



## 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

