



Рабочий лист 1

Значительно сниженное настроение (-5)	Настроение начинает снижаться	Хорошее, здоровое, уравновешенное настроение (0)	Настроение начинает повышаться	Значительно повышенное настроение (+5)
Что я думаю?  Что я чувствую? Физические ощущения тела и эмоции.  Что я делаю?	Что я думаю?  Что я чувствую? Физические ощущения тела и эмоции.  Что я делаю?	Что я думаю?  Что я чувствую? Физические ощущения тела и эмоции.  Что я делаю?	Что я думаю?  Что я чувствую? Физические ощущения тела и эмоции.  Что я делаю?	Что я думаю?  Что я чувствую? Физические ощущения тела и эмоции.  Что я делаю?