

# БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ

# КАК МЫ ПРИВЫКЛИ ДУМАТЬ

Показывать свои эмоции — значит выглядеть слабым.

Мужчины никогда не должны демонстрировать свои чувства.

Люди приходят в замешательство, когда кто-то проявляет свои эмоции.

---

# ПОДХОД ЛЛ

Чувства делают нас людьми.

Выражение чувств — это способ освободиться от гнета обстоятельств.

Чувства — это не страшно; важно то, как мы их выражаем.

---

# #ПОНИМАЙ ЖИЗНЬ

*□ Нет ничего ужасного в ярости, злости и грусти.*

*□ На самом деле это вполне нормально.*

# ЭТО БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ ЧЕЛОВЕКА



**БАЗОВЫЕ  
ЭМОЦИИ ЕДИНЫ  
ДЛЯ ВСЕГО  
ЧЕЛОВЕЧЕСТВА.**

**РАДОСТЬ, СТРАХ,  
УДИВЛЕНИЕ,  
ГОРЕ, ГНЕВ – ЭТИ  
ЧУВСТВА ВСЕ  
ЛЮДИ  
ПЕРЕЖИВАЮТ И  
ВЫРАЖАЮТ  
СХОЖИМ  
ОБРАЗОМ.**

# Учись!

- Распознавать эмоции
- Называть их словом (сейчас Я чувствую...)
- Освобождать эмоции (инструменты уже знаешь!)
- Вызывать желанные эмоции
- Делиться позитивными эмоциями
- Трансформировать негативные эмоции

ПОСЛУШАЙ ИСТОРИЮ!

ОНА НЕМНОГО СКАЗОЧНАЯ,

НО ОСНОВАНА НА РЕАЛЬНЫХ  
СОБЫТИЯХ!

НАБЕРИСЬ ТЕРПЕНИЯ И ВНИКАЙ!

Весть об амнистии разнеслась по тюрьме мгновенно.

- Амнистия! Амнистия! – раздавалось то тут, то там.

Заключенные были возбуждены, и каждый лелеял тайную надежду, что вот теперь-то – его очередь.

Надзиратели сохраняли хмурый вид, но внутренне тоже надеялись, что выпустят побольше: тюрьма была переполнена, камер не хватало, энергии уходила уйма.

- А в чем дело? В честь чего амнистия? – жадно интересовался молодой и глупый Страшок Старости.

- Ты не мельтеши. Ты здесь недавно появился, тебе еще сидеть да сидеть, силу набирать, бороду отращивать, — посмеивался Страх Темноты. Он был одним из самых старых заключенных, его еще в раннем детстве посадили.

- А чего сразу я? – заныл Страх Старости. – Может, еще выпустят?

- Щас, — с садистским удовольствием сказал огромный, тучный Страх Одиночества. – Тюрьма-то чья? Во-во. Женщины, знаешь, они такие... Старости боятся до самой старости...

- А в старости чего боятся? – не унимался юный Страшок.

- А там тебя амнистируют, а на твое место посадят, например, Страх Смерти. Так что сиди и жди! – пообещал Страх Одиночества.

Под сводами тюрьмы раздался зычный голос:

- Собрание! Собрание! Все на собрание!

Залязгали двери камер, заключенные потянулись на голос.

Развлечений в тюрьме было мало, собрания любили. Можно было потрепаться, новости узнать, амнистию обсудить.

- Граждане заключенные! Страхи и Страшки!  
– начал речь Главный Надзиратель. –  
Сообщаю вам, что хозяйка Тюрьмы решила  
ее немножечко разгрузить. И поэтому кое-кто  
из вас сможет освободиться.

- Ты нам тут тюльку не гони! – забузил  
нахально-иррациональный, в приклатненной  
кепочке, Страх Мышей и Крыс. – Ты дело  
говори. Кого на свободу, почему на свободу.

- Ты помолчи, тебе не светит, у тебя вообще  
пожизненное, — урезонил его Надзиратель. –  
Сам ведь не знаешь, кто тебя и за что  
посадил. Не знаешь ведь?

- Да бабы дуры! – наехал Мыше-Крыс. – Кошек не боятся. Хомяков не боятся. А крыс-мышей – боятся! А спроси, почему – ведь сами не знают!
- А меня, мальчишечку, замели ни за что. «Таганка, я твой бессменный арестант!» — затянул было Страх, но Надзиратель властной рукой заткнул ему рот.
- Художественная самодеятельность будет на Новый год, а сейчас мы про амнистию.

