

ЭЛЬВИРА БАРЯКИНА

ПОДСКАЗКИ ДЛЯ ПИСАТЕЛЯ

и действий героев



СОДЕРЖАНИЕ

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ	5
------------------------------	---

ЧАСТЬ 1. МИМИКА И ЯЗЫК ТЕЛА

• ГОЛОВА	6
• ВОЛОСЫ	6
• ЛИЦО	7
• ТЕЛО	9
• РУКИ	11
• НОГИ	14

ЧАСТЬ 2. ДЫХАНИЕ, СМЕХ, РЕЧЬ

• ДЫХАНИЕ	16
• СМЕХ	17
• РЕЧЬ	17

ЧАСТЬ 3. ЭМОЦИИ ГЕРОЕВ

• СОСТОЯНИЕ ГЕРОЕВ	
ВЕСЕЛЬЕ	19
ВОЗБУЖДЕНИЕ	21
ГОРДОСТЬ	23
ДЕПРЕССИЯ	26
МЕТАНИЯ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ	29
НАДЕЖДА	32
ОДИНОЧЕСТВО	35
ОТЧАЯНИЕ	38
ПЕЧАЛЬ	41
ПОРАЖЕНИЕ	44
РАЗДРАЖЕНИЕ	47
САМОДОВОЛЬСТВО	50
СМИРЕНИЕ	53

СМЯТЕНИЕ	56
СОМНЕНИЕ В СЕБЕ	59
СТРАДАНИЕ	61
СТРАХ	65
СЧАСТЬЕ	68
ТРЕВОГА	70
УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	73
УНИЖЕНИЕ	76
• ОТНОШЕНИЕ ГЕРОЕВ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ	79
БЕЗРАЗЛИЧИЕ	79
ВОСХИЩЕНИЕ	82
ГНЕВ	85
ЖЕЛАНИЕ	88
ЗАВИСТЬ	92
ЛЮБОВЬ	96
ЛЮБОПЫТСТВО	100
НЕНАВИСТЬ	103
ОТВРАЩЕНИЕ	106
ПРЕЗРЕНИЕ	109
РЕВНОСТЬ	111
СОЧУВСТВИЕ	114
• РЕАКЦИЯ ГЕРОЕВ НА ЧЬИ-ЛИБО ДЕЙСТВИЯ	116
БЛАГОДАРНОСТЬ	116
ВИНА	119
НЕЖЕЛАНИЕ	122
ОБИДА	126
ОБЛЕГЧЕНИЕ	129
ОТРИЦАНИЕ	132
РАЗОЧАРОВАНИЕ	135
САМОЗАЩИТА	138
СКЕПТИЦИЗМ	142
СОЖАЛЕНИЕ	145
СТЫД	148
УДИВЛЕНИЕ	151
УЖАС	154
• ОБРАЗ ДЕЙСТВИЙ ГЕРОЕВ	157

НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ	157
НЕТЕРПЕНИЕ	160
ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ	162
ОСТОРОЖНОСТЬ	164
РЕШИТЕЛЬНОСТЬ	167
УВЕРЕННОСТЬ	170

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

В этом пособии собраны подсказки, которые помогут начинающим авторам подобрать правильные слова для описания действий и эмоций персонажей.

Вам уже не надо будет тратить массу сил и времени на то, чтобы найти подходящую фразу: достаточно будет заглянуть в эту книгу, в соответствующий раздел, и вы сразу обнаружите тот вариант, который подходит для вашей ситуации.

Примечание: Разные люди ведут себя по-разному в одном и том же эмоциональном состоянии. Например, кто-то от страха кричит и дерется, кто-то, наоборот, замирает. В этой книге мы постарались собрать все возможные признаки и действия, характеризующие поведение людей в разных ситуациях.

МИМИКА И ЯЗЫК ТЕЛА

ГОЛОВА

Повесил голову

Склонил голову

Склонил голову набок

Откинул голову

Повернул голову

Затряс головой

Покачал головой

Пригнул голову

Кивнул

Запрокинул голову

Набычил голову

Отвернулся

ВОЛОСЫ

Распустил волосы

Прикрыл лицо волосами

Накрутил прядь волос на палец

Взъерошил волосы

Откинул челку

Поправил волосы

Пригладил волосы

Убрал волосы (под головной убор)

Заправил волосы за ухо

ЛИЦО

ДЕЙСТВИЕ

Отвел взгляд

Взглянул пристально

Посмотрел на что-либо

Нашел глазами

Оглядел

Перевел взгляд с чего-либо на что-либо

Загородил глаза от солнца

Закрыл лицо (глаза) руками

Потер глаза (щеки, подбородок, бровь и т.п.)

Похлопал себя по щекам

Прижал палец к губам

Закрыл рот рукой (ладонью)

Сжал челюсти

Лицо исказила гримаса

Прикусил губу

Сверкнул зубами

Лицо изменило выражение

ОПИСАНИЕ

Вспотевшее лицо

Помертвевшее лицо

Побледневшее лицо

Разрумянившееся лицо

Пылающее лицо

Осунувшееся лицо

Лоснящееся лицо

Влажный лоб

Блестящий лоб

Нахмуренный лоб

Запавшие виски

Сдвинутые брови

Приподнятые брови

Приподнятая (одна) бровь

Нахмуренные брови

Прищуренные глаза

Широко раскрытые глаза

Округлившиеся глаза

Закатившиеся глаза

Невидящие глаза

Пустые глаза

Блестящие глаза

Горящие глаза

Смеющиеся глаза

Тоскливые глаза

Наморщенный нос

Подрагивающие ноздри

Раздувающиеся ноздри

Поджатые губы

Надутые губы

Выпяченная губа

Прикушенная губа

Широкая улыбка

Чуть заметная улыбка

Кривая улыбка

Ямочки на щеках

Впалые щеки

Выставленный вперед подбородок

ТЕЛО

Заслонил собой

Выпятил грудь

Грудь колесом

Согнулся

Склонился

Упал на колени

Распростерся ниц

Наклонился

Поклонился

Оперся

Прислонился

Пригнулся

Выпрямился

Распрямил плечи

Размял плечи

Сжался (в комок)

Съежился
Прижался
Расслабился
Напряг все мышцы
Приблизился
Придвинулся
Подсел поближе
Сел
Присел на край чего-либо
Осел
Лег
Упал
Рухнул
Взвился
Толкнул всем телом
Оттолкнул
Отшатнулся
Откинулся в кресле (на спинку стула, дивана и т.п.)
Пожал плечами
Двинул плечом
Встал на мостик
Принялся раскачиваться всем телом
Затрясся
Задрожал
Содрогнулся

Сгорбился (ссутулился)

Потянулся

Повернулся

Развернулся

Закружился

РУКИ

Подпер щеку ладонью

Грыз ноготь

Разглядывал ногти

Закатал рукава

Вертел кольцо на пальце (или браслет на запястье)

Отряхнул пылинки с рукава

Оправил на себе что-либо

Разгладил на себе что-либо (юбку, брюки, рубашку и т.п.)

Поправил галстук

Потянул себя за ухо

Пожал руку (крепкое, вялое, сдержанное, горячее рукопожатие)

Вертел что-либо в руках

Скрестил руки на груди

Поставил локти на что-либо

Заложил руки за голову

Заложил руки за спину

Заломил руки

Протянул руку (ладонь)

Отдернул руку (ладонь)

Облокотился

Обнял

Обхватил себя

Притянул к себе

Раскинул руки

Аплодировал (похлопал)

Положил руку на что-либо

Сложил руки на чем-либо

Потрепал кого-либо по плечу (по волосам и т.п.)

Погладил

Коснулся, притронулся, дотронулся

Поскреб

Почесал

Потер руки (или что-либо)

Ударил, стукнул (кулаком, ребром ладони и т.п.)

Грохнул кулаком обо что-либо

Забарабанил по чему-либо

Шлепнул

Хлопнул себя по лбу (по ляжкам, по щекам, по бедрам и т.п.)

Сжал, стиснул (руки или что-либо)

Разжал руку (ладонь)

Схватил

Схватился за лоб (голову)

Сгреб в охапку

Взяв в пригоршню

Развел руками
Сложил руки домиком
Раскрыл ладонь
Сжал кулак
Погрозил кулаком
Сцепил пальцы
Скрючил пальцы
Растопырил пальцы
Согнул пальцы
Сложил пальцы домиком
Поднял палец
Показал большой палец
Опустил большой палец
Щелкнул пальцами
Что-либо вывалилось из рук
Помахал рукой
Показал на что-либо
Показал пальцем
Показал средний палец
Сунул руки в карманы
Засунул большие пальцы за подтяжки
Засунул большие пальцы за ремень
Махнул рукой в сторону чего-то
Махнул рукой на что-то
Взял за руку

Взял под локоть
Размахнулся
Замахнулся
Отмахнулся
Взмахнул рукой
Махал руками
Воздел руку
Поднял руки
Опустил руку
Прижал руку к груди (к сердцу, к щеке, ко лбу)
Руки в боки
Прикрылся руками (рукой)
Закрыв что-либо рукой
Принялся барабанить пальцами по чему-либо

НОГИ

Встал на цыпочки
Захромал
Побежал
Побежал вприпрыжку
Помчался
Зашагал
Потащился
Побрел
Пошел
Направился (отправился)

Принялся ходить из угла в угол

Принялся постукивать ногой

Топнул ногой

Поджал ноги

Протянул ноги

Выпрямил ноги

Закинул ногу на ногу

Расставил ноги

Расставил колени

Сел на шпагат

Сделал шаг

Начал пританцовывать

Переминался с ноги на ногу

Запнулся (споткнулся)

Задрожали колени

Подогнулись колени

Отказали ноги

Отступил на шаг

Отпрыгнул

Подпрыгнул на месте

Принялся покачивать ногой

Задрал ноги на что-либо

Вскочил на ноги

Поднялся

ДЫХАНИЕ, СМЕХ, РЕЧЬ

ДЫХАНИЕ

Вздохнул

Вдохнул

Выдохнул

Сглотнул

Тяжело дышал

Прерывисто дышал

Задыхался

Часто дышал

Глубоко дышал

Вздымающаяся грудь

Не хватало дыхания

Передохнул

Охнул

Задержал дыхание

Шумно выдохнул

Фыркнул

Надул щеки

Зевнул

СМЕХ

Засмеялся (рассмеялся)

Улыбнулся

Захихикал (хихикнул)

Заржал

Загоготал

Издав сдавленный смешок

Усмехнулся (горько, слабо, надменно, зловеще, многозначительно, невесело и т.п.)

Расхохотался (захохотал)

Разразился смехом (хохотом, гоготом)

РЕЧЬ

Уверил (заверил)

Заявил

Поправил (себя или других)

Обратился к кому-либо

Пожаловался

Потребовал

Сменил тему

Настаивал

Прошипел

Проговорил

Сказал

Намекнул

Спросил

Напомнил

Рявкнул

Заорал

Оборвал

Крикнул

Воскликнул

Выдавил из себя

Простонал

Пробормотал

Проворчал

Прошептал

Прошипел

Обратил внимание на что-то

Повторил

Ответил

Настаивал

Отметил

Перебил

Признал

Произнес

Продолжил

Пожаловался

Отрезал

Вздыхнул

Взвился

СОСТОЯНИЕ ГЕРОЕВ

ВЕСЕЛЬЕ

ВЕСЕЛЬЕ — ЭТО БЕЗЗАБОТНО-РАДОСТНОЕ НАСТРОЕНИЕ ИЛИ СОСТОЯНИЕ РАДОСТНОГО ОЖИВЛЕНИЯ.

ВЕСЕЛЬЕ БЫВАЕТ БЕСПРИЧИННЫМ ИЛИ ПАРАДОКСАЛЬНЫМ (НАПРИМЕР, ПИР ВО ВРЕМЯ ЧУМЫ).

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Смех

Хихиканье

Хохот

Раскрасневшееся лицо

Улыбка

Смеющиеся глаза

Приподнятые брови

Смех до слез

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Невозможность сдержать улыбку

Щеки болят от смеха

Герой уписывается от смеха

Герой обессиливает от смеха

Героям все равно, что о них подумают окружающие

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Герой хохочет во все горло

Герой загибается от хохота (помирает со смеху)

Герой фыркает от смеха

Герой прикрывает рот, чтобы спрятать улыбку

Герой закрывает лицо, чтобы не показывать, насколько ему смешно

Герой сползает по стенке от смеха (катается по земле от смеха)

Герой просит больше не смешить его

Герои смеются и хватаются друг за друга (держите меня семеро!)

Герой хохочет во время еды и нечаянно выплевывает ее

Герой нарочно ведет себя дурашливо

Герой отпускает шуточки

Герои обсуждают других и смеются над ними

Герои замечают что-то забавное и делятся друг с другом ироничными репликами

Герои толкаются или поддразнивают друг друга

Герой подмигивает собеседнику

Герой изо всех сил пытается не рассмеяться

Герой строит рожи (кривляется)

Герой обмахивается ладонью, газетой и т.п., чтобы хоть чуть-чуть остыть

С той же целью герой расстегивает ворот или снимает верхнюю одежду

Герои повторяют понравившуюся шутку или описание ситуации

Герои, захлебываясь от восторга и перебивая друг друга, рассказывают о случившемся

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Хочется дурачиться и даже бросать вызов окружающим (например, смеяться над пафосным моментом в кино и мешать другим)

Хочется сесть или опереться на что-то

ВОЗБУЖДЕНИЕ

ВОЗБУЖДЕНИЕ — ЭТО ВЗВОЛНОВАННОЕ, НЕРВНО-ПРИПОДНЯТОЕ НАСТРОЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Широкая улыбка

Глаза сияют

Громкий голос

Румянец на щеках

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Трепет

Гиперактивность

Уверенность в себе

Легкость в груди

Частое сердцебиение

Сухость во рту

Избыток эмоций

Нетерпеливость

Одышка

Выброс адреналина

Потливость

Раскованность

Чувство, будто что-то распирает изнутри

Герой перестает контролировать свои движения

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Герой взвизгивает

Герой переступает с ноги на ногу

Герой кричит

Герой шутит

Герой смеется

Герой поет

Герой безудержно болтает о своих мыслях и чувствах

Герой все время двигается и не способен спокойно стоять

Герой в шутку толкается

Герой активно жестикулирует

Герой барабанит ногой по полу

Герой обнимается с кем-то

Герой хлопает кого-то по плечу

Герой быстро и эмоционально говорит

Герой хихикает

Герой активно кивает, когда говорит

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Желание всячески демонстрировать свою любовь к друзьям и членам семьи

Желание бегать, прыгать или кричать во весь голос

Желание поделиться своими эмоциями со всем миром

ГОРДОСТЬ

ГОРДОСТЬ — ЭТО ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА И САМОУВАЖЕНИЯ. ЛЮДИ МОГУТ ГОРДИТЬСЯ СОБОЙ В СИЛУ КАКИХ-ТО ДЕЙСТВИЙ ИЛИ ВРОЖДЕННЫХ ДОСТОИНСТВ (НАПРИМЕР, «Я УДАЧНО СДАЛ ЭКЗАМЕН» ИЛИ «Я ПРИНАДЛЕЖУ К ЗНАТНОМУ РОДУ»).

