**Домашнее задание по теме: «Мысли и чувства».**

1. Начните вести свой дневник мыслей. Практикуйтесь не меньше двух недель.
2. Затем объясните добровольцу (клиенту) принцип работы дневника и вместе оцените, как он влияет на вашу жизнь.
3. Практикуйтесь каждый день в распознавании своих чувств (используйте список чувств из вашей папки).
4. Пришлите ваш дневник мысли ( не меньше 20 мыслей) на адрес:

**nata-lapik@mail.ru**