**А амнистия вот в честь чего:  
наша Хозяйка ВСТУПИЛА В  
СОДРУЖЕСТВО ЛЛ, начала работать  
над собой. Сами знаете, это всегда  
заканчивается освобождением  
Страхов.**

**Заключенные радостно загудели. Такое уже случилось, **ЛЕГКОЛЮДЕЙ** в тюрьме считали в законе и очень уважали.**

**- Да, освобождение! Но не для всех! – строго сказал Надзиратель. – Давайте-ка перекличку сделаем. На свободу – с чистой совестью, так сказать... С левой крайней камеры – начинай!**

**-**

# Страх темноты

**Страх Темноты, сижу с детства, —  
монотонно забубнил Страх Темноты. —  
За что сел — не знаю, вернее, не помню.  
Под амнистию не попадал.**



# Страх боли

- Страх Боли, — представился изящный хлыщ во фраке и с бабочкой на тощей шее. — Посадили после аппендицита. Сама дотянула почти до перитонита, а я остался виноватым, — усмехнулся он. — Теперь боится любой боли — хоть зубной, хоть душевной. А я регулярно ей эту боль поставляю, — рассмеялся Страх Боли.
- Как это — поставляет? — шепотом спросил Страх Старости.
- Ну ты и темный! — удивился Страх Темноты. — Ты чего, не знаешь — каждый Страх, который попадает в заключение, притягивает ситуации по своей теме.

- - **Зачем???** – еще больше удивился **Страх Старости.**
- - Ну как «зачем»? Конечно, чтобы **выпустили!** Нет страха – нет ситуаций, что тут непонятного? – с досадой сказал **Страх Темноты.** Ему очень хотелось на свободу, но им никто не занимался – все к нему **привыкли.**

# Страх старости

- Так мне что, надо Старость притягивать?  
А как? – озаботился юный Страшок.

- Ну, это просто, – вмешался в разговор Мышино-Крысиный Страх. – Будешь ей морщинки новые в зеркало показывать. Целлюлит опять же. Седые волоски. Чем больше она будет пугаться, тем сильнее будешь становиться ты. Ее страх – твоя пища, дуралей!

Тем временем перекличка шла своим чередом.

# Страх одиночества

- Страх Одиночества, сел лет в 25, попадал под амнистию, когда она замуж выходила, год на свободе, потом развод – и я снова в камере.

- Жалобы есть? – рявкнул Надзиратель.

- Никак нет, Хозяйка кормит исправно. Каждый день боится! Даже когда спит! – радостно сообщил Страх Одиночества.

- На свободу-то хочешь? – смягчился Надзиратель.

- Конечно, хочу! – загрустил Страх Одиночества. – Кто ж не хочет? Только не светит мне... Уж очень она от окружающих зависит. Одна вообще боится одна оставаться, даже хоть на часик. То на телефоне висит, то к подружкам бегаёт, то к себе зазывает... Мужики какие-то левые все время крутятся... А чем больше она меня питает, тем больше у нее Одиночества в жизни. А чем больше Одиночества – тем больше страха. Меня уже раздуло, еле в камеру пролезаю. Мне бы на диету... А она меня все подкармливает... Надоело! – плюнул с досады Страх Одиночества.

- Ну, ты того... не унывай, — сочувственно кашлянул Надзиратель. – Надежда, как говорится, умирает последней. Давайте дальше!

# Страх ошибки

- Страх Ошибки, — выступил вперед длинный тощий старичок с бородкой клинышком. – Посадили в 9 классе, когда учитель математики стал насмешки строить. В институте благодаря доцентам-профессорам срок добавили. С тех пор, как устроилась на работу к начальнику-зверю, 5 дней в неделю получаю усиленную пайку.

- Ничего себе устроился! – позавидовал Страшок Старости.

- Не завидуй, ничего тут хорошего нет, — осадил его Страх Темноты. – Жить без ошибок человеку невозможно, это ведь просто опыт. А если ошибок бояться – то как тогда вообще жить?