МНОГИЕ ГОРДЯТСЯ СОБОЙ ОПОСРЕДОВАННО: «МОЙ СЫН УДАЧНО СДАЛ ЭКЗАМЕН» ИЛИ «МОЯ НЕВЕСТКА ПРИНАДЛЕЖИТ К ЗНАТНОМУ РОДУ». К ЭТОМУ ЖЕ ТИПУ ГОРДОСТИ ОТНОСИТСЯ ГОРДОСТЬ ЗА СТРАНУ, НАЦИЮ, СПОРТИВНУЮ КОМАНДУ И ЛЮБЫЕ ЧУЖИЕ ДОСТИЖЕНИЯ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ ГОРДЯЩИЙСЯ ДОЛЖЕН ЧУВСТВОВАТЬ НЕПОСРЕДСТВЕННУЮ СВЯЗЬ С ПОБЕДИТЕЛЯМИ И РАДОВАТЬСЯ ИХ УСПЕХАМ КАК СВОИМ СОБСТВЕННЫМ.

ГОРДЫЙ ЧЕЛОВЕК ПОКАЗЫВАЕТ ОКРУЖАЮЩИМ, ЧТО ОН ДОСТОИН УВАЖЕНИЯ, ЧТО С НИМ НАДО СЧИТАТЬСЯ И ЧТО ВАЖНО ПРИЗНАВАТЬ ЕГО ЗАСЛУГИ ИЛИ ДОСТОИНСТВА.

ГОРДОСТЬ МОЖЕТ БЫТЬ СВЯЗАНА С НАДМЕННОСТЬЮ, ВЫСОКОМЕРИЕМ И ПРЕЗРЕНИЕМ К ОКРУЖАЮЩИМ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Высоко поднятый подбородок

Расправленные плечи

Грудь вперед

Прямая спина

Широко расставленные ноги

Блеск в глазах

Довольная улыбка

Знающая улыбка

Большие пальцы заправлены за ремень

Руки скрещены на груди, ладони под мышками, большие пальцы вверх

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Ощущение себя победителем

Ложная скромность

Героя распирает от гордости

Герой чувствует себя больше, уверенней, сильнее

Равнодушие к тому, что думают «лузеры»

Презрение к тем, кто не достиг аналогичного успеха

Ощущение избранности

Удовольствие от того, что скептики оказались неправы. Например, отец подумал, что героиня не сможет поступить в вуз, а она все-таки поступила.

Негодование и даже бешенство, если кто-то отказывается признавать заслуги героя или ставит под сомнение его достижения

Ощущение, что теперь «все возможно»

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Герой откидывает или приглаживает волосы назад

Герой наблюдает за реакцией других людей

Герой рассказывает, что привело его к победе

Герой вклинивается в разговор, чтобы вставить свои пять копеек

Герой врзается в гущу событий в полной уверенности, что так и надо

Герой сначала говорит, а потом думает

Герой мысленно возвращается к моменту триумфа

Герой представляет, что скажут другие, когда узнают о том, что случилось

Герой постоянно сводит разговор на себя и на свои достижения

Герой говорит «мы», «наше дело», «нашей команде удалось» и т.п., но на самом деле он говорит о себе

Герой мечтает о «капитализации» своего успеха

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Желание разделить свой успех

Желание говорить о себе и о своем успехе

Желание быть в центре внимания

Желание признания

Желание поучать или просто показать другим, «как это делается»

Желание выглядеть достойно в глазах других (надо нарядиться, купить себе что-то новое и т.п.). Ведь теперь «все будет по-другому».

Желание позвонить родным и близким, чтобы похвастаться достижением

Желание принять позу, позволяющую выглядеть наилучшим образом

Желание подчеркивать собственные физические достоинства. Например, мужчина может снять рубашку, чтобы показать накачанный пресс.

Желание добиться еще большего и показать всем кузькину мать

Желание делать нереалистичные обещания

Желание вернуться на место боевой славы

Желание получить отзывы от других

Нежелание видеть недостатки или проблемы, связанные с причиной для гордости

ДЕПРЕССИЯ

ДЕПРЕССИЯ — ЭТО СОСТОЯНИЕ КРАЙНЕЙ БЕЗНАДЕЖНОСТИ И УПАДКА ДУХА, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ И ОТВРАЩЕНИЕ К КАКОЙ-ЛИБО ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Нервные движения

Несвязанная речь

Вялая речь («Теперь уже все равно»)

Слезы на глазах

Опущенные уголки рта

Красные глаза

Темные круги под глазами

Потеря веса

Быстрый набор веса

Шаркающая походка

Безжизненный голос

Неразборчивость в еде

На лице появились новые морщины

Герой одевается кое-как

Герой перестает ухаживать за собой

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Апатия

Бессонница

Ощущение пустоты в голове

Ощущение выжженности

Болезнь

Слабость

Быстрая утомляемость

Мания преследования

Отвращение

Чувство незащищенности

Навязчивые идеи

Негативный взгляд на вещи

Потеря интереса к чему-либо

Неспособность сфокусироваться на чем-то

Все кажется безвкусным, неинтересным и непривлекательным

Будущее кажется ужасным

Весь мир кажется серым

Неспособность сконцентрироваться на конкретной задаче (например, герой забывает, куда он шел)

Сфокусированность на чем-то внутреннем (например, на мыслях о смысле существования)

Герой постоянно забывает об обещаниях

Герой не замечает, что происходит вокруг него

Герой не в состоянии следить за временем

Герой остается равнодушным к своим прямым обязанностям

Герой полностью сфокусирован на событиях прошлого

Зависимость от лекарств, в особенности болеутоляющих

Зависимость от наркотиков, табака и алкоголя

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Плач

Герой опускает голову в ладони

Герой закрывает лицо ладонями

Членовредительство

Герой постоянно извиняется

Герой перестает ходить на работу

Герой перестает заниматься домом и семьей

Герой начинает плохо учиться

Герой старается избегать шумных компаний, толпы и каких-либо сборищ

Герой не в состоянии поддерживать порядок в доме и заваливает его мусором

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Желание, чтобы тебя оставили в покое

Желание причинить себе боль

Желание наказать себя

Желание умереть: мысли о суициде или попытки покончить с собой

Нежелание ничего делать

Нежелание учиться или работать

Герою хочется остаться одному

МЕТАНИЯ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ

МЕТАНИЯ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ — ЭТО НЕВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ ИЛИ СПРАВИТЬСЯ С ПРОТИВОПОЛОЖНЫМИ ЭМОЦИЯМИ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Губы поджаты

Лицо слегка искривлено

Растрепанные волосы

Рассеянное отношение к одежде

Дрожащая улыбка

Блуждающий взгляд

Задумчивый вид

Брови нахмурены

Герой потирает лоб

Герой морщит нос

Герой открывает и закрывает рот

Герой смотрит себе под ноги

Герой чешет в затылке

Герой почесывает или тербит ухо

Герой покачивает головой

Герой похлопывает пальцами по губам

Герой теряет вес

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Беспокойство

Замедленная реакция

Головные боли

Тяжесть в груди

Тревожное чувство в животе

Потеря аппетита

Стресс

Потеря уверенности в себе

Герой начинает часто сглатывать

Герой начинает часто моргать

Герой пытается найти подходящие слова

Герой вдыхает, а затем медленно выдыхает

Герой заставляет себя проявить энтузиазм

Герой то и дело взвешивает все «за» и «против»

Герой чувствует себя виноватым за то, что его решение может причинить кому-то боль

Герой продумывает всевозможные варианты развития событий

Герой не может сосредоточиться на чем-то другом

Герой пытается избежать принятия решения

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Герой то и дело проводит рукой по волосам

Герой разглаживает на себе одежду или тербит что-то в руке

Герой надувает щеки и с шумом выдыхает воздух

Герой то силится улыбнуться, то мотает головой, то кивает, то гримасничает

Герой то активно жестикулирует, то сидит неподвижно

Герой то и дело обрывает себя на полуслове

Герой говорит без энтузиазма

Герой тихо сидит в углу и старается не привлекать к себе внимания

Герой хмыкает

Герой то и дело прочищает горло

Герой задает окружающим вопросы, чтобы собрать побольше информации

Герой консультируется с людьми, которые были в подобной ситуации

Герой извиняется за свой тоскливый вид

Герой просит время на размышления

Герой ходит из угла в угол

Герой берет паузу

Герой шутит, чтобы разрядить обстановку и поднять настроение

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Желание побыть в одиночестве и обдумать ситуацию

Герой хочет рассказать кому-нибудь о своей ситуации

НАДЕЖДА

НАДЕЖДА — ЭТО ВЕРА В ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ИСХОДА.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Вопросительный взгляд

Лихорадочный румянец

Бледность

Слабая улыбка

Умоляющее выражение лица

Приоткрытые губы

Непролитые слезы в глазах

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Готовность сорваться с места

Ощущение «пустой головы»

Ощущение поджатого живота

Напряжение в мышцах

Горячие слезы

Герой не может ни о чем думать, кроме того, на что он надеется

Герой замирает в предвкушении

Герой не находит себе места

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Жаркий шепот

Герой шумно выдыхает, глядя вверх

Герой то и дело облизывает губы

Герой не находит себе места

Герой пытается не выдавать своего настроения: говорит о постороннем, старается сохранять нейтральное выражение лица, смотрит в сторону и т.п.

Герой то и дело вскакивает и хватается за что-то

Герой не сводит глаз с чего-либо

Герой то и дело бросает напряженные взгляды на то или на тех, кто может решить его судьбу

Герой прижимает руки к груди

Герой прижимает руку к губам

Герой вслух рассуждает о том, что все должно получиться

Герой нервно сглатывает

Герой шепчет: «Пожалуйста... пожалуйста...»

Герой молится о чуде

Герой сжимает руки как для молитвы

Герой закрывает ладонями лицо

Герой задерживает дыхание

Герой не смеет перевести дыхание

Герой находит себе бессмысленное занятие, лишь бы убить время

Герой уговаривает себя «не раскатывать губу» и быть реалистом

Герой фантазирует о будущем

Герой постоянно обдумывает, как можно преодолеть препятствия, которые не дают осуществиться его надежде

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Желание приводить себя и вещи в порядок, чтобы «быть готовым»

Желание взять за руку того, кто разделяет с героем его надежду

Герой поспешно кивает, когда кто-то объясняет ему, что надо подождать еще чуть-чуть

Герой ищет поддержки у окружающих: ему хочется, чтобы они согласились, что еще не

все потеряно

Герой не хочет отлучиться даже на минуту (например, когда надеется на выздоровление ребенка)

Готовность сделать все что угодно, лишь бы приблизить позитивный исход дела

Мысли о том, что все будет хорошо

ОДИНОЧЕСТВО

ОДИНОЧЕСТВО — ЭТО СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ НАХОДИТСЯ В УСЛОВИЯХ РЕАЛЬНОЙ ИЛИ МНИМОЙ ИЗОЛЯЦИИ ОТ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ. ОБЫЧНО ПРИ РАЗРЫВЕ СОЦИАЛЬНЫХ СВЯЗЕЙ И НЕХВАТКЕ ОБЩЕНИЯ ЧЕЛОВЕК ИСПЫТЫВАЕТ ТРЕВОГУ, НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ И ТОСКУ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Страдающий взгляд

Опущенные плечи

Монотонный голос

Опущенная голова

Отрешенное выражение лица

Угрюмость

Слезы

Тяжелые вздохи

Лишний вес

Герой чересчур дружелюбен

Герой одевается ярко или эксцентрично, чтобы привлечь к себе внимание

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Безразличие к внешнему виду

Печаль

Ком в горле

Бессонница

Усталость

Горечь

Злость

Чувство собственной ничтожности

Неуверенность в себе

Высокое кровяное давление

Героя посещают мысли о самоубийстве

Герой уверен, что он непривлекателен и скучен

Герой радуется, когда видит новые письма в почте

Герой души не чает в ком-то или чем-то

Герой получает удовольствие от общения

Герой страстно мечтает об отношениях с определенными людьми

Герой теряет надежду, что когда-нибудь все изменится

Герой готов поддерживать отношения с деструктивным человеком, лишь бы не оставаться в одиночестве

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Показная храбрость

Герой украдкой разглядывает окружающих

Герой часто звонит родственникам или друзьям

Герой пытается втереться к кому-либо в доверие

Герой подсматривает за другими или подслушивает чужие разговоры, чтобы стать частью чего-то значительного и интересного

Герой старается жить по расписанию, чтобы не оставалось свободного времени

Герой старается не смотреть людям в глаза

Герой постоянно пытается занять себя чем-то

Герой разговаривает сам с собой

Герой разговаривает с незнакомцами

Герой избегает больших компаний

Герой заводит домашних животных

Герой становится трудоголиком

Герой совершает одни и те же действия: надевает одну и ту же одежду, совершает ежедневные прогулки по привычному маршруту и т.п.

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Желание обниматься

Герою хочется разрыдаться

Желание быть полезным

ОТЧАЯНИЕ

ОТЧАЯНИЕ — ЭТО СОСТОЯНИЕ КРАЙНЕЙ БЕЗНАДЕЖНОСТИ, КОТОРОЕ ПРИВОДИТ К ОПРОМЕТЧИВЫМ ИЛИ БЕЗРАССУДНЫМ ПОСТУПКАМ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Лихорадочный блеск в глазах

Мечущийся взгляд

Быстрые движения

Судорожные движения

Дергающаяся походка

Дрожащий голос

Мелкая или сильная дрожь

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Потливость

Бешеный пульс

Во рту пересохло

Опухшее от крика горло

Пониженный болевой порог

Боль в груди

Бешеная энергия

Слезы, выступившие на глазах

Сутулая спина

Опущенные плечи

Напряженные мышцы

Потеря сна

Потеря покоя

Потеря аппетита

Готовность к риску или гибели

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Стон

Плач (рыдания, тихие слезы, крик)

Герой качает головой, отказываясь верить в случившееся

Герой чувствует себя окаменевшим

Герой заламывает руки

Герой обнимает себя за локти или за плечи

Герой выкручивает себе пальцы

Герой протягивает руки к тому, кто может ему помочь

Герой бросается в бой, не думая о последствиях

Герой сначала делает, а потом думает

Герой пытается торговаться

Герой скребет щеку

Герой трет лицо или глаза

Герой мечется по комнате

Герой пытается придумать выход из ситуации

Герой грызет заусенец или ногти

Герой бьет или пинает что-то

Герой задирает людей, не имеющих отношения к его ситуации

Герой падает на колени перед тем, кто может его спасти

Герой умоляет кого-то его спасти

Герой не поддается на уговоры или разумные увещевания

Герой готов пойти до конца

Герой готов к самопожертвованию во имя кого-то или чего-то

Герой готов поверить всему чему угодно, если это дает надежду

Герой увещевает других, что все будет хорошо

Герой то и дело смотрит на часы

Безумные фантазии на тему спасения

Готовность на любое, даже иррациональное действие

Наплевательское отношение к опасности, закону, последствиям и т.п.

