

# НЕДЕЛЯ 1. ДЕНЬ 1

**ТРЕНИРУЕМ НАВЫК:** осознание своих эмоций.

**КЛЮЧЕВАЯ ИДЕЯ НЕДЕЛИ:** не бывает положительных и отрицательных эмоций.

## НАПОМИНАНИЕ 1

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

## НАПОМИНАНИЕ 2

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

## НАПОМИНАНИЕ 3

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

Как вы в целом оцениваете эмоциональный фон дня? 😊 😐 😞

# НЕДЕЛЯ 1. ДЕНЬ 2

## НАПОМИНАНИЕ 1

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

---

---

---

---

---

## НАПОМИНАНИЕ 2

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

---

---

---

---

---

## НАПОМИНАНИЕ 3

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

---

---

---

---

---

Как вы в целом оцениваете эмоциональный фон дня? 😊 😐 ☹