

Упражнение "Мои эмоции и цель"

1. Вспомните случай, когда ваши эмоции помогли вам в достижении важной цели. Какие эмоции возникли у вас, когда вы достигли желаемого результата?
2. Вспомните случай, когда ваши эмоции помешали вам в достижении важной цели. Какие эмоции возникли у вас, когда вы не достигли желаемого результата?