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Желание дотронуться до кого-либо (взять за руку, просто почувствовать человеческое тепло)

Желание всем пожертвовать, лишь бы выйти из данной ситуации

ПЕЧАЛЬ

ПЕЧАЛЬ — ЭТО ОЩУЩЕНИЕ ГРУСТИ, СКОРБИ, ДОСАДЫ И ГОРЕЧИ. ЧАСТО ПЕЧАЛЬ СОПРЯЖЕНА С ЧУВСТВОМ БЕЗЫСХОДНОСТИ И ОБЩЕЙ ПОДАВЛЕННОСТИ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Опухшее лицо или глаза

Красные глаза

Потекший макияж

Бледность

Опущенные плечи

Опущенная голова

Сутулость

Пустота в глазах

Потухший взгляд

Понурое лицо

Монотонный голос

Тяжелая походка

Слезы

Вялые движения

Дрожащий подбородок

Учащенное дыхание

Руки бессильно висят вдоль тела

Руки скрещены на груди

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Слабость

В голове без конца крутятся мысли о причинах случившегося

Тяжесть, боль в груди

Тяжелые веки

Ком в горле

Насморк

Тяжесть в руках и ногах

Сильное сердцебиение

Все плывет перед глазами

Озноб

Потеря аппетита

Отчаяние

Герой не видит будущего

Кажется, что мир рушится

Герой замыкается в себе

Герой чувствует безнадежность положения

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Герой не выпускает что-то из рук

Герой закрывает лицо или глаза руками

Герой прижимает руки к груди

Герой тяжело опускается на стул

Герой шмыгает носом

Герой вздрагивает

Герой всхлипывает

Герой неуклюже двигается

Герой хватается за голову

Герой плачет

Герой ищет салфетку или платок

Герой прижимает салфетку или платок к губам

Герой тербит украшения на себе (манжет, ручка сумки, воротник и т.п.)

Герой с трудом отвечает на вопросы

Герой избегает разговоров о том, что причинило ему боль

Герой причитает

Герой отворачивается

Герой говорит с запинкой

Герой вздыхает

Герой кусает губы

Герой меняет тему разговора

Герой пытается уйти от разговора

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Нежелание общаться

Желание побыть одному

Желание напиться и забыться

Герой хочет, чтобы его пожалели

Желание, чтобы душевная боль куда-нибудь делась

ПОРАЖЕНИЕ

ПОРАЖЕНИЕ — ЭТО ОЩУЩЕНИЕ ПРОИГРЫША КОМУ-ЛИБО. ЧЕЛОВЕК ОСОЗНАЕТ, ЧТО ЕГО ПОБЕДИЛИ, ПРЕВЗОШЛИ ИЛИ ОБВЕЛИ ВОКРУГ ПАЛЬЦА.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Подбородок и плечи опущены

Тяжелые вздохи

Руки за спиной или в карманах

Низкий голос

Дрожащий голос

Блуждающий взгляд

Стеклянные глаза

Глаза наполнены слезами

Подбородок дрожит

Руки болтаются

Герой трясет головой

Герой не смотрит в глаза

Герой смотрит на свои руки или под ноги

Герой пошатывается

Герой трет глаза, пытаясь скрыть от других, что он плачет

Герой сутулится

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Ноги заплетаются

Щеки горят

Ком в горле

Трудно дышать

Головокружение

Боль в груди

Онемение всего тела

Кислый привкус во рту

Вялость

Стыд

Дрожь

Злость

Усталость

Тяжелая голова

Пустота в голове

Опустошение

Ненависть к самому себе

Страшно, что о поражении узнают другие

Сердце уходит в пятки

Ноги и руки кажутся тяжелыми

Слезы текут сами по себе

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Вялые движения

Герой ведет себя тихо

Герой почти не реагирует на чужие вопросы

Герой уходит прочь

Герой отвечает ровным, но безжизненным голосом

Герой тяжело опускается на стул

Герой просит или умоляет о чем-то

Герой кричит и ругается

Герой обвиняет всех в нечестности и несправедливости

Герой закрывает голову руками

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Желание убежать

Желание остаться одному

Герой хочет отыграться, сделать еще одну попытку

Желание «показать им всем»

РАЗДРАЖЕНИЕ

РАЗДРАЖЕНИЕ — ЭТО ЧУВСТВО ПОДАВЛЕННОГО ИЛИ НАРОЖДАЮЩЕГОСЯ ГНЕВА, НЕДОВОЛЬСТВА ИЛИ ДОСАДЫ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Тяжелый взгляд

Покрасневшие глаза

Припухшие веки

Осунувшийся вид

Бледная кожа

Тяжелый шаг (тяжелая походка)

Сжатые кулаки

Челюсть двигается взад-вперед

Глухой голос

Тусклый голос

Тусклый взгляд

Сжатые губы

Беспокойные движения

Тяжелое дыхание

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Напряженные мышцы

Стиснутые зубы

Герой предчувствует страшное известие

Герой теряет покой

Герой теряет силы

Герой не способен мыслить рационально

Герою начинает казаться, что он сходит с ума (или весь мир сходит с ума)

Герой считает, что он заслужил то, что с ним случилось

Герою кажется, что всем известна причина его страданий

Герою кажется, что всем важна причина его страданий

Герой не верит в то, о чем ему говорят

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Односложные ответы

Герой кусает губы

Герой грызет ногти

У героя трясутся руки

У героя подрагивает рука или колено

У героя дергается глаз (щека, уголок рта)

Герой нервно реагирует на вторжение в его личное пространство («Ну что вам еще надо?»)

Герой с тревогой ждет новостей

Герой тихо сидит в углу и просит оставить его в покое

Герой рявкает на людей

Герой что-то вертит в руках или барабанит пальцами по чему-либо

Герой дергает себя за волосы, за ворот, за пуговицу и т.п.

Герой ходит из угла в угол и не может успокоиться

Герой говорит с надрывом

Герой кричит

Герой хрустит пальцами

Герой нарочно причиняет себе боль

Герой разговаривает сам с собой или с людьми, которых нет в комнате

Герой погружается в депрессию

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Герой хочет, чтобы его оставили в покое

Герой хочет, чтобы другие начали что-то делать

Герой хочет, чтобы другие прекратили что-то делать

Герою не хочется ни есть, ни пить

Герой хочет навредить себе, наказать себя за то, что случилось в прошлом

САМОДОВОЛЬСТВО

САМОДОВОЛЬСТВО — ОЩУЩЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ПОЛНОСТЬЮ УДОВЛЕТВОРЕН СОБОЙ, СВОИМИ СУЖДЕНИЯМИ И ДОСТИЖЕНИЯМИ. САМОДОВОЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК НЕ СПОСОБЕН КРИТИЧЕСКИ СМОТРЕТЬ НА СЕБЯ И ПРЕДПОЧИТАЕТ ЖИТЬ ПО ПРИНЦИПУ «СУЩЕСТВУЕТ ДВА МНЕНИЯ: ОДНО МОЕ, А ДРУГОЕ — НЕПРАВИЛЬНОЕ».

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Выступающий подбородок

Скременные руки

Грудь колесом

Демонстративно вскинутые брови

Слегка запрокинутая голова

Самодовольная улыбка

Взгляд, излучающий превосходство

Чуть прикрытые веки

Руки, упертые в бока

Прямая осанка

Широко расставленные ноги

Яркая одежда

Важная походка

Надменный смех

Задумчивый, несколько отрешенный вид

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Чувство гордости за себя

Спокойствие

Мощная внутренняя энергия

Внутренний трепет

Учащенное сердцебиение

Мысли: «Знай наших!», «Я знал, что смогу», «Теперь посмотрим, кто кого» и т.п.

Снисходительное отношение к окружающим (что с них, сирых и убогих, взять?)

Чувство раздражения в отношении окружающих (мол, они глупые и несут чушь)

Чувство скуки в отношении окружающих (мол, они не могут сказать ничего умного или достойного внимания)

Твердая убежденность в собственной правоте

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Герой пренебрежительно кивает

Герой закатывает глаза

Герой демонстративно вздыхает, показывая раздражение

Герой отпускает уничижительные шуточки или зло иронизирует

Герой передразнивает собеседника

Герой старается вести себя так, как ведут себя «крутые парни» (или «шикарные леди»)

Герой ведет себя шумно, стараясь привлечь к себе внимание

Герой пытается «заполнить собой все пространство»: все внимание должно быть обращено на него, он должен быть заводилой, его предложения должны немедленно приниматься, а просьбы — выполняться

Герой смотрит свысока

Герой перебивает людей

Герой громко расхваливает тех или то, что ему нравится. При этом создается впечатление, что на свете существует два мнения: одно его, а другое — неправильное.

Герой пренебрежительно отзывается о вкусах других

Герой настаивает на своей картине мира, взывая к логике, совести, патриотизму, истинной вере и т.п.

Герой сидит, развалившись на стуле

Герой хлопает кого-то по спине, дабы показать свое расположение

Герой фамильярничает

Герой то и дело упоминает важные дела, которыми ему доводилось заниматься, или имена знаменитых людей, с которыми он дружит

Герой лишний раз напоминает «А я тебе говорил!»

Герой напоминает собеседнику о его ошибках

Герой напоминает собеседнику о своих заслугах

Герой подчеркивает, что он никогда не совершал таких-то ошибок

Герой стремится показать свою образованность

Герой с насмешкой отзывается о тех, кто, по его мнению, является неудачниками

Герой крайне придирчив в выборе друзей, вещей, жилья и т.п.

Герой демонстративно игнорирует правила и законы. Мол, он выше «всего этого».

Герой говорит, что ему повезло

Герой ставит себя в пример

Герой использует много «я» в прямой речи

Герой задумчиво крутит в руках какой-либо предмет, слушая собеседника

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Желание указать собеседнику его место

Стремление научить всех жизни

Стремление показать свою образованность, успешность, сексуальную востребованность и т.п.

Желание превзойти остальных

Желание облагодетельствовать окружающих

СМИРЕНИЕ

СМИРЕНИЕ — ЭТО СОЗНАНИЕ СВОИХ НЕДОСТАТКОВ И СЛАБОСТЕЙ, УМАЛЕНИЕ СЕБЯ ИЛИ ПРИЗНАНИЕ СВОЕГО НИЧТОЖЕСТВА ПО ОТНОШЕНИЮ К ВЫСШИМ СИЛАМ ИЛИ АВТОРИТЕТАМ. ТАКЖЕ ПОД СМИРЕНИЕМ ПОНИМАЕТСЯ ПОКОРНОСТЬ И ГОТОВНОСТЬ ПОДЧИНЯТЬСЯ ЗАРАНЕЕ УГОТОВАННОЙ СУДЬБЕ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Плечи опущены

Сутулость

Шаркающая походка

Маленькие шажки

Слезы

Монотонный голос

Тусклые глаза

Дрожащий подбородок

Понурое лицо

Вялые руки и кисти рук

Немытая или растрепанная голова

Мятая одежда

Руки сцеплены

Взгляд в никуда

Замедленная реакция

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Душевная пустота

Апатия

Сонливость

Мышечная слабость

Потеря концентрации

Безысходность

Бессилие перед настоящим или будущим

Ощущение, что теперь уже ничего не будет по-прежнему

Чувство вины

Депрессия

Потеря интереса ко всему, что нравилось раньше

Герой замыкается

Герой сомневается, теряет уверенность в себе

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Герой немногословен

Герой не проявляет эмоций

Герой подается всем корпусом вперед

Герой дает односложные ответы

Герой то и дело кланяется

Герой часто кивает головой, слушая собеседника

Герой тяжело вздыхает

Герой повесил голову

Герой не смотрит в глаза

Герой соглашается, но не проявляет эмоций

Герой подпирает голову руками

Герой пожимает плечами

Герой бормочет что-то

Герой закрывает глаза

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Потеря аппетита

Желание быть незаметным

Герой не хочет общаться

Герой хочет как-то улучшить ситуацию

Герой надеется, что за него отомстят или что ему воздастся за его смирение

СМЯТЕНИЕ

СМЯТЕНИЕ — ЭТО ПАНИЧЕСКАЯ РАСТЕРЯННОСТЬ, ТРЕВОГА, БЕСПОКОЙСТВО И НЕПОНИМАНИЕ, ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ. В ОДНИХ СЛУЧАЯХ ГЕРОЙ ПЫТАЕТСЯ ХВАТАТЬСЯ ЗА ВСЕ СРАЗУ И МАЛО ЧТО ДОВОДИТ ДО КОНЦА. В ДРУГИХ СЛУЧАЯХ СОВЕРШАЕТ НЕОБДУМАННЫЕ ПОСТУПКИ ИЛИ ВООБЩЕ НАЧИНАЕТ ЗАНИМАТЬСЯ-ТО ЧЕМ-ТО ПОСТОРОННИМ, ЛИШЬ БЫ НЕ ИМЕТЬ ДЕЛА С НАВАЛИВШЕЙСЯ НА НЕГО ПРОБЛЕМОЙ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Кровь бросилась в лицо

Потные ладони

Ледяной пот по всему телу

Жалобная улыбка

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Ощущение «пустой головы» (ничего не соображаю)

Герою трудно подобрать правильные слова

Герою то жарко, то холодно

Герою кажется, что ему не хватает воздуха

Герой злится на себя за то, что не может совладать с ситуацией

Сомнение в себе и своих силах

Боязнь ответственности

Боязнь последствий

Страх перед ошибкой

Растерянность

Стыд за собственную беспомощность

Невозможность ни на чем сосредоточиться

Приступы немотивированного гнева или раздражительности

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Нервная жестикуляция (хруст пальцами, подрагивание коленкой)

Герой то и дело проверяет телефон или почту

Герой замирает и смотрит в пустоту

Герой то и дело покашливает, прочищая горло

Герой чешет в затылке или приглаживает (ерошит) волосы

Герой избегает смотреть в глаза окружающим

Герой постоянно что-то забывает

Герой прикусывает губу

Герой потирает лоб или шею

Герой бегаёт взад-вперед по комнате

Герой что-то бездумно теребит в руках (например, перчатку или кончик галстука)

Герой что-то нервно жуёт

Герою не сидится на одном месте

Герой становится неуклюжим

Герой плохо контролирует свои эмоции: невпопад смеется, кричит, плачет по пустякам и т.п.

