



УРОК 2

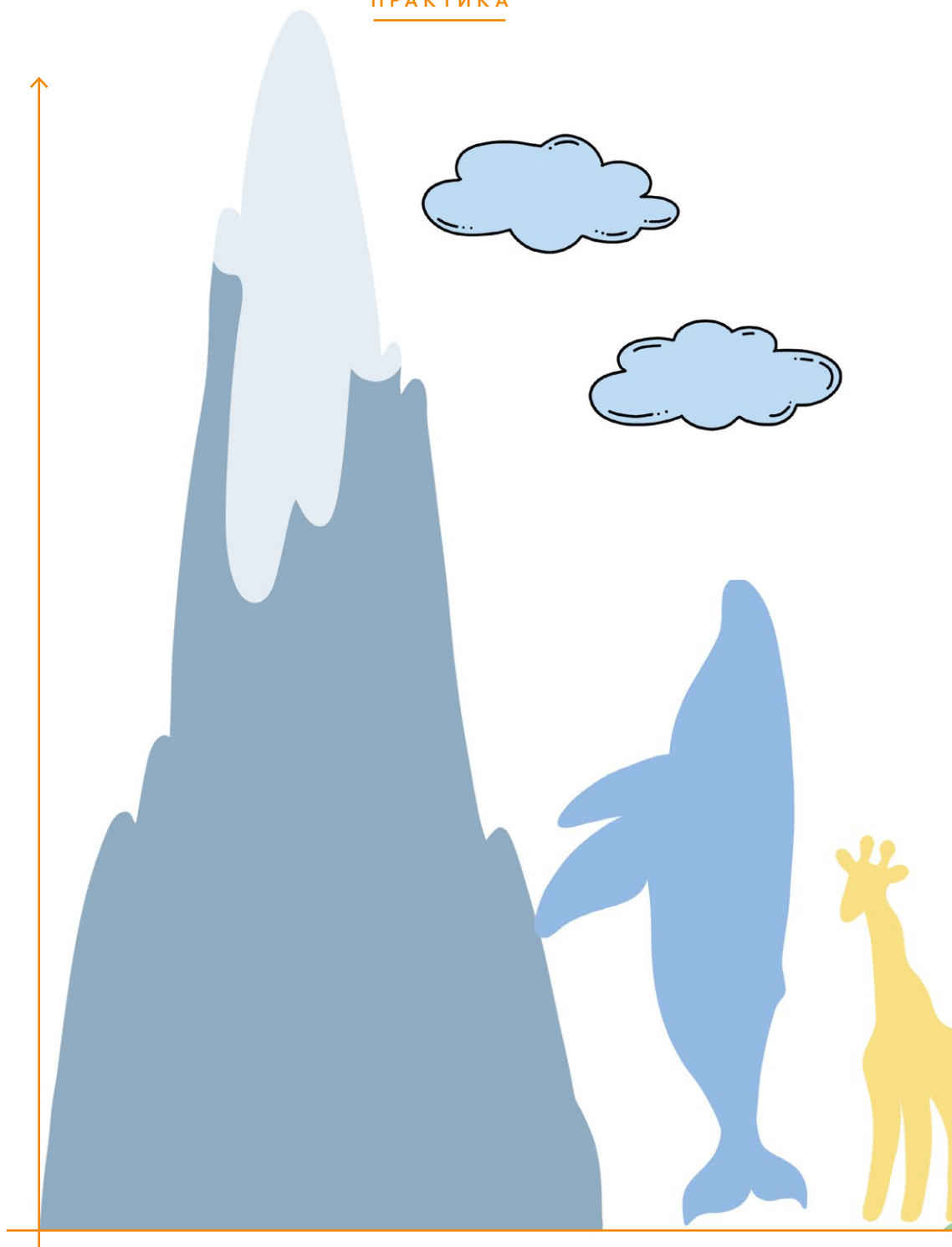
КАК ТЫ СЕГОДНЯ?

Как часто мы задаем друг другу простой вопрос «Как ты сегодня?». А как часто получаем в ответ дежурное «Нормально»? Признавайся, ведь даже и ты, если тебя спросят, например, родители, можешь ответить автоматически, **формально**. А ведь этот вопрос очень важный.

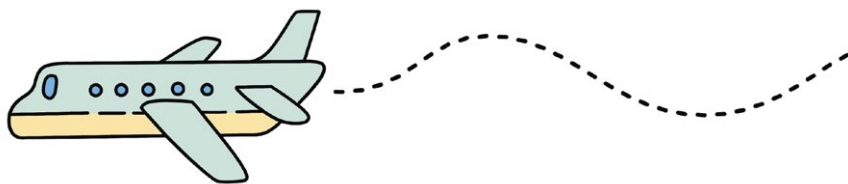
По-настоящему мы живем именно сегодня. И из множества этих «сегодня» и состоит вся жизнь. Чем точнее и глубже почувствуешь каждый день, тем больше найдешь в нем смысла и перспектив. Он был... *какой?* Он был — *чтобы что?*

Эмоции, их смена и череда — неотъемлемая часть каждого дня. Их можно и нужно рассматривать в себе, изучать с разных сторон, и тогда многое станет про них — и про себя — понятнее. А чтобы это исследование было чуть проще, можно придумать для каждой эмоции яркие характеристики.

