

«Ловушка неприятных эмоций»

1. Испытываешь ли ты неприятную эмоцию? Может быть, тебя что-то разозлило, расстроило или вызвало грусть? А возможно, ты чувствуешь отвращение?
2. Тебе сможет помочь ловушка неприятных эмоций!
3. Задумай любую цифру. Начинай складывать ловушку в разные стороны, считая до выбранной тобой цифры.
4. Загляни внутрь ловушки. Видишь там эмоцию, она похожа на твою?
5. Отогни треугольник с изображением эмоции и найди способ, который поможет справиться с неприятной эмоцией.
6. Попробуй воспользоваться найденным способом. Помог ли он тебе почувствовать себя лучше?
7. Если предложенный способ не подошел, можешь снова сосчитать и выбрать другой способ.



«Ловушка неприятных эмоций»

1. Испытываешь ли ты неприятную эмоцию? Может быть, тебя что-то разозлило, расстроило или вызвало грусть? А возможно, ты чувствуешь отвращение?
2. Тебе сможет помочь ловушка неприятных эмоций!
3. Задумай любую цифру. Начинай складывать ловушку в разные стороны, считая до выбранной тобой цифры.
4. Загляни внутрь ловушки. Видишь там эмоцию, она похожа на твою?
5. Отогни треугольник с изображением эмоции и найди способ, который поможет справиться с неприятной эмоцией.
6. Попробуй воспользоваться найденным способом. Помог ли он тебе почувствовать себя лучше?
7. Если предложенный способ не подошел, можешь снова сосчитать и выбрать другой способ.

