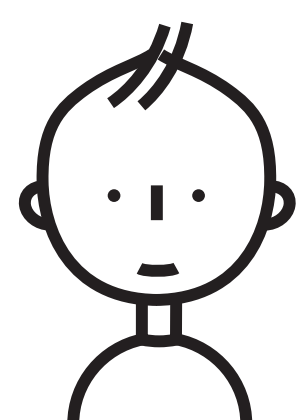
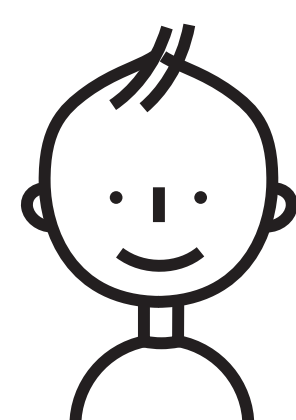


НЕЙТРАЛЬНОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА



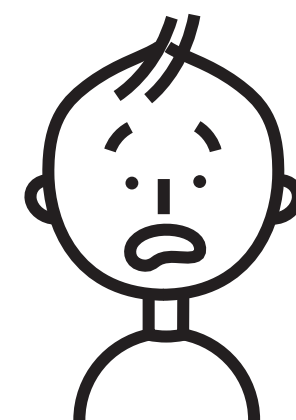
РАДОСТЬ



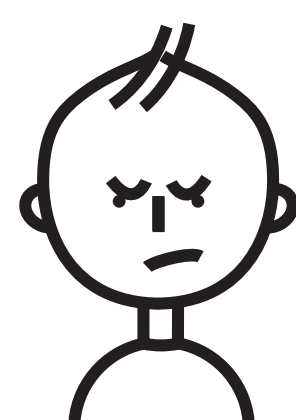
ПЕЧАЛЬ



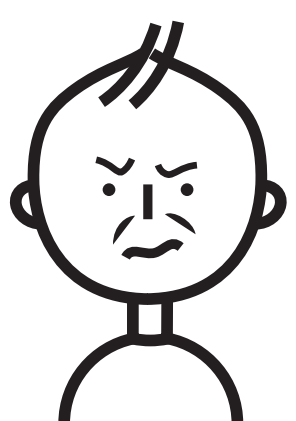
СТРАХ



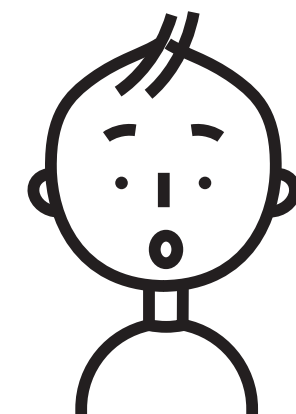
ЗЛОСТЬ



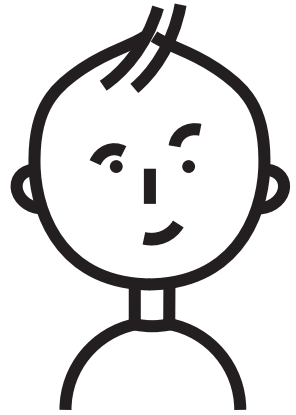
ОТВРАЩЕНИЕ

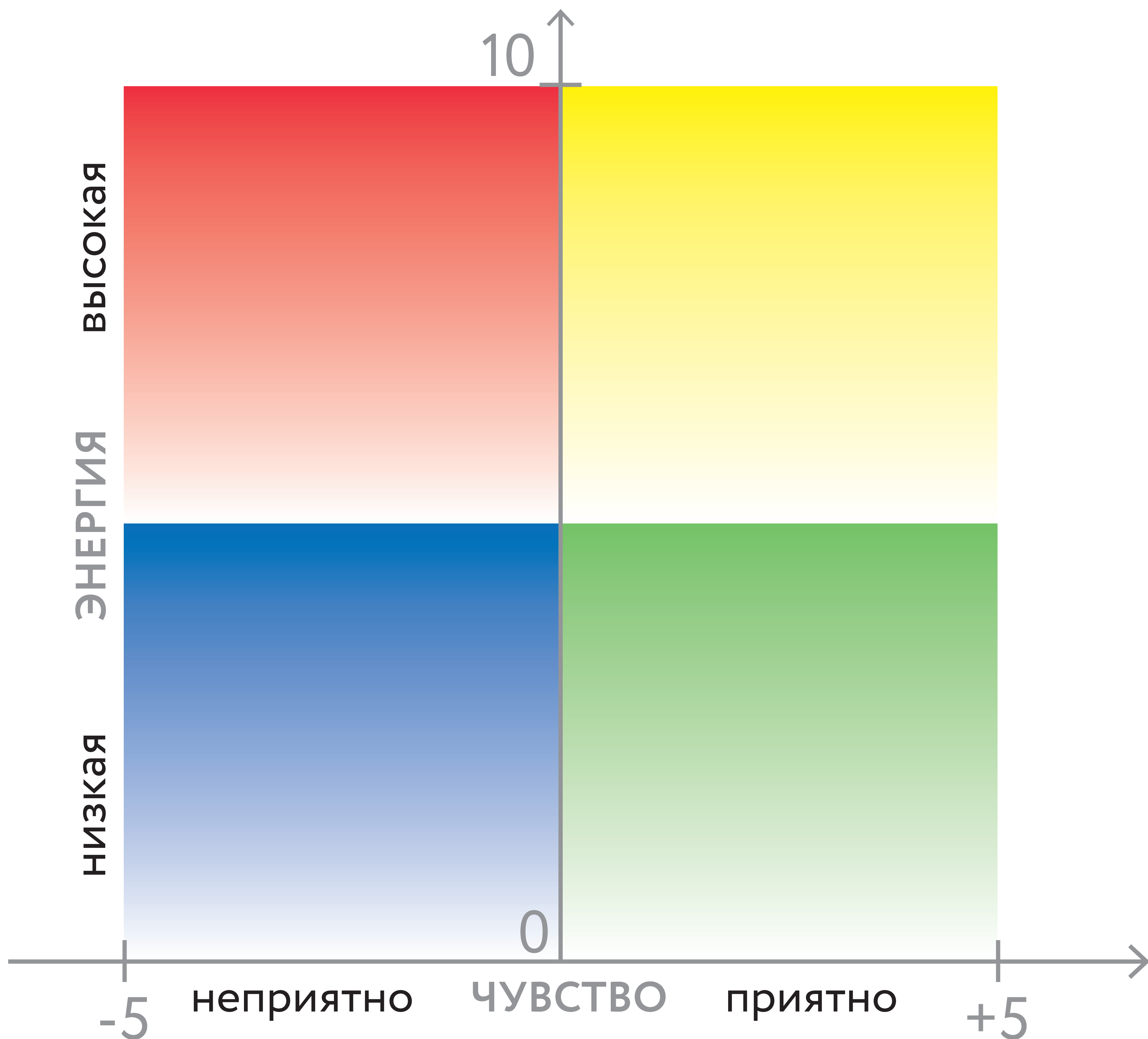


УДИВЛЕНИЕ



ИНТЕРЕС





КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КВАДРАТ НАСТРОЕНИЯ?

- ▶ Определи своё актуальное эмоциональное состояние: насколько это переживание приятно для тебя, и сколько в нём энергии для действия.
- ▶ Соотнеси эмоции с тем действием, которое тебе предстоит выполнить: будут ли они тебе помогать или, наоборот, мешают.
- ▶ Если это то, что нужно, — действуй!
- ▶ Если нет — подумай, какой способ управления эмоциями ты можешь применить для того, чтобы выполнить задачу.