ПРАКТИКА



ИЗМЕРЬ



Ты уже знаешь, что эмоции можно представить как цветное пятно – ты научился этому в практике к предыдущему уроку. Но полезно будет понять и насколько они велики. Они как холм, или как огромная гора со снежной шапкой, или как пуговица, или размером со стул? Как мышка, как барсук – или как жираф, кит, динозавр?

Выбери одну из восьми самых узнаваемых эмоций, с которыми мы познакомились в прошлом уроке, чтобы потренироваться на ней измерять эмоции. Напиши ее название.

А теперь размести ее на шкале. Между какими величинами она находится? Кого напоминает тебе ее размер?



ПОТРОГАЙ

А если потрогать эту эмоцию, какая она на ощупь – колючая, шершавая, гладкая? Мягкая или жесткая? Тугая, как пружинка, или такая дряблая, будто вот-вот рассыплется? А может быть, у нее мех, шерсть, панцирь или такая кожа, как у кота-сфинкса?..

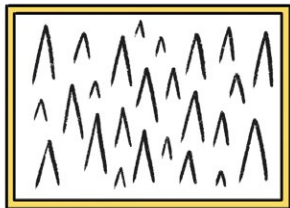
Напиши, что тебе представляется.

.....

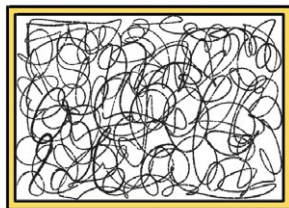
.....

.....

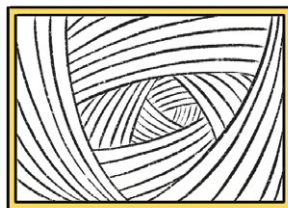
.....



колючая



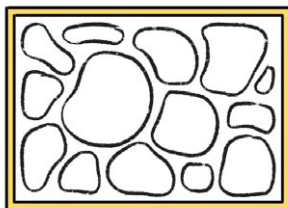
шершавая



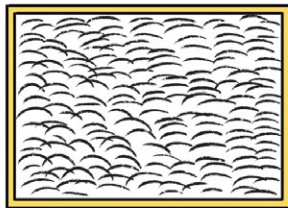
мягкая



жесткая



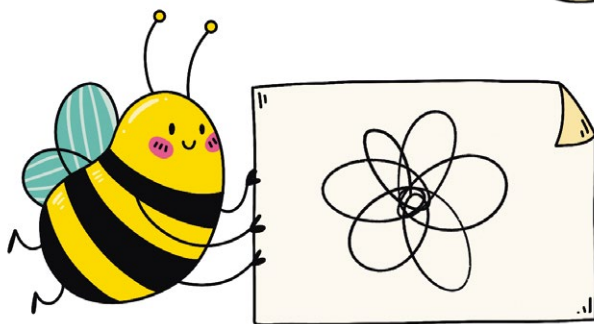
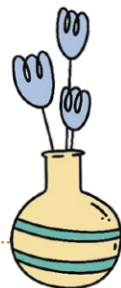
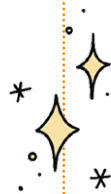
гладкая



тугая

ПРАКТИКА

Если бы тебе пришлось рисовать «кожу» этой эмоции, какую бы штриховку ты использовал? Заполни ею пустой контур.



ОПИШИ

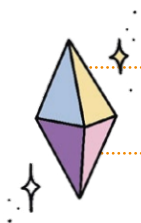
Подумай, какая эмоция из тех, которые ты уже научился распознавать в себе, кажется наиболее непонятной, таинственной и, может быть, даже пугающей. Сначала опиши ее по предложенному плану, а потом придумай для нее еще одно или несколько качеств. Как тебе кажется, после того как ты сделал это, эмоция стала понятнее и менее страшной?

Название непонятной для меня эмоции:

.....

КАКАЯ ОНА?

По цвету



.....
.....

По размеру

.....
.....



На ощупь

.....
.....

ПРАКТИКА

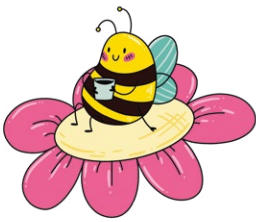
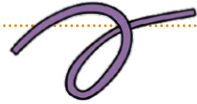
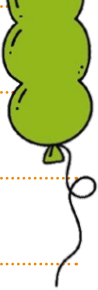
Какой она еще представляется? Может быть, как пахнет или какие звуки издает? Найди три-четыре точные и яркие характеристики своей эмоции.

.....

.....

.....

.....



Оказывается, понимание своих эмоций делает день интересным и разнообразным, а вопрос «Как ты сегодня?» учит быть внимательным к себе и осознанно проживать все мгновения.

Обязательно спрашивай у родителей и друзей, как они сегодня. Может быть, вам будет интересно сравнить свои ощущения от одинаковых эмоций и даже сделать это регулярной совместной практикой. Разве не любопытно понять, почему твоя радость размером с кенгуру, а мамина – с камушек?





[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