Герой начинает паниковать

Герой неумело лжет

Герой постоянно оправдывается

Герой придумывает себе массу «важных дел», чтобы только не заниматься насущной проблемой

Герой активно занимается чужими проблемами, чтобы забыть о своей

Герой уговаривает себя собраться

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Герою хочется производить много шума: хлопать дверями, передвигать стул, бить посуду и

т.п.

Герою хочется забиться в свою «раковину»

Герой отказывается действовать. Ему ничего не хочется.

Герой не хочет говорить о своих проблемах

Герою хочется говорить о своих проблемах, но он ждет от окружающих не советов, а сочувствия и поощрения: «У тебя все получится». Если он этого не получает, он злится.

Герою хочется найти «волшебную таблетку», которая решит его проблему

Герою хочется посоветоваться с кем-то мудрым

Герою хочется переложить ответственность на других

Герою хочется сбежать

СОМНЕНИЕ В СЕБЕ

СОМНЕНИЕ — ЭТО НЕУВЕРЕННОСТЬ В СВОИХ СИЛАХ И СПОСОБНОСТЯХ, А ТАКЖЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ О ПРАВИЛЬНОСТИ ВЫБОРА.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Напряженное выражение лица

Нахмуренные брови

Неуверенная или вымученная улыбка

Бегающие глаза

Сжатые губы

Тяжкий вздох

Скрещенные руки или ноги

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Чувство тяжести в желудке

Чувство досады

Беспокойство

Герой действует с тяжелым сердцем, через «не хочу»

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Герой шумно втягивает в себя воздух, а потом выдыхает

Герой неохотно кивает

Герой качает головой

Герой пожимает плечами

Герой покашливает, прочищая горло

Герой кривится

Герой отводит глаза

Герой смотрит исподлобья

Герой переминается с ноги на ногу

Герой высказывает сомнения

Герой «тянет резину»

Герой перечисляет возможные негативные последствия

Герой предлагает другой вариант решения проблемы

Герой нерешительно делает то, о чем его попросили

Герой в десятый раз проверяет то, в чем он сомневается

Герой пытается найти эксперта, который разрешит его сомнения.

Герой мнетя и не решается объяснить, что его не устраивает

Герой отступает (отказывается от решения задачи)

Герой не участвует во всеобщем радостном обсуждении

Герой подмечает знаки, которые доказывают, что его сомнения оправданны

Герой молится, чтобы все обошлось

Герой переглядывается с человеком, который разделяет его сомнения

Герой ерзает на стуле

Герой врет, пытаясь скрыть неуверенность в благополучном исходе дела

Герой то и дело извиняется

Герой стремится доказать собеседникам, что все будет хорошо

Герой отвечает на предложение после некоторой паузы

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Хочется надеяться, что все обойдется

Желание погадать: сбудется или не сбудется

Желание найти дополнительные объяснения, гарантии или аргументы

Нежелание смотреть собеседнику в глаза

Желание найти выход из ситуации

СТРАДАНИЕ

СТРАДАНИЕ – ЭТО ТЯГОСТНОЕ, ГНЕТУЩЕЕ ЧУВСТВО, КОТОРОЕ ВОЗНИКАЕТ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ, ФИЗИЧЕСКОЙ ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ. СО СТРАДАНИЕМ ТЕСНО СВЯЗАНО ПЕРЕЖИВАНИЕ БОЛИ, ГОРЕЧИ, ОБИДЫ, НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ, ОТВЕРЖЕННОСТИ, ТОСКИ И СТРАХА ПЕРЕД БУДУЩИМ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Тяжелый взгляд

Горестный взгляд

Покрасневшие глаза

Осунувшийся вид

Бледная кожа

Сгорбленная спина (сутулые плечи)

Тяжелый шаг (тяжелая походка)

Мешки под глазами

Припухшие веки

Неухоженный вид (растрепанные волосы, неопрятная одежда)

Сжатые кулаки

Сжатые зубы

Напряженные мышцы

Глухой голос

Тоскливый голос

Тусклый голос

Тусклый взгляд

Сжатые губы

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Тревога

Плохие предчувствия

Утрата покоя

Физическая и/или душевная боль

Герой теряет силы, у него уже нет ни желания, ни возможности бороться за что-либо

Герой не способен мыслить рационально

Герою начинает казаться, что он сходит с ума

Герой отказывается верить в страшное известие

Герой сконцентрирован на причине страданий

Герой считает, что он заслужил страдания

Герою кажется, что всем известна причина его страданий

Герою кажется, что всем важна причина его страданий

Герой быстро слабеет и увядает на глазах

Герой быстро стареет

Герой ищет забвения в алкоголе, наркотиках или безумных страстях

Герой становится равнодушным ко всему

Герой погружается в депрессию

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Стон

Плач

Рыдания

Беспокойные движения

Тяжелое дыхание

Односложные ответы

Челюсть двигается взад-вперед
Герой ловит ртом воздух
Герой сжимается в комок
Герой кусает губы
Герой грызет ногти
Герой дрожит всем телом
У героя трясутся руки
У героя подрагивает рука или колено
У героя дергается глаз (щека, уголок рта)
Герой вздрагивает
Герой поеживается
Герой нервно реагирует на вторжение в его личное пространство
Герой умоляет о помощи
Герой тихо сидит в углу и просит оставить его в покое
Герой бьется в истерике
Герой постоянно что-то вертит в руках
Герой не расстается с предметом, который символизирует что-то дорогое
Герой дергает себя за волосы, за ворот, за пуговицу и т.п.
Герой говорит с надрывом
Герой кричит от боли
Герой обхватывает себя руками
Герой сгибается пополам от боли
Герой хрустит пальцами
Герой нарочно причиняет себе еще большую боль
Герой разговаривает сам с собой или с воображаемыми людьми

Герой постоянно молится

Герой может часами сидеть и ничего не делать

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Отсутствие аппетита

Нет никаких желаний, кроме желания, чтобы страдания прекратились

Герой хочет навредить себе, наказать себя за то, что случилось в прошлом

Герой надеется на чудо

Герой задумывается о самоубийстве

СТРАХ

СТРАХ — ЭТО ОПАСЕНИЯ (РЕАЛЬНЫЕ ИЛИ МНИМЫЕ) ТОГО, ЧТО ЧЕЛОВЕКУ ГРОЗИТ ОПАСНОСТЬ.

СТРАХ МОЖНО ИСПЫТЫВАТЬ КАК ЗА СЕБЯ, ТАК И ЗА ДРУГИХ; ОН БЫВАЕТ КАК РАЦИОНАЛЬНЫМ, ТАК И ИРРАЦИОНАЛЬНЫМ (НАПРИМЕР, СТРАХ ТЕМНОТЫ).

ЕСЛИ ГЕРОЙ ПУГАЕТСЯ ОТ НЕОЖИДАННОСТИ, ТО ЕГО РЕАКЦИЯ БУДЕТ КРАТКОВРЕМЕННОЙ И БЫСТРО СМЕНИТСЯ ОБЛЕГЧЕНИЕМ («УФ, МНЕ ПОКАЗАЛОСЬ!») ИЛИ ВОЗМУЩЕНИЕМ (ЕСЛИ ГЕРОЯ КТО-ТО СПЕЦИАЛЬНО НАПУГАЛ).

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Бледность

Помертвевшее лицо

Расширенные зрачки

Округлившиеся глаза

Частое, прерывистое дыхание

Надрывный голос

Дрожащий голос

Пустые глаза

Частое моргание

Бьющаяся жилка (на виске или на шее)

Дрожащий подбородок

Дрожащая губа

Нервный тик

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Бессонница

Потеря сил

Панические атаки

Голова плохо соображает
Холодок по спине
Волосы на руках и на голове поднимаются дыбом
Ледяное чувство внутри
Герой не способен произнести ни слова
Герой словно прирос к месту
Ледяной пот
Коленки подгибаются
Героя всего трясет
Тело словно окаменело
Бешеное сердцебиение
Замершее сердце (сердце ушло в пятки)
Резкий прилив адреналина
Голова кругом
Камень на сердце
Перед глазами проходят страшные картины

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Герой цепляется за кого-то
Герой пытается подавить крик или слезы
Герой то и дело сглатывает
Герой окаменел от страха
Герой умоляет о чем-то
Герой вскрикивает
Герой заикается
Герой воет или кричит
Герой постоянно оглядывается
Герой озирается по сторонам

Герой убегает от источника опасности
Герой пытается спрятаться
Герой срывается с места и бежит куда-то
Герой падает в обморок
Герой закрывает голову руками
Герой закрывает глаза
Герой сжимается в комок
Герой пытается не дышать
Герой хватается за оружие
Герой молится
Герой пытается шутить, но у него плохо получается
Герой смотрит прямо перед собой невидящим взглядом
Герой цепляется за кого-то или за что-то
Герой вскрикивает от чужого прикосновения или чужих слов
Герой описался от страха
Герой храбрится, пытаясь показать, что он не боится
Герой объясняет себе и другим, что бояться нечего
Неадекватная реакция: например, гнев или желание подавить кого-то

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Хочется замереть
Хочется бросить все и убежать
Хочется исчезнуть
Хочется, чтобы все поскорее кончилось
Хочется говорить шепотом
Хочется вжаться в стену или в землю
Хочется избавиться от страха с помощью алкоголя или наркотиков

СЧАСТЬЕ

СЧАСТЬЕ — ЭТО МАКСИМАЛЬНОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ ЖИЗНЬЮ; СОСТОЯНИЕ, В КОТОРОМ ЧЕЛОВЕК ПОЛНОСТЬЮ ДОВОЛЕН И СОБОЙ, И ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ.

СЧАСТЬЕ БЫВАЕТ БУРНЫМ, А БЫВАЕТ ТИХИМ; БЫВАЕТ КРАТКОВРЕМЕННЫМ, КАК ВСПЫШКА, А БЫВАЕТ ДЛЯЩИМСЯ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Улыбка до ушей

Блеск в глазах

Легкая дрожь

Прямая спина, красивая осанка

Слезы в глазах

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Теплое чувство, «огонек в груди»

Чувство невесомости, легкости

Чувство благодарности судьбе

Герой переполнен чувствами

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Герой делает неожиданное танцевальное па

Герой делает «жесты победы» (показывает большой палец, знак «V», поднимает руку со сжатым кулаком и т.п.)

Герой замечает маленькие детали и наслаждается ими (запахами, текстурой, теплом и т.п.)

Герой бездумно улыбается

Герой говорит, захлебываясь от чувств

Герой довольно потягивается

Герой все видит в розовом свете

Герой весь светится от радости

Герой словно летает, когда ходит

Герой пританцовывает на месте

Герой прижимает руки к груди

Герой изо всех сил прячет свои чувства, но блеск в глазах и едва сдерживаемая улыбка выдают его

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Герою хочется поделиться с незнакомцами своим счастьем

Герою хочется без конца говорить о своем счастье

Хочется летать

Желание петь, мурлыкать или насвистывать песенки

Желание молиться и благодарить Бога

Желание обниматься со всем миром

Желание бегать и кричать от радости

Желание хохотать

Желание прыгать

Желание говорить комплименты

Желание делать добрые дела

Чувство вдохновения

Желание пожать руку собеседнику

Желание крепко обнять собеседника

Желание прижаться к любимому существу

Желание целоваться

Сексуальное желание

ТРЕВОГА

ТРЕВОГА — ЭТО ЧУВСТВО БЕСПОКОЙСТВА, СИЛЬНОГО ДУШЕВНОГО ВОЛНЕНИЯ В ОЖИДАНИИ ПОТЕНЦИАЛЬНОЙ ОПАСНОСТИ ИЛИ ДУРНЫХ НОВОСТЕЙ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Скрещенные руки

Почесывание

Одна рука держит локоть

Рука вцепилась в какой-то предмет (поручень, воротник и т.п.)

Учащенное дыхание

Бегающие глаза

Сжатые челюсти

Фальшивая улыбка

Небрежность в одежде

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Рассеянность

Потеря аппетита

Настороженность

Нетерпение

Головокружение

Тяжелое чувство в животе

Жажда

Дрожь

Потливость

Страх (фобии)

Учащенное сердцебиение

Панические атаки

Мысли о том, что все кончится плохо

Неспособность сидеть на одном месте

Ощущение, что время остановилось

Волнение

Бесконечная карусель из мыслей

Бросает то в жар, то в холод

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Герой крутит что-то в руках (кольцо, ручку и т.п.)

Героиня дергает себя за серьгу или кулон

Герой то и дело касается лица

Герой то и дело разминает плечи

Герой мнет руки

Герой заламывает руки

Герой без конца вздыхает

Герой то и дело смотрит на часы, телефон, дверь и т.п.

Герой обхватывает себя руками

Герой ходит, пошатываясь

Герой сутулится

Герой сжимается в комок

Герой вертит головой

Герой то и дело поглядывает вверх в беззвучной молитве

Герой кусает губы или грызет ногти

Герой ерзает на месте

Герой озирается по сторонам

Герой вздрагивает от громких звуков

Герой молится про себя

Герой молится вслух

Герой ругает сам себя

Герой старается вести себя так, словно ничего не происходит

Герой притворяется, что заинтересован чем-то посторонним

Герой закрывает глаза, пытаясь успокоиться

Герой говорит что-то ободряющее собратьям по несчастью

Герой вслух проговаривает свои страхи

Герой пытается разузнать новости (проверяет почту, ходит или звонит туда, где ему могут что-то сказать по поводу его проблемы и т.п.)

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Хочется постоянно проверять, нет ли новостей

Хочет остаться одному

Хочется куда-то пойти и чем-то отвлечься

Хочется поплакаться кому-нибудь

Герой хочет, чтобы его кто-нибудь успокоил

УДОВЛЕТВОРЕНИЕ

УДОВЛЕТВОРЕНИЕ — ЭТО УДОВОЛЬСТВИЕ, КОТОРОЕ ИСПЫТЫВАЕТ ЧЕЛОВЕК ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Вздернутый подбородок

Широко расставленные ноги

Руки на бедрах

Локти в стороны

Вскинутые брови

Сияющая или самодовольная улыбка

Грудь колесом

Идеальная осанка

Румянец

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Тепло на душе

Приятная усталость

Радость от хорошо проделанной работы

Эйфория

Приятное возбуждение

Наслаждение

Самоуверенность

Зацикленность на недавнем успехе

Оживленность

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Герой закатывает рукава

Герой поднимает большой палец вверх

Герой предлагает тост

Герой смотрит на конечный результат с удовольствием

Герой излагает ситуацию, приукрашивая ее

Герой парирует: «А я что говорил!»

