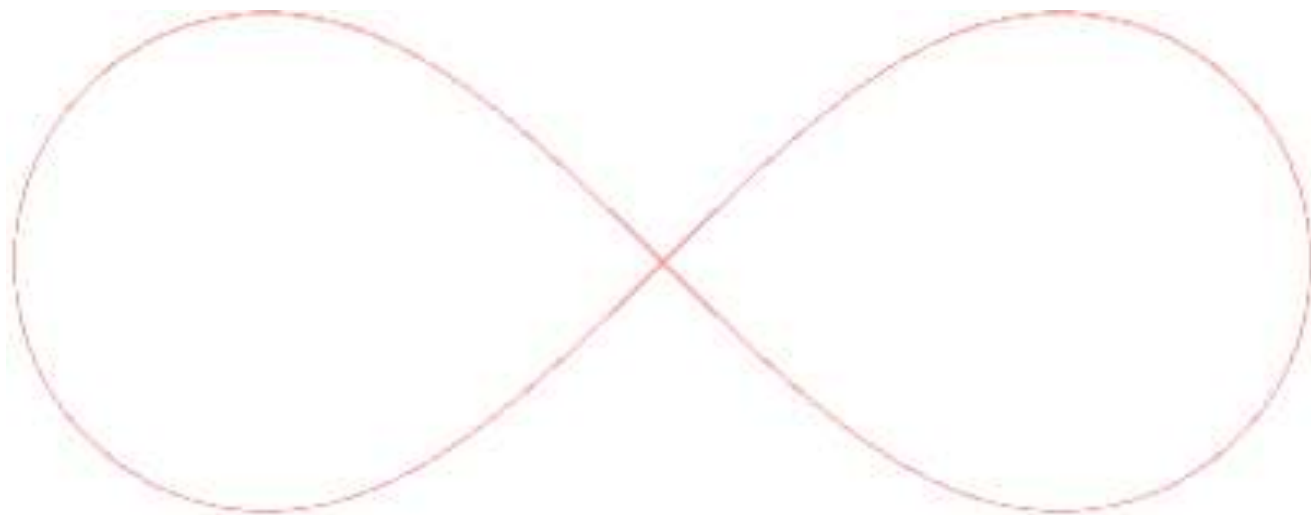


Занятие 3 – Уровень чувств и эмоций.

Упражнение «Мои эмоции»

ЗАДАНИЕ:

1. Заполните первую область рисунка теми эмоциями, которые вы умеете проявлять или проявляете регулярно.
2. Заполните вторую область рисунка эмоциями, которые вы хотите контролировать (управлять).



3. Составьте перечень эмоций, проявляя которые ваш партнер (если он есть) или окружение (если нет партнера) вызывает у вас напряжение, недоразумение или непонимание.

4. Ответьте на вопрос: Что теперь вы знаете о своей эмоциональности?

5. Заполните таблицу ниже.

Что меня раздражает?	Какие эмоции я испытываю по этому поводу?	На какие другие эмоции я хочу заменить существующие?	Когда я могу это сделать?

Упражнение «Техника исцеляющего письма»

ЗАДАНИЕ:

1. Используя технику исцеляющего письма, отработайте не менее 3 ситуаций из таблицы в упражнении «Мои эмоции». Письменно на отдельных листах.

Структура письма

1. *Гнев, суждение, возмущение.*
2. *Обида, печаль, разочарование.*
3. *Страх и неуверенность.*
4. *Вина, угрызение совести, сожаление.*
5. *Любовь, понимание, прощение, желание.*

1. Гнев и обвинения

- Терпеть не могу, когда..., Меня обижает..., Ненавижу, когда..., Мне надоело..., Я устала от..., Я хочу...

2. Обида и печаль

- Мне обидно, когда..., Мне больно, потому что..., Я ужасно себя чувствую, если..., Я разочарована..., Я хочу...

3. Страх и неуверенность

- Я боюсь..., Я опасюсь..., Я не уверена..., Я хочу...

4. Вина и ответственность

- Мне очень жаль, что..., Прошу прощения за то, что..., Пожалуйста, извини меня за..., Я не имела ввиду..., Я бы хотела...

5. Любовь, прощение, понимание, желание

- Я люблю тебя, потому что..., Я люблю, когда..., Спасибо тебе за..., Я понимаю, что..., Я прощаю тебя за..., Я хочу...

Упражнение «Седонский метод»

ЗАДАНИЕ:

1. Вспомнить ситуацию, вызывающую беспокойство.
2. В формате цикла задавать себе вопросы
 - 1) *Что я чувствую прямо сейчас?*
 - 2) *Могу ли я принять это чувство?*
 - 3) *Могу ли я отпустить это чувство?*
 - 4) *Хочу ли я отпустить это чувство? Когда?*
3. Задавать вопросы себе до момента наступления спокойствия и умиротворения.

Упражнение «Качества мужчины с двойным смыслом»

ЗАДАНИЕ:

1. Составьте список определений-прилагательных, которые звучали бы как комплимент Мужчине (избегая прилагательных, унижающих мужское достоинство – маленький, недоразвитый, слабый, тупой, простой, презренный и др.).

Упражнение «Ситуация преувеличения поступка по отношению к вам и ситуация преувеличения вашей реакции на поступок»

ЗАДАНИЕ:

1. Составьте реакции преувеличения поступка, используя прилагательные мужских качеств (написанные выше)

ПРИМЕР: Ты - такой большой и сильный, просишь меня сделать это?!

2. Составьте выражения с преувеличением вашей реакции на поступок
ПРИМЕР: Ты – непробиваемый! Я больше не буду тебя любить!

Упражнение «Наше уважение, ценность и доверие»

ЗАДАНИЕ:

1. Напишите, за что вы уважаете мужчину (своего или в целом).

2. Напишите, за что мужчина может уважать вас.

3. Напишите, какие ценности (своего) мужчины вы помните, знаете.

4. Напишите, как Ваш мужчина проявляет свою личную свободу.

5. Напишите, как Вы проявляете свою личную свободу.

6. Напишите, что Вы безоговорочно доверяете своему мужчине (другим людям).

7. Напишите, как вы можете выразить уважение личных границ мужчины.

Упражнение «Качества, достойные восхищения»

ЗАДАНИЕ: Напишите десять мужских качеств, своего Мужчины, которыми вы восхищаетесь?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Упражнение «Качества, достойные восхищения у меня»

ЗАДАНИЕ: Напишите десять своих (женских) качеств, которыми восхищается ваш мужчина?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

- 7. _____
- 8. _____
- 9. _____
- 10. _____

Упражнение «Хочу познакомиться»

ЗАДАНИЕ:

- 1. Стоя в очереди (в магазине, аптеке, поликлинике) придумайте предлог для знакомства.
- 2. Познакомьтесь с любым понравившимся человеком в очереди.
- 3. Знакомство будет считаться состоявшимся, если Вы узнаете имя собеседника.
- 4. Выполнить знакомство с 3-мя людьми, вписать сюда имена новых знакомых.

Практиковать знакомство можно со своим участковым врачом, сотрудником ГАИ, продавцом, соседом и проч. (с любым человеком, вступающим с Вами в контакт). Для этого спросите его имя.
