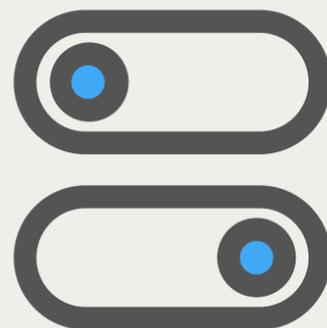


# БЕРЕМ СИТУАЦИЮ ПОД КОНТРОЛЬ

1

## Переключись

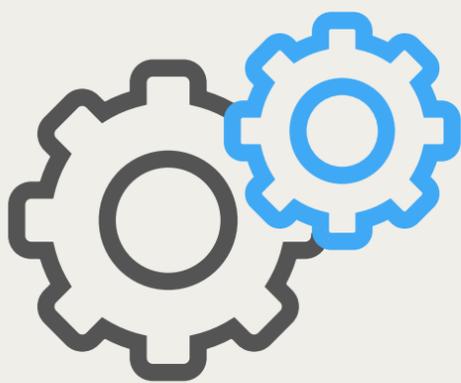
В основе любого эмоционального состояния лежат базовые эмоции: страх, радость, злость, удивление, грусть, отвращение. Мы можем переключить базовую эмоцию, а контролировать ее – нет. Можно посмотреть смешной ролик, принять душ, съесть вкусняшку



2

## Включи мозг

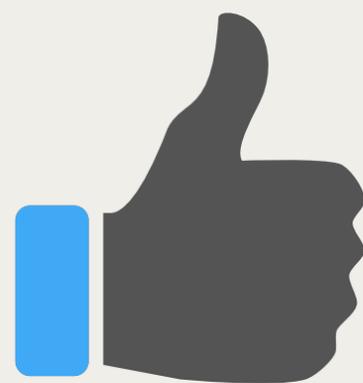
- Обозначить эмоцию (что в основе: злость, страх, отвращение и т.д.)
- Понять, в какой момент возникла эмоция (что послужило катализатором, спусковым крючком)
- Представить, куда эта эмоция может завести, действительно ли вам «туда» надо? (спрогнозировать события)



3

## Настройся на успех

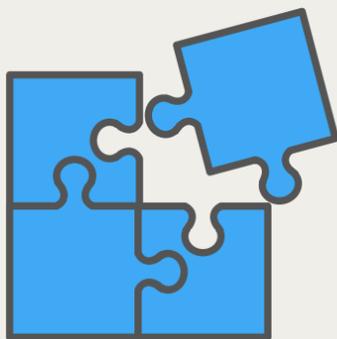
Меняем фокус внимания и вспоминаем положительный момент, который случился недавно, либо свои успехи и сильные стороны. Людям свойственно концентрироваться на неудачах, которые не мотивируют к действиям



4

## Найди ресурсы

- В чем сложность разрешения ситуации?
- Какие ресурсы уже есть, а какие еще нужны?
- Как можно использовать или восполнить эти ресурсы?



5

## Действуй