Герой хлопает в ладоши

Герой хвалится

Герой потягивается

Герой сидит, развалившись на стуле

Герой не обращает внимания на происходящее вокруг

Герой прячет улыбку

Герой ходит вприпрыжку

Герой при первой возможности делится своими успехами с окружающими

Каждое движение героя выражает радость

Одобрительное похлопывание кого-то по спине

Заносчивость

Изящная походка

Неспешные движения

Глубокое радостное дыхание

Герой посвистывает

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Хочет поделиться со всеми своей радостью

Хочет наслаждаться моментом, смаковать каждое мгновение

Желание рассказать всем о своей радости

Желание удивить

Желание посмотреть, что скажут знакомые, когда узнают об успехах героя

Желание поздравить самого себя

Мечты о заслуженном отдыхе

Желание осчастливить ближних

УНИЖЕНИЕ

УНИЖЕНИЕ — ЭТО ЧУВСТВО ПОПРАННОГО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА. УНИЖЕНИЕ ЧАСТО СВЯЗАНО С ТЕМ, ЧТО ДРУГИЕ ЛЮДИ НЕ ВИДЯТ В УНИЖЕННОМ НИКАКОЙ ЦЕННОСТИ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Голова втянута в плечи

Сгорбленная спина

Опущенные плечи

Нервная дрожь

Нервные судороги

Руки, прижатые к груди

Руки, прижатые к животу

Рука, прижатая к горлу

Подрагивание нижней губы

Подрагивание подбородка

Нервные движения

Подобострастный взгляд

Умоляющий взгляд

Безжизненное выражение лица

Бессильно опущенные руки

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Ледяной пот

Слабость в ногах

Тяжесть на сердце

Тяжелое, болезненное, сосущее чувство в груди

Боль в сердце

Тяжелая, будто набитая мокрым песком голова

Головокружение

Онемение

Тошнота

Душевная боль

Пассивность, наплевательское отношение к своей судьбе

Ощущение «песка в глазах»

Чувство окаменения

Чувство катастрофы

Внутри все будто пережато

Редкие, но ощутимые удары сердца

Неспособность вымолвить ни слова

Кажется, что время течет очень медленно

Мысли разбегаются

Ощущение незащитности

Ощущение того, что весь мир против тебя

Ощущение собственной никчемности

Ощущение, что ты не заслуживаешь того, чтобы жить

Чувство вины: «Ты это заслужил!»

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Всхлипывание

Рыдания

Вой

Стон

Плач

Герой не может думать логически

Герой будто прирастает к месту

Герой обхватывает себя за локти

Герой прикрывает голову руками

Герой смотрит себе под ноги

Герой закрывает лицо руками

Герой повесил голову

Герой ни на кого не смотрит

Герой старается быть незаметным

Герой как можно быстрее передвигается через открытое пространство

Герой прячется в углу

Герой осуждает себя за то, что случилось

Герой молчит, и из него невозможно вытянуть ни слова

Герой зевает

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Желание убежать и спрятаться

Желание умереть

Желание укрыться у надежного друга (родителей, супруга и пр.)

ОТНОШЕНИЕ ГЕРОЕВ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ

БЕЗРАЗЛИЧИЕ

БЕЗРАЗЛИЧИЕ — ЭТО РАВНОДУШНОЕ, ХОЛОДНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЧЕЛОВЕКУ ИЛИ СОБЫТИЮ. С ЭТИМ ЧУВСТВОМ ТЕСНО СВЯЗАНЫ АПАТИЯ, ОТСУТСТВИЕ КАКИХ-ЛИБО ЭМОЦИЙ. ТАКЖЕ БЕЗРАЗЛИЧИЕМ НАЗЫВАЮТ НЕЖЕЛАНИЕ ИМЕТЬ ДЕЛО С ТЕМ ИЛИ ИНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ ИЛИ ПРОБЛЕМОЙ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Опущенные плечи

Неспешная походка

Руки болтаются вдоль тела

Руки в карманах

Отсутствующий или блуждающий взгляд

Стеклянные, наполовину прикрытые глаза

Фальшивая улыбка

Скучающий вид

Сонное выражение лица

Медленное, спокойное дыхание

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Расслабленное состояние

Недостаток энергии

Потеря концентрации

Блуждающие мысли

Глухое раздражение, если кто-то, к кому герой равнодушен, навязывает свою компанию

Скука

Досада

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Попытки быть вежливым с человеком, к которому герой равнодушен

Халтура

Ответы невпопад

Герой пожимает плечами

Герой долго не отвечает на вопрос или вовсе игнорирует его

Герой разводит руками

Герой говорит равнодушным тоном

Герой всем своим видом показывает, что его это не касается

Герой параллельно занимается другим делом (например, играет в игру в телефоне)

Герой не смеется над шутками

Герой не реагирует на разговоры других

Герой отворачивается

Герой разваливается на стуле

Герой то и дело поглядывает на часы

Сидя за столом, герой подпирает щеку ладонью

Герой старается сесть в дальний угол и заняться своим делом

Герой не смотрит в глаза собеседнику

Герой закатывает глаза, когда к нему пристают с проблемой, к которой он равнодушен

Герой лениво или нехотя что-то объясняет

Герой отказывается от предложения собеседника

Герой меняет тему разговора

Герой ворчит или брюзжит

Герой с готовностью отвлекается

Герой кивает, но слушает невнимательно

Герой пытается переложить решение проблемы на кого-то другого

Герой объясняет, что не может помочь собеседнику

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Нежелание участвовать в происходящем

Нежелание заниматься навязанной проблемой или делом

Желание поскорее переключиться на что-то другое

Желание поскорее уйти из этого места

Желание скрыть свое безразличие

Желание, чтобы все поскорее кончилось

Желание, чтобы на месте собеседника был кто-то другой

Желание заняться чем-то другим

ВОСХИЩЕНИЕ

ВОСХИЩЕНИЕ — ЭТО СОСТОЯНИЕ ВОСТОРГА, РАДОСТНОГО УДИВЛЕНИЯ, КОГДА ЧЕЛОВЕК НАБЛЮДАЕТ ЗА ЧЕМ-ТО ИЛИ КЕМ-ТО.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Восторженная улыбка

Слезы восторга

Приоткрытый рот

Рука, прижатая к сердцу

Руки, прижатые к щекам

Рука, прижатая к губам

Рука, прижатая ко лбу

Руки, вскинутые к небу

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Внезапная слабость (хочется сесть, прислониться к чему-то и т.п.)

Душа поет

Сильное волнение при встрече с объектом восхищения. Например, герой не может связать двух слов или, наоборот, говорит без остановки.

Легкость к теле

Гулкое сердцебиение

Во рту пересохло

«Бабочки в животе»

Герой не в состоянии критически мыслить в отношении того, что его восхищает

Герой не понимает, как можно не разделять его восторг. Для него это оскорбительно.

Объект восхищения заслоняет собой все вокруг. Герой больше ничего не видит и не слышит.

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Герой смотрит на объект восхищения сияющими глазами

Герой едва переводит дыхание

Герой застыл в восхищении

Голос героя дрожит от переполняющих его эмоций

Герой зажмуривается, будучи не в силах совладать с эмоциями

Герой смотрит на объект восхищения, не мигая

Герой ловит каждое слово человека, которым он восхищается

Герой весь подается вперед, к объекту восхищения

Герой онемел от восхищения (не может подобрать слова)

Герой говорит нечто несвязное, захлебываясь словами

Герой следит за объектом восхищения (например, через соцсети)

Герой издали наблюдает за объектом восхищения, не смея приблизиться

Герой подражает объекту восхищения

Герой фантазирует по поводу объекта восхищения

Герой не может уснуть по ночам, обдумывая то, что его восхитило

Герой начинает ревновать. Ему кажется, что только он может полностью «постичь» объект своего восхищения

Герою кажется, что сама судьба привела его к объекту восхищения

Герой собирает информацию о предмете восхищения

Герой коллекционирует то, что связано с предметом восхищения

Герой старается организовать «случайные встречи» с объектом восхищения

Герой поддакивает или повторяет то, что произносит человек, которым он восхищается

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Хочется молиться, плакать и петь одновременно

Герой хочет, но не смеет коснуться объекта восхищения

Хочется делиться переживаниями с окружающими (например, дергать их за рукав и говорить: «Смотри, смотри!»)

Хочется кричать от восторга

Хочется аплодировать

Хочется взять за руку того, кто разделяет с героем его чувства

Хочется хвалить, говорить комплименты, объяснять объекту восхищения, что он значит для героя

Хочется «отплатить» чем-то объекту восхищения: подарить подарок, оказать услугу и т.п.

Хочется запечатлеть увиденное (сфотографировать, нарисовать, описать и т.п.)

Хочется замереть (герой словно боится спугнуть переполняющие его эмоции)

Хочется подражать объекту восхищения

ГНЕВ

ГНЕВ — ЭТО СИЛЬНОЕ ЧУВСТВО НЕГОДОВАНИЯ И ВОЗМУЩЕНИЯ. ГНЕВ НАПРАВЛЕН ПРОТИВ ИСТОЧНИКА НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ И ЗАЧАСТУЮ СОПРОВОЖДАЕТСЯ АГРЕССИЕЙ. ЧЕЛОВЕК В СОСТОЯНИИ ГНЕВА ИСПЫТЫВАЕТ ОСТРУЮ ПОТРЕБНОСТЬ УСТРАНИТЬ ИЛИ НАКАЗАТЬ ОБИДЧИКА.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Мышцы подергиваются

Героя всего трясет

Лицо пошло пятнами

Лицо и шея покраснели

Ноздри раздуваются

Ледяной взгляд

Скрещенные на груди руки

Натянутая улыбка

Саркастические выпады

Судорожное дыхание

Сжатые кулаки

Побелевшие костяшки пальцев

На висках или на шее видно биение пульса

Рот кривится

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

По телу проносятся жаркие волны

Сердце грохочет

Взрыв адреналина

Острое возмущение

Кровь приливает к лицу (к голове)

Чувство бешенства

Герой готов сорваться и сделать что-то ужасное

Герой не ведает, что творит

Герой едва сдерживает себя, чтобы не взорваться

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Герой кривит губы

Герой выкатывает глаза

Герой кричит (орет) на кого-то

Герой разговаривает презрительным, ледяным тоном

Герой задирает подбородок

Герой сжимает кулаки

Герой потрясает кулаками

Герой поигрывает мускулами, как бы готовясь к драке

Герой бросается на обидчика

Герой напирает грудью на собеседника

Герой скупо отвечает на вопросы

Герой хлопает дверьми, бьет посуду, молотит кулаком подушку и т.п.

Герой в ярости пинает что-то

Герой топает ногами

Герой скалит зубы

Герой срывает зло на ком-то другом

Герой крушит все вокруг

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Желание подвергать себя неоправданному риску

Желание ввязаться в драку или словесную перепалку

Нежелание ничего слушать

Желание все крушить

Желание уничтожить или наказать кого-то

Желание отомстить

Желание ткнуть носом

Желание «показать им всем»

ЖЕЛАНИЕ

ЖЕЛАНИЕ — ЭТО ВНУТРЕННЕЕ ВЛЕЧЕНИЕ, СТРЕМЛЕНИЕ К ОБЛАДАНИЮ КАКОЙ-ТО ВЕЩЬЮ ИЛИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ КАКОГО-ТО ДЕЙСТВИЯ.

ЛЮДИ ТАКЖЕ МОГУТ ЖЕЛАТЬ ПРИЙТИ В ОПРЕДЕЛЕННОЕ СОСТОЯНИЕ («МНЕ НУЖЕН ПОКОЙ»). НЕРЕДКО ЖЕЛАНИЕ СВЯЗАНО С СЕКСОМ И СТРЕМЛЕНИЕМ ЗАПОЛУЧИТЬ ОПРЕДЕЛЕННОГО ПОЛОВОГО ПАРТНЕРА.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Приоткрытые губы

Потные ладони

Волнение

Бьющееся сердце

Масленные глаза

Светящиеся глаза

Блестящие глаза

Кривая улыбка

Внезапно охрипший голос

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Трепет

Умиление

Восхищение

Онемение

Остолбенение

Ослабевшие колени

Невозможность сдерживать улыбку

Нахлынувшая нежность

Слезы наворачиваются на глаза

Горячие волны перекальваются по телу

Тепло в груди

Пальцы покалывает

Нервы напряжены

Напряжение в мышцах и суставах

Легкое головокружение

Эротическое возбуждение

Герой пытается отсрочить момент обладания (растягивает удовольствие).

Нетерпение

Мысли по кругу

Потеря «тормозов». Герою становится все равно, что о нем подумают или скажут.

Ощущение нетерпимости (например, непереносимой красоты)

Раздражение от того, что нельзя получить желание здесь и сейчас

Готовность совершать безумные поступки

Физическая боль, связанная с нехваткой чего-либо (например, лекарства)

Физический дискомфорт

Тоска от того, что желаемое неосуществимо

Сосредоточенность

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Короткие вздохи

Герой на короткое время отводит взгляд

Герой надвигает на лоб шляпу или капюшон, чтобы взгляд не выдал его эмоции

Герой слегка покачивает головой

Герой замечает мелкие детали, связанные с объектом желания, и они вызывают у него сильные эмоции

- Герой часто касается своего лица
- Герой облизывается
- Герой перебирает пальцами
- Герой не сводит глаз с объекта вожделения
- Герой слегка отступает, чтобы посмотреть на объект вожделения с расстояния
- Герой касается своего горла
- Герой поглаживает свою руку, будто бы гладит объект вожделения
- Герой пытается подстроиться под человека, которого он желает (копирует его настроение, пытается «соответствовать» и т.п.)
- Герой с готовностью вскакивает и срывается с места, как только его позовут
- Герой ничего не видит вокруг себя, кроме объекта вожделения
- Герой наслаждается запахом
- Герой видит словно наяву соединение с объектом вожделения
- Герой строит планы о том, как он завладеет объектом вожделения
- Герой пытается организовать все так, чтобы доказать объекту вожделения свою ценность или значимость
- Герой обсуждает с другими людьми объект вожделения
- Герой страстно занимается саморазвитием, чтобы добиться объекта вожделения
- Герой забывает обо всем, кроме объекта вожделения.
- Герой скрывает прошлое или негативные черты характера, чтобы произвести должное впечатление на объект вожделения
- Герой притворяется, что его интересует нечто другое
- Герой нарочито громко говорит, чтобы привлечь к себе внимание
- Герой то и дело проходит мимо объекта вожделения
- Герой кокетничает с другими
- Герой ищет информацию, связанную с объектом вожделения

Герой всеми силами пытается заполучить то, что он хочет

Герой отвергает нормы морали и приличий в погоне за объектом желания

Герой нарушает закон

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Острое желание обладать

Желание прикоснуться к объекту вождления

Желание приблизиться

Желание сглотнуть

Желание прижаться к объекту вождления и замереть

Желание снести все преграды на пути к объекту вождления

Желание заботиться об объекте вождления

ЗАВИСТЬ

ЗАВИСТЬ — ЭТО ЧУВСТВО ДОСАДЫ, ВЫЗВАННОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕМ ИЛИ УСПЕХОМ ДРУГОГО. ВО МНОГИХ СЛУЧАЯХ ЗАВИСТЬ СВЯЗАНА С ОБЛАДАНИЕМ КАКИМ-ЛИБО ПРЕДМЕТОМ ИЛИ С ОСОБЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ МЕЖДУ ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ (НАПРИМЕР, Н. МОЖЕТ ЗАВИДОВАТЬ, ЧТО У У. ЕСТЬ НУЖНЫЕ СВЯЗИ).

