

# Зачем отслеживать свое настроение?

Эмоции определяют настроение. затянувшееся настроение становится частью характера. характер определяет поведение. То как ты себя ведешь и есть ты.

Эмоции - твоё отношение к миру, твоё реакция на него. Настроение - эмоциональный процесс, который показывает отношение к ситуации в целом. Характер есть совокупность твоих настроений, который и определяет поведения личности.

Привычки+психика+знания+физиология+социум+культура=личность

Работа над собой, над такой глобальной структурой, как личность, начинается с разбора кирпичиков - эмоций.

Удобный инструмент работы над эмоциями - отслеживание настроения.

Автор заметки: [polina shago#3692](#)

---

Revision #2

Created 29 March 2023 15:14:59 by matvey033

Updated 18 July 2023 04:07:01 by Тимур