**ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ Я ИСПЫТЫВАЮ**

\_\_\_\_ Страх \_\_\_ Беспокойство \_\_\_ Жалость к себе

\_\_\_\_ Уныние \_\_\_ Депрессия \_\_\_ Сожаление

\_\_\_\_ Страх \_\_\_ Вина \_\_\_ Печаль

\_\_\_\_ Горечь \_\_\_ Ничтожность \_\_\_ Зависть

\_\_\_\_ Злоба \_\_\_ Ярость \_\_\_ Гнев

\_\_\_ Ревность \_\_\_ Ненависть

**ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ. В КАКИХ ИЗ НИХ ОСОБЕННО Я ЧУВСТВУЮ НУЖДУ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ?**

\_\_\_ Любовь \_\_\_ Понимание \_\_\_ Сострадание

\_\_\_ Мир \_\_\_ Прощение \_\_\_ Принятие

\_\_\_ Радость \_\_\_ Терпение \_\_\_ Терпимость

\_\_\_ Доверие \_\_\_ Спокойствие \_\_\_ Безопасность

\_\_\_ Счастье \_\_\_ Ожидание \_\_\_ Надежда

\_\_\_ Сила \_\_\_ Крепость \_\_\_ Контроль

\_\_\_ Самодостоинство \_\_\_ Утверждение

\_\_\_ Приключение

1. Вам понадобится записная книжка. Вначале каждой страницы напишите одну из негативных эмоций, которую вы отметили выше. Затем сделайте анализ этого состояния. Почему вы так себя чувствуете? Представьте Богу каждое отрицательное чувство в молитве. Затем попросите Его о положительных эмоциях взамен отрицательных.
2. Используя симфонию, поищите в Библии стихи с обетованиями, содержащие наиболее подходящие эмоции, в которых вы нуждаетесь. Просмотрите эти обетования в нескольких местах. Используя карточку 8 x 12 см, запишите хотя бы одно обетование на каждое положительное чувство. Поместите его на видном месте, где бы вы могли чаще его читать.
3. Старайтесь пересказывать Библейские обетования. Выпишите обетования, поместив свое имя в подходящем месте. Что говорит вам Бог этим стихом. Затем запишите ваш ответ как молитву отдачи и принятия своих чувств.
4. В Псалмах Давида помещено много стихов об эмоциях. Читайте Псалмы, подчеркивая негативные эмоции одним цветом и положительные эмоции другим цветом.
5. Прочитайте главу "Радость в Господе" в книге *Путь к Христу.* Составьте список положительных действий, которые вы можете предпринять в отношении ваших чувств.