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Презрительный взгляд

Насмешливый взгляд

Негодующий взгляд

Ненавидящий взгляд

Поджатые губы

Вымученная улыбка

Кривая ухмылка

Раздувающиеся ноздри

Выставленный вперед подбородок

Оскаленные зубы

Выпяченная губа

Руки в карманах

Руки за поясом

Руки сжаты в кулаки

Напряжение в мышцах

Потные ладони

Подрагивание щеки

Скрещенные на груди руки

Кровь отливает от лица

Брови «домиком»

Прикушенная губа

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Учащенное сердцебиение

Ноющее сердце

Горячий лоб

Холодный лоб

Горячие ладони

Пересохшее горло

Гнев

Негодование

Чувство неудовлетворенности

Чувство несправедливости

Чувство собственной никчемности

Чувство бесполезности или бессмысленности жизни

Обида на судьбу или на конкретных людей

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Частое сглатывание

Нетерпеливое подрагивание ноги

Постукивание пальцами (по столу, по косяку, по собственным ключицам и т.п.)

Нерациональное мышление

Несправедливые суждения

Болезненная одержимость

Требовательность

Герой скрипит зубами

Герой негодуяще фыркает

Герой выдыхает сквозь зубы

Герой что-то тербит в руках (или ломает, рвет и т.п.)

Герой подкатывает глаза

Герой презрительно щурится

Герой отпускает едкие замечания

Герой оправдывается перед собой: «У меня этого нет, потому что...» или «У него это есть, потому что...»

Герой не отрывает глаз от предмета зависти или от того, кому он завидует

Герой крадет то, чему завидует

Герой намеренно вредит тому, кому он завидует

Герой плетет интриги против того, кому он завидует, или против важных для него людей

Герой троллит в интернете того, кому завидует (распускает про него слухи и т.п.)

Герой принуждает себя заниматься чем-то другим

Герой наблюдает за персонажем, которому он завидует, издали

Герой отказывается узнавать что-то положительное о том, кому он завидует

Герой обсуждает с другими недостатки того, кому он завидует

Герой пытается вовлечь в «секту ненавистников» всех знакомых

Герой возмущается несправедливостью

Герой требует от окружающих признать его правоту и то, что другой человек не заслуживает приза, признания и т.п.

Героя возмущает, что человек, которому он завидует, смеет на что-то замахиваться. Ведь он же «ничтожество»!

Враждебность по отношению к тем, кто защищает человека, которому герой завидует. Обвинение их в продажности или глупости.

Самобичевание (за то, что герой испытывает такие чувства, за то, что он не преуспел и т.п.)

Фантазии о том, как бы все могло сложиться, если бы да кабы

Фальшивая льстивость («Вы этого заслуживаете!»)

Герой ищет информацию о человеке, которому он завидует

Герой подозревает, что тот человек нарочно делает что-то

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Желание вступить в конфликт с тем, кому герой завидует

Желание тайно пакостить

Желание потрогать предмет зависти

Желание принизить того, кому герой завидует

Желание побить того, кому герой завидует

Желание отобрать предмет зависти

Желание присвоить предмет зависти

Желание следить за тем, кому герой завидует

Нетерпеливое желание узнать все новости (всю подноготную) того, кому герой завидует

Желание разоблачать

Желание доказать всем, что тот, кому герой завидует, недостоин своего счастья

Желание убить того, кому герой завидует

Желание зла тому, кому герой завидует

Желание подластиться к тому, кому герой завидует

Невозможность сосредоточиться на чем-то другом

Нежелание слушать аргументы о том, что на самом деле человек, которому завидует герой, заслуживает награду

Нежелание соприкоснуться с достижениями другого человека

ЛЮБОВЬ

ЛЮБОВЬ — ЭТО ЧУВСТВО САМООТВЕРЖЕННОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ, НЕЖНОСТИ И УСТРЕМЛЕНИЯ К ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Румянец

Блестящие глаза

Сияющий взгляд

Робкая улыбка

Сияющая улыбка

Легкая походка

Расправленные плечи

Влюбившись, герой явно хорошеет

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Сердце «остановилось»

Чувство ошеломления

Ноги подкашиваются

Сексуальное влечение

Чувство эйфории

Чувство страха: «А вдруг ничего не получится?»

Нет дела до окружающего мира

Все мысли заняты лишь предметом любви

Теряется чувство времени

Гнетущее беспокойство, когда любимого нет рядом

Чувство собственности («Хочу, чтобы ты принадлежал(а) только мне и больше никому!»)

Разговоры по душам: о своих надеждах, страхах, планах на будущее и т.п.

Удивление: как можно было любить кого-то еще?

Восхищение малейшими чертами и/или достижениями любимого человека

Раздражение — когда кто-то не проявляет достаточного уважения к любимому человеку

Онемение — герой не знает, что сказать, оставшись с предметом любви один на один

Острый страх потерять любимого человека

Тоска во время расставания

Жаркие волны, пробегающие по телу, когда герои нечаянно соприкасаются друг с другом

Невозможность уснуть ночью — герой фантазирует, проигрывает в уме будущие разговоры и заранее переживает: «Что же мне ответят?»

Страх быть отвергнутым

Приступы ревности, иногда по пустяковому поводу

Придание особого значения «нашим» местам, песням, фильмам и т.п.

Готовность к самопожертвованию

Готовность все отдать любимому человеку

Возможность делиться самым сокровенным

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Флирт

Разговор полунамекками

Обмен многозначительными взглядами

Нервный смех

Герои называют друг друга смешными именами

Длиительные разговоры, которые не имеют никакого смысла для окружающих

Длиительные прогулки

Обмен подарками

Герой слушает, как бьется сердце любимой(го) (слушает дыхание)

Герои стоят рядом, намного ближе, чем обычно, но все-таки не решаются коснуться друг друга

Герои испуганно ждут, когда другая сторона сделает первый шаг

Герой придает повышенное значение жестам, словам и прочим знакам со стороны

любимой(го) («Что он(а) имела в виду?»)

В общественных местах герои ходят, держась за руку, сидят, прислонившись друг к другу, спят друг у друга на коленях и т.п.

Находясь в толпе, герой следит взглядом за предметом любви

Герой скрывает свою любовь от тех, кто может негативно о отзываться о его чувствах

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Желание быть все время рядом

Желание слушать песни о любви или смотреть романтические фильмы

Желание писать имя любимого человека

Желание постоянно проверять социальные сети объекта любви, а также почту, SMS и т.п.

Желание постоянно отправлять сообщения любимому человеку (быть на связи)

Желание уединиться с любимым человеком

Желание касаться любимого человека

Желание притянуть к себе любимого человека и замереть

Желание сидеть или лежать в обнимку

Желание писать стихи, записки и т.п.

Желание беситься вместе (подушечный бой, догонялки и т.п.)

Желание целоваться

Желание сексуальной близости

Желание разделить все трудности с любимым

Для женщин — желание носить рубашки и футболки любимого

Для мужчин — желание взять женщину на руки

Для женщин — желание обнять мужчину за шею

Острое желание, чтобы «это было навсегда»

Нежелание заниматься ничем другим (все мысли заняты любимым)

Желание обсуждать с друзьями предмет любви

Желание помогать предмету любви

Желание сидеть рядом и касаться друг друга (локтями, коленями и т.п.)

Желание танцевать вместе

Желание замечать только хорошее в объекте любви (отсутствие критического мышления)

Желание улыбаться сам не зная чему

Желание говорить глупости и самому смеяться над ними

Желание спрашивать друзей: «Как же мне быть?»

Желание разглядывать портреты любимого человека

Желание совершить подвиг ради любви

Желание удивить любимого, преподнести приятный сюрприз

Желание делать что-то вместе

Желание говорить комплименты

Желание защитить, помочь, решить проблему

Желание дарить подарки

Желание следить за предметом любви

Желание все о нем знать

ЛЮБОПЫТСТВО

ЛЮБОПЫТСТВО – ЭТО СТРЕМЛЕНИЕ, СТРАСТЬ УЗНАТЬ В ПОДРОБНОСТЯХ ЧТО-НИБУДЬ НОВОЕ, ВНОВЬ ПОЯВИВШЕЕСЯ ИЛИ УСЛЫШАННОЕ. ЛЮБОПЫТСТВО ТЕСНО СВЯЗАНО С ЖАЖДОЙ ПОЗНАНИЯ, НО У ОДНИХ ЛЮДЕЙ ОНА РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НА НАУКУ, ФИЛОСОФИЮ ИЛИ ПРИРОДНЫЕ ЯВЛЕНИЯ, А У ДРУГИХ – НА ЧУЖИЕ СЕКРЕТЫ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Склоненная на сторону голова

Приподнятые брови

Оживленное выражение лица

Наморщенный лоб

Наморщенный нос

Блеск в глазах

Горящие глаза

Округленные глаза

Прищуренные глаза

Приоткрытый рот

Скособоченные губы

Одна ладонь прижата к щеке, а другая поддерживает локоть

ВНУТРЕННИЕ ОЩУЩЕНИЯ

Бьющееся сердце

Герой «сгорает» («умирает») от любопытства

У героя перехватило дыхание

Острое желание узнать что-то

Герой притворяется, что ему все равно, но любопытство берет свое

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Герой бросает взгляд украдкой

Слушая собеседника, герой наклоняется к нему всем корпусом

Герой придвигается ближе

Герой смотрит искоса

Герой не может спать, размышляя над тем, что вызвало его любопытство

Слушая собеседника, герой кивает

Герой показывает на что-либо пальцем или рукой

Герой часто моргает

Герой напряженно вглядывается

Герой хмыкает

Герой ахает или охает

Герой округляет глаза и прижимает руку ко рту

Герой хватается за руку человека, знающего секрет, и умоляет его рассказать о нем

Герой умоляюще заглядывает в глаза человеку, знающему секрет

Герой нетерпеливо подпрыгивает на месте

Герой подслушивает

Герой подсматривает

Герой принохивается

Герой ощупывает что-либо

Герой размышляет вслух (или про себя) и пытается решить некую загадку

Герой задает наводящие вопросы

Герой осторожно осматривает заинтересовавший его предмет

Герой встает на цыпочки

Герой вытягивает шею

Герой просит других помолчать, чтобы лучше слышать

Герой надевает очки, чтобы лучше видеть

Герой замирает, заметив что-то интересное

Герой прекращает делать то, что он делает, и всецело фокусируется на новости. Например, останавливается на полпути.

Герой разглядывает что-либо из укрытия

Герой подкрадывается

Герой подползает

Герой замечает нечто новое

Герой призывает всех присутствующих обратить внимание на то или иное явление

Герой спрашивает присутствующих, что это значит

Герой открыто выражает интерес к теме: «Вот это да!», «Кто бы мог подумать!», «А дальше что?»

Герой ищет информацию о том, что его заинтересовало

Герой притворяется, что ему ничего не известно, чтобы иметь возможность самому задать вопросы

Герой не может удержаться, чтобы не узнать новости (например, обещает себе, что не будет заходить на такую-то страницу в интернете, и все равно заходит)

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Желание срочно узнать, в чем дело

Желание найти дополнительную информацию

Готовность бежать куда-либо, чтобы узнать новости или исследовать предмет

НЕНАВИСТЬ

НЕНАВИСТЬ — ЭТО ИНТЕНСИВНОЕ И ДЛИТЕЛЬНОЕ ЧУВСТВО НЕПРИЯТИЯ, ОТВРАЩЕНИЯ И ВРАЖДЕБНОСТИ К ОБЪЕКТУ НЕНАВИСТИ (ЧЕЛОВЕКУ, ГРУППЕ, НЕОДУШЕВЛЕННОМУ ПРЕДМЕТУ ИЛИ ЯВЛЕНИЮ).

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Сжатые кулаки

Напряженные мышцы

Скрещенные на груди руки

Взгляд исподлобья

Мрачный взгляд

Прищуренные глаза

Тяжелый взгляд

Бледное лицо

Скрюченные пальцы

Оскаленные зубы

Красное лицо и шея

Слезы ярости

Срывающийся голос

Хриплый голос

Побелевшие костяшки пальцев

Нахмуренные брови

Надувшиеся на шее вены

Бьющийся пульс (на виске или шее видна бьющаяся жилка)

Раздувающиеся ноздри

Хриплое дыхание

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Боль в мышцах от перенапряжения (например, герой долгое время не замечал, что сжимает в руке что-то)

Чувство собственной правоты

Чувство поправленной справедливости

Бессонница

Головные боли

Мрачное настроение

Ярость

Возмущение

Невозможность думать ни о чем другом

Замкнутость

Лихорадочное состояние

Потеря сна и аппетита

Герой не в состоянии радоваться жизни

Герой полностью сфокусирован на своей ненависти

Садистское наслаждение болью врага

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Короткие презрительные реплики

Яростный крик, ор

Матерщина

Бесконечные попытки придумать план уничтожения врага

Герой кривит губы

Герой брызгает слюной, когда кричит

Герой бросает яростные взгляды на недруга

Герой потрясает кулаками

Герой набьчивает голову

Герой организовывает заговор против врага

Герой вкладывает большие ресурсы в то, чтобы уничтожить врага

Герой распускает слухи о враге

Герой начинает крушить или портить вещи врага

Герой едва сдерживается, чтобы не высказать врагу все, что он думает о нем

Герой старается не смотреть на врага

Герой выходит из комнаты, если в нее входит враг

Демонстративное игнорирование врага

Союзы с людьми, которые разделяют ненависть к данному врагу

Герой тщательно следит за событиями в жизни врага

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Желание вывести врага на чистую воду

Желание отомстить (восстановить справедливость)

Желание перехитрить врага, доказать свое умственное превосходство над ним

Желание напасть, толкнуть, ударить врага

Желание уничтожить (убить) врага

Желание травить врага (как в реальной жизни, так и в интернете)

Желание унижить врага

Желание рассказать всем, насколько плох враг

Готовность пострадать, если это поможет уничтожить врага

Нежелание иметь ничего общего с врагом

ОТВРАЩЕНИЕ

ОТВРАЩЕНИЕ — ЭТО ФИЗИЧЕСКОЕ НЕПРИЯТИЕ, СОЕДИНЕННОЕ С БРЕЗГЛИВОСТЬЮ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Сморщенный нос

Бледное лицо

Искривленные губы

Высунутый язык (быстрое движение)

Надутые щеки

Нахмуренные брови

Гримаса, выражающая отвращение

Героя передергивает

Герой кусает губы

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Тошнота

Рвотные позывы

Удушье

Содрогание

Брезгливость

Жжение в горле

В голове прокручиваются подробные картинки увиденного (того, что вызвало отвращение)

Герой чувствует себя грязным

Герою трудно глотать

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Уклончивые ответы

Немногословность

Герой мелко трясет руками

Герой натянуто улыбается и в то же время держится на расстоянии от источника отвращения

Герой отшатывается

Герой гримасничает

Герой отказывается смотреть на что-то

Герой мотает головой

Герой ворчит

Герой закатывает глаза

Герой отходит, чтобы прийти в себя

Герой натягивает на нос и рот ворот одежды

Герой отводит взгляд

Герой плюется, закашливается

Герой закрывает лицо (глаза, рот или нос)

Герой потирает предплечья

Герой держит руки на животе

Герой требует от кого-то перестать говорить или делать то, что вызывает отвращение

Герой скачет или подпрыгивает

Герой зажимает рот руками, показывая, что его скоро стошнит

Герой заставляет себя подойти к тому, что ему отвратительно

Герой стоит как можно дальше от предмета отвращения и заставляет себя дотронуться до него (например, взять двумя пальцами)

Герой медлит

Герой падает в обморок

Герой торгуется: я сделаю что-то с предметом отвращения и получу за это какую-то плату

Герой спрашивает: а можно ему не иметь дела с предметом отвращения?