# Самый страшный страх

- Говорят, есть такой маньяк-убийца – Страх Жизни, — задумчиво сообщил Страх Одиночества. – Он самый страшный Страх на свете. Если его посадят, тогда и начнется...
- Что начнется? – спросил заинтригованный Страх Старости.
- Паралич жизни начнется. Того боишься, этого боишься. Жить боишься! Этот пахан нас всех тут построит. Никаких тогда амнистий. Будем все в куче, друг к другу жаться, спрессовываться. Кормить, конечно, станут на убой – но это еще хуже. Мы разрастемся, а тюрьма не резиновая. Начнем сами задыхаться и Хозяйку душить. Слышал такое выражение – «страх душит?» — вот, как раз из этой серии...

# Страх осуждения

Ужас какой! – содрогнулся Страшок.

- Тише там! – приказал Надзиратель. – Кто следующий?

- Страх Осуждения, — заговорил невзрачный мужичонка в помятом костюме. – Меня с подачи родителей посадили, они все время говорили «а что люди скажут?», «какое ты мнение о себе создаешь?», «никто тебя такую любить не будет». Сижу тоже с детства, прочно так сел. На свободу страсть как хочется, — вдруг хлюпнул носом он. – Посодействуйте...

- Да ты что, родной? – участливо спросил Надзиратель. – Как будто не знаешь, что тут Хозяйка решает, с кем хочет расстаться, а с кем – не очень.

- Да я что? – вскинулся мужичонка. – Я ведь ей подсказывал, как со мной расстаться. Это же просто, на меня просто надо наплевать – и я таять начну. А она не плюет!!! – и Страх Осуждения разрыдался, утираясь полой затертого пиджачка.

- Ну, не плачь, не плачь, - стали утешать его соседи. – Ты сиделец уважаемый, мы тебя все любим...

- Да? Правда? Вы меня не осуждаете? – воспрял духом

## ...извращенец

- А ты кто, что-то я тебя раньше не видел? – грозно спросил Надзиратель, указывая на красавчика со щегольскими усиками, в просторном черном плаще и пижонской шляпе.

- А я – извращенец, — скромно сообщил новичок. – Я Страх Страха.

- Неужели и такое извращение есть? – удивился Страшок Старости.

Новичок продолжал:

- Я пока еще не ваш, забрел с ознакомительными целями.

- Как это забрел? – спросил Надзиратель, хватаясь за дубинку.

- Да вы не бойтесь, меня Хозяйка впустила. Но мы с ней еще не в контакте. Не сконнектились, так сказать. Может быть, позже?

- Не дай Бог! – отверг такую мысль Надзиратель.

- Иди отсюда! Извращенцев нам не хватало! – зашумели страхи. – И так в тесноте, в обиде, а тут еще в гости будут всякие ходить!

Далее текст нечитаем из-за технических проблем.

**Надзиратель с облегчением засунул дубинку на место.**

- Будем завершать, — распорядился он. — Еще раз вспомним правила внутреннего распорядка. А ну, по очереди!**

**Страхи бодро зарапортовали Правила:**

# Правила

**Страхи попадают в заключение только по желанию Хозяйки!**

- Страх действует по вдохновению: подступает, накатывает, душит, давит, охватывает, парализует, в зависимости от реакции Хозяйки на ситуацию.**
- Страхи существуют, пока Хозяйка не принимает решение с ними расстаться.**
- Любому Страху может быть либо добавлен срок, либо объявлена Амнистия в любое время.**
- Страхи питаются эмоциями Хозяйки. Если питание не производится – Страх умирает.**
- Отпущенные на свободу Страхи вновь становятся Чистой Энергией Жизни.**

**Страхи чувствовали небывалое единение. Надзиратель был явно доволен.**

**- Ну что ж, граждане Страхи! По камерам!**

**- И дружно ждем амнистии! – провозгласил Надзиратель.**

**Страхи потянулись к местам отсидки.**

**- А все-таки, ну вот зачем мы ей? – недоуменно спросил Страх Старости. =**  
**Ведь столько энергии на нас тратит!**

# Страх счастья?

- Все просто, молодой человек, — пояснил тихий, интеллигентный Страх с большими печальными глазами и такой же печальной лысиной. – Мы ей нужны, чтобы случайно не стать счастливой. Она думает, что быть счастливой – это неприлично, ведь в мире еще столько несчастья!

- Что за бред? С чего вы это взяли? – оторопел Страшок Старости.

- Поверьте, юноша. Уж я-то знаю. Ведь я – Страх Счастья.

Страшок хотел было еще задать вопрос, но шумящая толпа разнесла их в разные стороны. Впереди была амнистия. Впереди была надежда! И освобождение...

# А какие страхи знакомы тебе?

Может страх неизвестности?



# Решайся!

