



ГДЕ ВЫ НАХОДИТЕСЬ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОМ СПЕКТРЕ?



SMART
Family & Friends

Отчаяние

Надежда

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Одиночество

На связи

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ужас / страх

Безопасность

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Беспомощный

Уполномоченный

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тревожный

Спокойный

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Разочарован

Удовлетворен

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Измученный

Мотивированный

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Терапевты SMART используют подобные шкалы для измерения прогресса семьи и друзей.

Ведение записей собственных шкал эмоциональной оценки позволит вам отслеживать, как с течением времени меняется ваше эмоциональное благополучие. Рассмотрите возможность записи своих весов в журнал. Оглядываясь назад и сравнивая, где вы находитесь сегодня, с тем, где вы были, когда начинали, может стать отличным мотиватором. Это особенно верно, когда вы попадаете в один из тех периодов, когда кажется, что все, что вы делаете, не имеет никакого значения.

«Если и есть один главный «факт» в мире изменения поведения, так это то, что люди, записывающие важную информацию о своей жизни, с наибольшей вероятностью добьются успеха в внесении важных изменений в свою жизнь».
~GYLOS

