

Тілесні прояви емоції:

Яка це емоція?

Інтенсивність емоції:



Ще раз переформулюйте переконання у форматі «Коли я..., я помітив(ла) у себе думку про те, що [ваше переконання про себе]»:

Тілесні прояви емоції:

Яка це емоція?

Інтенсивність емоції:

