



## РАБОТА с ЭССЕ «Жила-была...» / «Жил-был...»

### АНАЛИЗ ЭМОЦИЙ

Найдите в своем эссе место, обозначенное голубым сердечком. Там вы обнаружите продолжение фразы «**И как только он/а это решил/а, то почувствовал/а...**». Прочтите его. Вспомните во всех красках и максимальной интенсивности записанные там эмоции и почувствуйте, являются ли они для вас продвигающими к цели, дают ли вам импульс, «волю к победе», настойчивость, энергию, мотивацию? **Если да**, просто выпишите их ниже еще раз, просто для закрепления:

### ОЧЕНЬ ВАЖНО!

Эмоции принято разделять на негативные и позитивные, отрицательные и положительные. Так вот, совершенно не имеет значения, эмоции с каким знаком («+» или «-») вы испытываете в качестве отклика на решение похудеть, **важно, чтобы они вас продвигали!**

Например, *если вы испытываете воодушевление (положительная эмоция) – это прекрасно, если оно вас двигает к цели. Если же вы испытали удовлетворенность (положительная эмоция), которая снизила интенсивность вашего желания похудеть – то ее необходимо поменять (сколь бы прекрасна она ни была, она вам мешает). И наоборот, если злость (отрицательная эмоция) вас «заводит», пинает, подгоняет к цели – вам она подходит, хоть и отрицательная по знаку, а вот если какая-нибудь печаль (отрицательная эмоция) вас «обессиливает» - то ее, очевидно, придется заменить. И т.д.*

Теперь, если эмоции оказались непродуктивными. То есть на ранее заданный вопрос «являются ли эмоции для вас продвигающими к цели, дают ли вам импульс, «волю к победе», настойчивость, энергию, мотивацию?» вы **ответили «нет»**, то:

1. Возьмите эмоцию, которую необходимо изменить (первую, если было несколько эмоций), и выпишите ее ниже:

2. Затем начинаете «прикладывать» к ней все подряд известные вам эмоции, пока ощущения не изменятся на продвигающие вас к цели. Возможно вам придется расширить свою палитру эмоций для этой работы. Чем выше ваша эмоциональна компетентность, тем более впечатляющим будет ваш результат!
3. Запишите результирующую эмоцию, как новый отклик на решение похудеть:

4. Прodelайте это для каждой эмоции (если их было несколько).

Например, *вы испытали печаль в ответ на решение похудеть. Как вы ощущаете «печальную печаль», а «злую печаль», а «печальную злость», «веселую печаль», «игривую печаль», «печальную игривость», «интересную печаль», «печальный интерес», «дружелюбную печаль», «симпатичную печаль», «печальное замешательство», «любимую печаль», «печальную агрессивность» и т.д.* Вы можете получить новое название этой «комплексной» эмоции, например, «печальная печаль» - это уже уныние, а вот «игривая печаль» похожа на предвкушение. И т.д.

**Продвигающие, продуктивные эмоции важно поддерживать во время всего пути к цели!** Особенно это будет важно, когда динамика похудения будет временно неудовлетворительной. Тогда мысленно возвращайтесь к моменту принятия решения «я хочу похудеть» или моменту нахождения результирующей эмоции, возвращая себе свежесть эмоционального продвигающего отклика на это решение!

Важно так же помнить почему/зачем на самом деле вы решили похудеть. Об этом в следующем завершающем этапе анализа эссе.

Место для дальнейших записей, если эмоций для изменения больше одной:

**Эмоция 2**

**Результирующая эмоция**

**Эмоция 3**

**Результирующая эмоция**

**Эмоция 4**

**Результирующая эмоция**