**Задание 8.7. Эмоциональный интеллект**   
<https://youtu.be/3chdHGRozSA?list=PLqgZaLDFOScw7osTFl4wRJYXdD316qrQv>

**Аннотация.** Понаблюдайте за собой и проанализируйте свои эмоции в течение 5 дней.

**Задание:**

Вам предлагается понаблюдать за собой в течение 5 дней: 3 раза в день, заполняя таблицу и определяя свое эмоциональное состояние.

Алгоритм действий (что нужно сделать):

**1.** **Сначала поставьте будильник так, чтобы он звенел 3 раза в день.** (к примеру, вы можете поставить будильник на 10.00 утра, на 16.00 дня и на 19.00 вечера. Это будет для вас напоминанием о том, что нужно заполнить табличку.

**2.** Как только зазвенел будильник, вам нужно определить, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь в данный момент (Вы чувствуете радость, гнев, грусть или страх? Испытываете какую-то другую эмоцию? ) Затем впишите слово, называющее ваше эмоциональное состояние в первый столбик.

Например, если вы чувствуете гнев после того как вы поругались с родителями, вы прописываете в правый столбик: *“1) Гнев (поругался с родителями).”* И так проделываете 3 раза за день.

*Таблица наблюдения*

|  | **Эмоциональное состояние** | **Трансформация (Что изменилось?)** |
| --- | --- | --- |
| **День 1** |  |  |
| **День 2** |  |  |
| **День 3** |  |  |
| **День 4** |  |  |
| **День 5** |  |  |

**3. Трансформируйте свою эмоцию в яркий позитив:**

* после того как вы записали в левый столбец свое эмоциональное состояние, вам нужно проанализировать. Если вы испытали позитивные эмоции, то вам нужно только слегка усилить их. А если вы испытывали негативные эмоции, то вам стоит переключиться на позитив.
* Подумайте, чему вы можете порадоваться в этот день и постарайтесь максимально вызвать у себя чувство радости/восторга.
* Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов. Затем вспомните несколько моментов из прошлого, когда вы испытывали огромную радость/благодарность/восторг и постарайтесь как будто бы заново прожить все эти моменты.

1. **Запишите свои изменения после трансформации во второй столбик.**

после трансформации вам нужно вписать в левый столбик все, что вы почувствовали после проделывание техники из пункта выше. Например, вы можете почувствовать облегчение, легкую радость и т.д.

1. **После 5 дней практики напишите небольшой вывод о проделанной работе.**

**Напишите 8-10 предложений, отвечая на следующие вопросы:**

* *Как изменилось ваше эмоциональное состояние за 5 дней?*
* *На сколько легко вам удавалось переключать свои эмоции в течении 5 дней?*
* *Было ли вам легко выполнять упражнения? Если нет, то почему?*
* *Что интересного вы в себе открыли после проделывания упражнений?*
* *Какие выводы вы для себя сделали?*

***Форма предоставления:*** в виде текста с фотографиями или презентации

Свой ответ назовите заглавием задания и через двоеточие - дайте свой подзаголовок.

Эмоциональный интеллект: *свой подзаголовок*