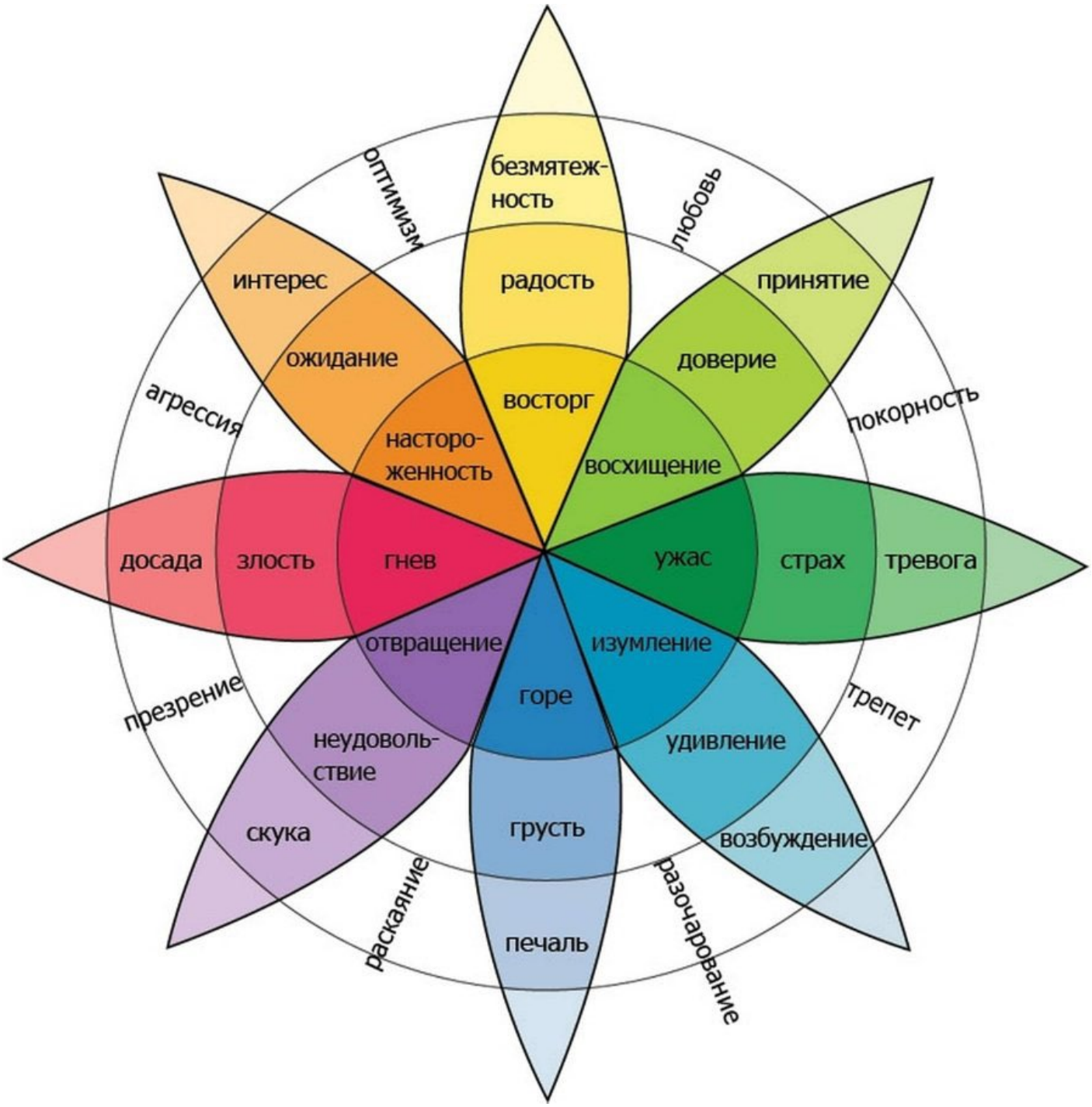
Отслеживание эмоций по спектру

Можно помимо дневника своего эмоционального состояния вести ещё шпаргалку по эмоциям. При чтении художки отслеживай описание эмоциональных состояний, сверяй с табличками и выписывай проявление каждой конкретной эмоции по трём направлениям: как ее можно выразить вербально, невербально и в действии. Так потом легче будет в жизни это распознать.


безмятеж-
ность
оптимизм
любовь
интерес
радость
принятие
ожидание
доверие
восторг
агрессия
покорность
насторо-
женность
восхищение
досада
злость
гнев
ужас
страх
тревога
отвращение
изумление
горе
презрение
трепет
неудоволь-
ствие
удивление
скука
грусть
возбуждение
раскаяние
разочарование
печаль

Автор **заметки**: Ксения

Revision #1
Created 2 November 2023 19:52:28 by matvey033
Updated 24 January 2024 09:39:41 by matvey033