

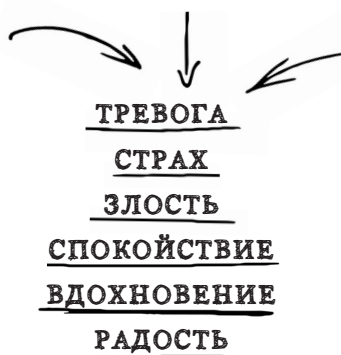
Эти эмоции
принадлежат:



НЕ СДЕРЖИВАЙ СВОИ ЭМОЦИИ.
ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО ИХ ВЫРАЗИТЬ.
ТВОРИ, РИСУЙ, ПИШИ,
ИМПРОВИЗИРУЙ.

В ЭТОМ ДНЕВНИКЕ ТЫ СМОЖЕШЬ ВЫРАЗИТЬ ВСЕ, ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ, — ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ И ПОЗИТИВНЫМИ, И НЕГАТИВНЫМИ. И ПОВЕРЬ, ЭТО — НОРМАЛЬНО.

ДНЕВНИК СОСТОИТ ИЗ 6 ЭМОЦИЙ:



С КАЖДОЙ ИЗ НИХ ТЫ СМОЖЕШЬ ПОДРУЖИТЬСЯ С ПОМОЩЬЮ ТВОРЧЕСКИХ И ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ.

ДНЕВНИК НАЧИНАЕТСЯ С ЭМОЦИЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРИЧИНЯТЬ ТЕБЕ НЕУДОБСТВА, А ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПОЗИТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ, БЛАГОДАря КОТОРЫМ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ, СВОБОДНЕЕ, СЧАСТЛИВЕЕ. ТАК БЫВАЕТ И В ЖИЗНИ: ЧЕРНАЯ ПОЛОСА СМЕНЯЕТСЯ БЕЛОЙ, А ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ СМЕНЯЮТСЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМИ.

НА САМОМ ДЕЛЕ ТЫ МОЖЕШЬ НАЧАТЬ ЗАПОЛНЕНИЕ ДНЕВНИКА С НАИБОЛЕЕ АКТУАЛЬНОЙ ДЛЯ ТЕБЯ ЭМОЦИИ, ИЛИ ЖЕ МОЖЕШЬ ШАГ ЗА ШАГОМ ПОЗНАКОМИТЬСЯ СО ВСЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СПЕКТРОМ — ОТ ТРЕВОГИ ДО РАДОСТИ.

НЕОБЯЗАТЕЛЬНО УМЕТЬ РИСОВАТЬ, ПИСАТЬ КАЛЛИГРАФИЧЕСКИМ ПОЧЕРКОМ И ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ 150 ФЛОМАСТЕРОВ И ЦВЕТНЫХ КАРАНДАШЕЙ. ЗАПОЛНЯЙ ДНЕВНИК ТАК, КАК СЧИТАЕШЬ НУЖНЫМ. ДАЖЕ ОДНОЙ ЧЕРНОЙ ГЕЛЕВОЙ РУЧКОЙ ТЫ МОЖЕШЬ ВЫРАЗИТЬ ВСЕ, ЧТО У ТЕБЯ НА ДУШЕ.

БЕРИ ДНЕВНИК С СОБОЙ НА УЧЕБУ, РАБОТУ, ПРОГУЛКУ И В ПУТЕШЕСТВИЕ — ОН ВСЕГДА БУДЕТ ГОТОВ ПРИНЯТЬ ЛЮБЫЕ ТВОИ ПРОЯВЛЕНИЯ. ТВОРИ.





ТРЕВОГА

Как выглядит твоя тревога? Она большая или маленькая?
На что она похожа? На легкое волнение в груди или
на бурю, которая заставляет трястись твои руки? Изобрази
ее, честно и без прикрас. И всякий раз помни, что ты
сильнее своей тревоги.



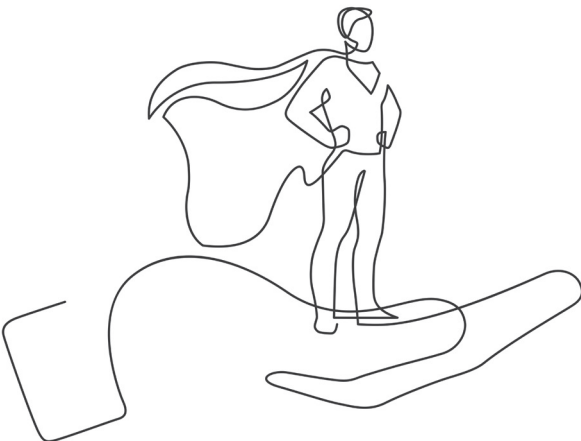


В КАКОЙ ЧАСТИ ТЕЛА ТЫ
ОЩУЩАЕШЬ ТРЕВОГУ?
В ЛЕГКИХ, В РУКАХ, В НОГАХ,
В ЖИВОТЕ, В СКУЛАХ?
НАРИСУЙ ЭТУ ЧАСТЬ ТЕЛА
И ИЗБАВЬ ЕЕ ОТ ВОЛНЕНИЯ.



Что бы ты
сделал(-а)
прямо сейчас,
если бы тревога
не мешала тебе?

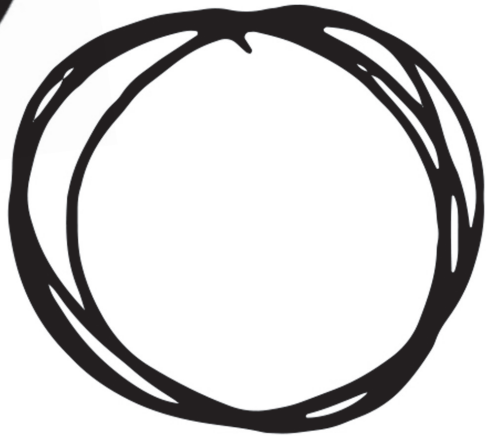
Путешествие,
откровение,
решительный
поступок,
громкое
заявление,
кардинальное
изменение?



**Нарисуй это самыми
яркими красками и позволяй
себе исполнить желаемое.**

**Как ты справляешься с тревогой?
Впиши или врисуй свои лучшие методы
в кружки на этих страницах.**







Что тревожит тебя на протяжении дня?
Навязчивые мысли, рабочие задачи,
долгосрочные проблемы, неопределенность?
Изобрази свои повседневные триггеры
очень маленькими и помни, что ты
не зависишь от них. →

