

Тренажер развития ЭИ

Цели выполнения:

1

Обрести привычку
видеть позитивные
эмоции в обычной жизни

2

Перестроить мышление
внутри которого
позитивные эмоции
используются как ресурс

Что будет нужно для выполнения?

блокнот/тетрадь/листы бумаги и ручка



Тренажер важно выполнять так, как написано в инструкции. Письменно, от руки, ручкой. Каждый день.



ШАГ 1

Выделите себе 10 минут

Определите, в какое время дня Вы будете делать этот тренажер. Утром или вечером? Вам нужна будет спокойная обстановка, чтобы никто не отвлекал



5+ благодарностей

Напишите минимум 5 (можно больше) вещей/событий/ситуаций, за которые Вы можете быть благодарным дню, себе, какому-то человеку, Вселенной, Богу, Судьбе и т.д. В конце напишите, как Вы хотите, чтобы было.

ШАГ 2

ШАГ 3

5+ радостей

Напишите минимум 5 (можно больше) вещей/событий/ситуаций/моментов, которые случились у ваших родных, друзей, знакомых, мало знакомых людей, из-за чего вы можете за них порадоваться. Если Вы хотите так же для себя, напишите это тоже.



Пример выполнения тренажера:

5+ благодарностей

Я благодарна сегодня за то, что успела до дождя домой и осталась сухой. Хочу всегда либо успевать, либо иметь зонтик!

Я благодарен за ссору с женой. Я сделал выводы, услышал ее позицию и все стало ясно. Хочу, чтобы между нами всегда было взаимопонимание.

Я благодарна за вкусный утренний кофе, который купила по пути в офис. Хочу, чтобы мой день всегда начинался с кофе и хорошего настроения.

Спасибо этому дню за то, что мы добрались до дачи без пробок и быстро.

Я благодарна Вселенной за то, что сегодня получила букет красивых цветов. Это так приятно. Хочу, чтобы в моем доме всегда стояли в вазах свежие красивые цветы.

Я благодарна за то, что сегодня выплатили квартальный бонус. Хочу, чтобы мои доходы росли с каждым днем.

Спасибо, моя дорогая Вселенная за то, что я сегодня смог пойти на тренировку и сделать больше упражнений, чем делал вчера. Хочу быть здоровым, спортивным и сильным.

5+ радостей

Я счастлива за Катю-она сегодня на пикнике с друзьями.
Я рада за Иру, что она рисует великолепные картины, я тоже хочу на урок живописи.

Очень рада за друзей - они купили новую комфортную машину.

Рад за коллегу - он наконец-то подписал крупную сделку с давним клиентом.

Радуюсь за тётю Таню и дядю Колю. Они поехали в пансионат на море отдохнуть.

Очень рад за дочь. Она получила в подарок желанную куклу. Я тоже хочу сделать себе ... подарок.