Герой задает вопросы, чтобы оттянуть время и не соприкоснуться с предметом отвращения

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Герой не хочет контакта с объектом отвращения, ему противно даже представить этот контакт

Желание помыть руки, принять душ

Желание плевать

Желание «развидеть»

Герою хочется сбежать

ПРЕЗРЕНИЕ

ПРЕЗРЕНИЕ — ЭТО ГЛУБОКО ПРЕНЕБРЕЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЧЕМУ-ЛИБО.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Руки скрещены на груди (закрытая поза)

Уголки губ опущены вниз

Ухмылка

Неискренняя, фальшивая улыбка

Мотание головой

Раздувающиеся ноздри

Холодный взгляд

Злой смех

Грудь колесом

Покрасневшее лицо

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Чувство брезгливости

Теснота в груди

Напряжение в шее

Негативные мысли

Нервозность

Мысли о физической расправе

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Герой закатывает глаза

Герой стоит или сидит вполоборота

Герой сжимает губы

Герой опускает подбородок

Сарказм

Громкое фырканье

Злые шутки

Герой насмехается

Герой сплетничает

Герой дразнится

Герой уходит

Герой пренебрежительно отмахивается

Герой отказывается принимать участие в деле

Герой кричит

Герой спорит

Герой держится на расстоянии

Герой разговаривает ледяным тоном

Герой притворяется, что увлечен чем-то другим

Герой отворачивается, игнорируя презираемого

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Желание унижить другого человека, чтобы он знал свое место

Желание продемонстрировать его невежество

Желание, чтобы презираемый человек осознал глубину пропасти между ним и героем

Желание навсегда исключить человека из жизни

Герой не хочет даже смотреть в сторону презираемого

РЕВНОСТЬ

РЕВНОСТЬ — ЭТО МУЧИТЕЛЬНЫЕ СОМНЕНИЯ В ЛЮБВИ, ВЕРНОСТИ ИЛИ ДРУЖБЕ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА. РЕВНОСТЬ ТЕСНО СВЯЗАНА С СОМНЕНИЯМИ В СВОЕЙ ЦЕННОСТИ И ЖЕЛАНИЕМ УСТРАНИТЬ ИНЫХ ПРЕТЕНДЕНТОВ НА ТОТ ЖЕ «ПРИЗ».

РЕВНОСТЬ МОЖЕТ РАСПРОСТРАНЯТЬСЯ ТАКЖЕ НА АВТОРИТЕТ (НАПРИМЕР, ЧЕЛОВЕК РЕВНУЕТ, КОГДА АУДИТОРИЯ ОХОТНЕЕ СЛУШАЕТ ДРУГОГО ЛЕКТОРА) ИЛИ НА СФЕРУ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (НАПРИМЕР, МУЖЧИНА-СПЕЦИАЛИСТ ПО ТАНКОСТРОЕНИЮ МОЖЕТ РЕВНОВАТЬ, КОГДА ЖЕНЩИНА ПИШЕТ ТОЛКОВЫЕ КОММЕНТАРИИ НА ТУ ЖЕ ТЕМУ).

РЕВНОСТЬ ОСНОВАНА НА ТВЕРДОЙ УБЕЖДЕННОСТИ РЕВНУЮЩЕГО, ЧТО ТОЛЬКО ОН ИМЕЕТ ПРАВО НА ОБЪЕКТ СВОЕГО ВОЖДЕЛЕНИЯ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Взгляд исподлобья

Резкие движения

Губы поджаты

Руки скрещены на груди

Стиснутые зубы

Сжатые кулаки

Пылающее лицо

Искаженное лицо

Учащенное дыхание

Злобный смех

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Напряжение мышц

Ощущение жжения в груди и животе

Тяжесть в животе

Круги перед глазами

Хаос в голове

У героя сводит челюсти

Чувство горечи, когда герой наблюдает за успехами соперника или слышит положительные отзывы о нем

Злорадство, когда соперник допускает промах или демонстрирует слабость

Злоба

Неуверенность в себе

Возмущение

Самобичевание

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Двуличие (в глаза герой говорит одно, а за глаза — другое)

Вспышки гнева

Безрассудное поведение

Требование, чтобы другой человек вел себя определенным образом

Необдуманные решения

Сравнение соперника с кем-то еще (не в его пользу)

Отрицание преимуществ соперника

Попытки вызвать соперника на рискованный поединок или состязание

Герой срывает зло на ком-то другом

Герой что-то бормочет себе под нос

Герой ругается сквозь зубы

Герой распускает сплетни

Поиск чужих слабостей для поднятия самооценки

Герой язвит в отношении соперника

Герой критикует все, что делает соперник

Переход на личности

Герой что-то ломает или пинает

Герой откровенно хамит

Герой бравирует

Герой пытается шутить, чтобы привлечь к себе внимание

Герой придумывает небылицы о ничтожности соперника и рассказывает о них другим

Герой фокусируется на отрицательных чертах соперника

Герой льстит или заискивает перед соперником

Герой рассказывает другим, что вовсе не ревнует и ему нет дела до сложившейся ситуации

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Нежелание или невозможность быть честным по отношению к себе и другим

Желание досадить или навредить сопернику

Желание отомстить

Нездоровая тяга к сопернику

Мечты о мелких пакостях в отношении соперника

Подражание сопернику

Желание следить за соперником

Стремление превзойти соперника хоть в чем-то

Желание найти союзников, которые тоже ненавидят соперника

Желание «рассказать всем правду» о сопернике

Попытки не фокусироваться на личности соперника

Попытки найти в сопернике что-то хорошее, чтобы не думать о нем дурно

СОЧУВСТВИЕ

СОЧУВСТВИЕ – ЭТО СПОСОБНОСТЬ ПОНИМАТЬ, ЧТО ОЩУЩАЕТ ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ. СОЧУВСТВУЮЩИЙ ИСПЫТЫВАЕТ ОСТРУЮ ПОТРЕБНОСТЬ ПОМОЧЬ СТРАДАЮЩЕМУ И ПЫТАЕТСЯ ОБЛЕГЧИТЬ ЕГО ПОЛОЖЕНИЕ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Спокойный тон

Глубокий многозначительный взгляд

Одобрительные кивки

Еле заметная улыбка

Сочувствующее выражение лица

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Эмоциональная опустошенность

Замедленное сердцебиение

Тяжесть в душе

Ком в горле

Герой подбирает нужные слова

Герой не знает точно, что сказать

Герой волнуется за другого

Герой ставит себя на место человека, пытаясь почувствовать то же самое

Герой физически ощущает боль за другого человека

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Теплые слова

Герой говорит, что все разрешится благополучно

Герой обнимает или гладит по спине (по плечу) человека, которому сочувствует

Герой держит человека за руку

Герой гладит человека по волосам

Герой обнимает человека дольше и мягче обычного

Герой плачет вместе с тем, кому сочувствует

Герой садится поближе

Герой уделяет внимание мелочам

Герой повторяет фразы: «По крайней мере, сейчас мы знаем...», «Могло быть хуже...»

Герой старается задавать вопросы так, чтобы человеку стало легче

Герой приносит коробку салфеток или чашку чая, хотя его об этом не просят

Герой делает за человека домашние дела

Герой извиняется за то, что затронул эту тему

Герой пытается найти подходящие к случаю утешительные слова

Герой слушает внимательно другого человека, даже если тот несет околесицу

Герой приносит себя в жертву, чтобы помочь (меняет планы, отменяет встречи)

Герой молится за человека

Герой забывает о себе, стараясь помочь человеку

Герой дарит подарки

Герой встает на сторону человека, которому сочувствует, и оправдывает его в своих глазах и в глазах окружающих

Герой предлагает человеку отвлечься и развеяться

Герой предлагает отомстить обидчику

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Желание быть рядом

Герой хочет, чтобы другому стало легче

РЕАКЦИЯ ГЕРОЕВ НА ЧЬИ-ЛИБО ДЕЙСТВИЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ

БЛАГОДАРНОСТЬ — ЭТО ЧУВСТВО ОБЯЗАННОСТИ, УВАЖЕНИЯ И ЛЮБВИ К ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ ЗА ОКАЗАННОЕ ИМ БЛАГОДЕЯНИЕ. ЗАЧАСТУЮ БЛАГОДАРНОСТЬ — С ЖЕЛАНИЕМ СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ХОРОШЕЕ В ОТВЕТ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Слезы радости

Рука, прижатая к улыбающимся губам

Сияющие глаза

Сияющее лицо

Расширенные глаза

Приоткрытый рот

Широкая улыбка

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Растерянность

Радость

Восторг

Тепло разливается по телу

Внезапная слабость (в частности, в коленях)

Ощущение, что тебя переполняют положительные эмоции

Герой глубоко тронут

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Крепкое рукопожатие

Путаные слова благодарности

Крепкие объятия

Аплодисменты

Поклон

Воздушный поцелуй

Тихое «спасибо», произнесенное с большим чувством

Дрожащий или внезапно охрипший голос

Восторженные ахи и вздохи: «Ой, это мне?»

Герой хватается за сердце

Герой настолько ошеломлен, что не знает, что сказать и как выразить свою благодарность

Герой повторяет слова благодарности

Герой превозносит (хвалит) благодетеля

Герой прижимает руку к груди

Герой с нежностью смотрит на человека, которому он благодарен

Герой кладет руку на плечо благодетелю

Герой обещает отплатить добром за добро

Герой берет под козырек

Герой обещает оправдать доверие

Герой целует руку благодетелю

Герой падает ниц

Героиня делает реверанс

Герой сжимает перед собой руки и слегка поднимает их в знак признательности и солидарности

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Хочется обнять благодетеля

Хочется расцеловать благодетеля

Хочется сказать, насколько благодеяние для тебя важно

Хочется отнекиваться: «Да не стоило так тратиться!»

Хочется обещать, что ты этого никогда не забудешь

Хочется рассказать всему свету о благодетеле

Желание отпраздновать событие

Желание отблагодарить благодетеля

ВИНА

ВИНА — ЭТО ЧУВСТВО ГЛУБОКОЙ НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТИ СОБОЙ ИЗ-ЗА СОВЕРШЕНИЯ КАКОГО-ТО ПРОСТУПКА ИЛИ ПРЕСТУПЛЕНИЯ. ЧАЩЕ ВСЕГО ВИНА СВЯЗАНА С НАРУШЕНИЕМ ДОЛГА, ПРАВИЛ, ОБЕЩАНИЙ, ТРЕБОВАНИЙ АВТОРИТЕТА, ОЖИДАНИЙ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ ИЛИ СОГЛАШЕНИЯ С САМИМ СОБОЙ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Опущенный взгляд

Низко опущенная голова

Сгорбленные плечи

Кровь приливает к щекам

Дрожащий подбородок

Напускное веселье

Напускное безразличие

Испуганные глаза

Бледное лицо

Нервная, неестественная улыбка

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Перехватило горло

Болит сердце

Мысли о самоубийстве

Страх, что другие узнают о случившемся

Страх разоблачения

Потеря сна и аппетита

Героя мучают кошмары

Герой боится возмездия (как физического, так и духовного)

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Неумелая ложь

Герой уводит разговор в сторону от случившегося

Герой огрызается

Герой лжет

Герой невнятно говорит, пытаясь обелить себя

Герой плачет

Герой умоляет простить его

Герой зажмуривается

Герой падает на колени

Герой глядит себе под ноги

Герой вертит что-то в руках и нечаянно ломает это

Герой пытается заглянуть пострадавшему (обвинителю) в глаза

Герой хватается пострадавшего (обвинителя) за руку

Героя прошибает пот

Герой мнет руки

Герой искоса (исподтишка) поглядывает на пострадавшего

Герой говорит с запинкой

Герой говорит глухим голосом

Герой гримасничает

Герой прикусывает губу

Герой судорожно сглатывает

Герой переминается с ноги на ногу

Герой старается не встречаться с человеком, перед которым он испытывает чувство вины

Герой старается избегать места, где он что-то натворил

Герой постоянно думает о том, что случилось (пытается оправдаться перед собой, винит других, винит обстоятельства, придумывает альтернативный ход событий и т.п.)

Герой без конца пилит себя за то, что случилось

Герой мечтает вернуться в исходную ситуацию, чтобы изменить ее

Герой не приходит на встречи (на работу, на учебу и т.п.)

Герой не может сосредоточиться ни на чем ином

Герой начинает заболевать от нервного потрясения

Герой изо всех сил старается загладить вину (оказывает услуги, помогает и т.п.)

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Желание отвернуться

Желание оправдаться и объяснить окружающим, что обстоятельства были выше, что виноват кто-то другой, что у тебя не было другого выбора и т.п.

Желание причинить себе боль (или даже покарать себя: порезать, прижечь и т.п.)

Нежелание видеть людей, которые знают о совершенном проступке

Желание молиться

Желание признаться во всем и облегчить душу

Желание поговорить о случившемся с кем-то, кто поймет и примет героя таким, каков он есть

Хочется напиться и забыться

Не хочется развлекаться

НЕЖЕЛАНИЕ

НЕЖЕЛАНИЕ — ЭТО ВНУТРЕННЕЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ, ОТКАЗ СОВЕРШАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ.

НЕЖЕЛАНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ АКТИВНЫМ (В ЭТОМ СЛУЧАЕ ЧЕЛОВЕК ЯРОСТНО ПРОТЕСТУЕТ ПРОТИВ НАВЯЗЫВАЕМОГО ЕМУ ПОВЕДЕНИЯ) ИЛИ ПАССИВНЫМ (ЛЕНЬ, НЕОХОТА, ПРОКРАСТИНАЦИЯ).

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Напряженное лицо

Напряженная поза

Сжатые губы

Нервная улыбка

Испуганная улыбка

Испуганное выражение лица

Умоляющее выражение лица

Нахмуренные брови

Нервная гримаса

Скременные на груди руки

Скременные ноги

Трясущиеся руки

Герой спал с лица

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Скептицизм

Лень

Возмущение

Внутри все восстает против чего-либо

Тяжесть в животе

Тяжесть на душе

Нерешительность

Чувство вины

Возмущение

Напряжение

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Руки сжимаются в кулаки

Нерешительность в поступках. Например, герой в нерешительности берет винтовку.

Герой испуганно оглядывается

Герой говорит с запинкой

Герой придумывает себе оправдания

Герой пытается отказаться от предложения

Герой утверждает, что другой человек справится лучше, чем он

Герой врет

Герой качает головой

Герой легонько похлопывает себя по губам

Герой озабоченно трет шею

Герой чешет в затылке

Герой ходит из угла в угол

Герой отступает

Герой грызет ногти

Герой прикусывает губу

Герой мотает головой

Герой с тревогой смотрит на присутствующих

Герой старательно уводит разговор в сторону

Герой медленно (осторожно) приближается к чему-то

Герой обхватывает себя руками

Герой отшатывается

Герой отворачивается

Герой поглядывает на часы

Герой отводит взгляд

Герой сглатывает

Герой просит отсрочку

Герой просит дать ему время подумать

Герой не смотрит на того, кто просит его что-то сделать

Герой переглядывается с присутствующими, делает страшные глаза или поднимает брови, всем видом показывая, что то, о чем его просят, — несусветная глупость

Герой презрительно фыркает: «Вот еще!»

Герой отвечает туманным согласием

Герой обещает, но не делает

Герой задает уточняющие вопросы

Герой откладывает дело на потом

Герой намекает на то, что он очень занят (болен, имеет другие обязательства)

Герой делает глубокий вдох перед тем, как ответить на запрос

Герой объясняет, почему не может выполнить просьбу

Герой с неохотой соглашается

Герой проклинаяет себя за то, что согласился

Герой пытается убедить себя, что «так надо»

Герой плюет на все

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Желание выйти из ситуации

Желание избегать человека, который что-то просит или требует

Желание избежать повторения ситуации

Готовность быстро на что-то отвлечься

Невозможность отвлечься от мыслей о неизбежном

Желание оправдать собственное нежелание делать что-либо

ОБИДА

ОБИДА — ЭТО ОСТРОЕ БОЛЕЗНЕННОЕ ЧУВСТВО НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ, ДУШЕВНОЙ РАНЫ, НЕЗАСЛУЖЕННОГО ОСКОРБЛЕНИЯ ИЛИ НЕЖДАННОГО ОГОРЧЕНИЯ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Нахмуренные брови

Губы поджаты

Дрожащий подбородок

Рот приоткрыт

Сгорбленная спина

Неуверенная походка

Рука на горле или на груди

На лице читается разочарование

Глаза наполнены слезами

Голова и плечи опущены вниз

Герой медленно качает головой

Герой отшатывается

Герой бледнеет

Герой кусает губы

Герой хватается за живот

Герой точно съеживается

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Оцепенение

Головокружение

Тошнота

Ком в горле

Удушье

Сердцебиение замедляется, кажется, что сердце остановилось

Слабость в мышцах

Чувство, что время остановилось

Задумчивость

Шок

Мысли, что такого не может быть

Пылающее лицо

Руки трясутся

Колени подгибаются

Герою трудно глотать

Герой думает о том, как так получилось

Герой чувствует себя покинутым (несправедливо обманутым, униженным и т.п.)

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Герой старается крепко сжимать губы, чтобы не видно было, как они дрожат

Герой старается не расплакаться

Герой заставляет себя смотреть в глаза собеседнику

Герой обвиняет собеседника: «Как ты мог?»

Герой уходит, демонстративно хлопнув дверью

Герой закрывает аккаунт в соцсети

Герой требует оставить его в покое

Герой говорит с запинками, проглатывая слова

Герой хнычет

Герой долго и с болью смотрит на кого-то, потом отводит взгляд

Герой спотыкается

Герой плачет, рыдает

Герой злится, кричит, дерется

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Желание получить объяснение

Желание провалиться сквозь землю

Желание умереть

Герою хочется плакать

Герою хочется убежать

Герою не хочется иметь ничего общего с обидчиком

Герою ничего не хочется делать

ОБЛЕГЧЕНИЕ

ОБЛЕГЧЕНИЕ – ЭТО ЧУВСТВО ЛЕГКОСТИ, ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ КАКОЙ-ЛИБО НЕПРИЯТНОЙ ОБЯЗАННОСТИ ИЛИ СТРАХА.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Дрожащие руки

Шаткая походка

Глаза светятся

Ладонь на груди

Взгляд направлен вверх

Герой слабо улыбается

Герой с шумом выдыхает

Герой закрывает рот рукой

Герой качает головой и закрывает глаза

Герой разомкнул губы

Герой склонил голову

У героя текут слезы

Герой кусает губы, чтобы не улыбаться

Герой кивает

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Ватные ноги

Подкосившиеся колени

Сухость во рту

Ослабленные мышцы

Внезапное освобождение от напряжения

Неожиданная легкость или головокружение

Благодарность

Мысли путаются

Грудь распирает

Невнимательность

Герой теряет самообладание

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Бурные эмоции (прыжки, крики, бег, хохот)

Обморок

Герой пытается что-то сказать, но не может подобрать нужные слова

Герой пытается разделить с кем-то свою радость

Герой припадает спиной к стене или к человеку

Герой прижимает ладони к глазам

Герой просит повторить хорошие вести

Герой оседает на стул (на пол и т.п.)

Герой плачет или кричит от облегчения

Герой обнимается с другими

Герой задает много вопросов, чтобы убедиться, что все происходит на самом деле

Герой слегка стонет

Герой будто начинает падать, но хватается за кого-то

Герой начинает радостно материться

Герой благодарит Бога

Герой крестится

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Героя «распирает»: ему хочется кричать, прыгать и т.п.

Герой хочет поделиться радостной вестью

Герой хочет удостовериться, что хорошие новости соответствуют действительности

Герой хочет покоя, чтобы осознать происходящее

Герою хочется повторять: «Я знал!», «А я что говорил!»

Герой не желает слушать отрезвляющих советов: «Еще рано радоваться» и т.п.

ОТРИЦАНИЕ

ОТРИЦАНИЕ — ЭТО ОТКАЗ ПРИЗНАТЬ ЧТО-ТО ЗА ФАКТ ИЛИ ИСТИННОЕ СУЖДЕНИЕ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Скрещенные на груди руки

Закрытая поза

Вскинутые брови

Глаза широко раскрыты

Глаза прищурены

Презрительная улыбка

Спокойный ровный тон

Отвисшая челюсть

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Раздражение

Потливость

Сухость во рту

Ком в горле

Злость

Возмущение

Ощущение, что героя обманывают (атакуют, пытаются заставить что-то делать)

Герой силится осознать произошедшее

Страх разоблачения

Страх узнать правду

Ощущение нелепости происходящего

Ощущение того, что собеседники героя позволяют себя одурачить

Стыд за себя или за окружающих

Горькая ирония

Презрение к людям, которые доказывают ошибочную теорию

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Герой отводит взгляд

Герой трясет головой

Герой пожимает плечами

Герой смотрит в глаза

Бурное отрицание

Герой уходит

Герой отмахивается

Герой обороняется: «Это не моя вина...»

Герой говорит очень категорично

Герой иронизирует

Герой «тыкает носом» собеседников в их ошибки или нелогичные умозаключения

Герой смеется над собеседниками

Герой активно жестикулирует

Герой говорит быстро, не позволяя другим вставить слово

Герой доказывает свою точку зрения

Герой возмущается, что его не слушают

Герой перечисляет доводы, доказывающие ошибочное мнение

Герой перебивает

Герой презрительно произносит: «Да что ты говоришь?»

Герой отказывается признать что-то: «Быть не может!»

Герой требует доводов или фактов (при этом не слушая аргументов собеседника)

Герой говорит короткими предложениями

Герой упрекает других

Герой плачет

Герой отказывается слушать

Герой отказывается спорить

Герой заявляет: «Посмотрим»

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Герой не желает верить или принимать сказанное

Герой хочет доказать свою правоту

Герой хочет доказать, что собеседник ошибается

Герой не хочет выглядеть нелепо в глазах окружающих

Герой хочет, чтобы люди поняли, почему он пришел к таким-то выводам

Герой хочет остаться один

РАЗОЧАРОВАНИЕ

РАЗОЧАРОВАНИЕ — ЭТО ЧУВСТВО НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ПО ПОВОДУ ЧЕГО-ЛИБО НЕСБЫВШЕГОСЯ, НЕУДАВШЕГОСЯ ИЛИ НЕ ОПРАВДАВШЕГО СЕБЯ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Опущенная голова

Брови домиком

Сжатые губы

Тяжкие вздохи

Окаменевшее лицо

Застывшая улыбка

Отвисшая челюсть

Горькая улыбка

Поникший вид

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

У героя похолодело в животе

У героя похолодело в груди

Тяжесть на сердце

Герой чувствует, будто его подстрелили.

Страх: что же теперь будет?

Ощущение безнадежности и тоски

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Герой слабо отмахивается

Герой отводит глаза

Герой отшатывается от чего-либо

Герой ахает или охает

Герой в растерянности оглядывается кругом

Герой кривится

Герой что-то вертит в руках

Герой с досады ударяет во что-то кулаком

Герой с досады пинает что-то

Герой стонет с досады

Герой кричит: «Ох, только не это!»

Герой прикусывает губу

Герой обхватывает себя, будто защищаясь

Герой уходит

Герой медленно качает головой

Герой прочищает горло

Герой сглатывает

Герой припадает спиной к стене или двери

Герой тяжело опускается на стул

Герой замирает на месте

Герой спадает с лица

Герой хватается за голову

Герой хватается за виски

Герой утешает других

Герой пытается придумать выход из ситуации

Герой обещает себе или другим что либо

Герой делает над собой усилие и делает то, что должен: например, поздравляет соперника-победителя

Отказ от чего-то еще («какая теперь разница?»)

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Желание заглушить разочарование (например, с помощью алкоголя)

Желание не показывать разочарования (например, с помощью напускного веселья)

САМОЗАЩИТА

САМОЗАЩИТА — ПОПЫТКА ГЕРОЯ ОТВЕСТИ ОТ СЕБЯ УГРОЗУ, ОБВИНЕНИЕ ИЛИ АГРЕССИЮ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Скрещенные на груди руки

Напряженная поза

Нахмуренные брови

Взгляд исподлобья

Сузившиеся глаза

Срывающийся голос

Шумное дыхание

Лицо идет пятнами

Бледность

Фальшивая улыбка

Фальшивый смех

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Комок в горле

Повышенное давление

Бьющееся сердце

Шум в голове

Пульс бьется в ушах

Во рту пересохло

Разбегающиеся мысли

Шок

Возмущение

Боль из-за того, что героя поставили в подобную ситуацию

Гнев

Отрицание

Обида

Бегающий взгляд

Героя прошибает пот

Герою трудно подобрать слова в свое оправдание

Герою кажется, что его предали

Герой мысленно прокручивает в голове ситуацию и продумывает стратегию обороны

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Отказ говорить на данную тему

«Перевод стрелок»

Герой нападает на обвинителя

Герой помертвел

Герой кричит и/или плачет

Герой замыкается

Герой отказывается спорить или отвечать на вопросы

Герой обещает отомстить

Герой напряженно смотрит на агрессора

Герой немеет от возмущения

Герой тычет пальцем в обидчика

Герой отпускает саркастические реплики

Герой закатывает глаза

Герой пытается оправдаться

Герой то и дело теребит волосы

Герой перебивает собеседника

Герой ищет поддержки у окружающих

Герой яростно отрицает обвинения

Герой обвиняет обидчика

Герой обвиняет других

Герой говорит, что не будет ничего доказывать

Герой взывает к логике

Герой отпускает реплики в духе «Сам дурак» или «А в Америке негров линчуют»

Герой припоминает собственные заслуги или промахи агрессора

Герой убегает, хлопнув дверью

Герой выставляет вперед руку, словно защищаясь

Герой часто моргает

Герой пытается втянуть в конфликт окружающих

Герой втягивает щеки

Герой быстро говорит, но при этом запинаясь и путается в словах

Герой заикается от возмущения

Герой словно прячется за каким-то объектом. Например, прижимает к груди портфель.

Герой отступает на шаг

Герой отшатывается

Герой изо всех сил пытается держать себя в руках

Герой собирается соврать и пытается найти правдоподобное объяснение

Герой умоляет, чтобы ему поверили

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Нежелание ничего слушать

Желание доказать свою правоту

Желание спасти свою честь

Желание добиться справедливости

Желание, чтобы героя поняли

Желание найти сторонников

СКЕПТИЦИЗМ

СКЕПТИЦИЗМ — ЭТО НЕДОВЕРЧИВОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЧЕМУ-НИБУДЬ, СОМНЕНИЕ В ИСТИННОСТИ ИЛИ ПРАВИЛЬНОСТИ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Губы поджаты

Глаза прищурены

Брови приподняты

Агрессивный взгляд

Недоверчивая ухмылка

Нетерпение

Напряженное лицо

Подбородок выставлен вперед

Горестные вздохи

Руки сцеплены на колене, на животе или за спиной

Руки скрещены на груди

Расслабленность

Герой морщит нос, будто чувствует неприятный запах

Герой фыркает

Герой кусает губы

Герой грызет ногти

Герой качает головой

Герой откашливается

Герой пожимает плечами

Герой почесывает затылок

Герой старается не смотреть на собеседника

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Расслабленность

Сожаление («Ну как можно быть таким легковерным?»)

Негативные мысли («У этого проекта нет будущего»)

Сомнения

Досада

Разочарование

Недоверие

Герой старается не проявлять эмоций

Стыд за говорящего

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Вежливые возражения

Ироничные замечания

Герой стремится избежать конфликта

Герой пытается спровоцировать конфликт

Герой теребит что-либо в руках

Герой кивает, но всем своим видом выражает недоверие

Герой отрицает что-либо

Герой перечисляет возможные результаты

Герой ворчит

Герой качает головой

Герой ходит взад и вперед

Герой смотрит на часы

Герой сплетничает, осуждая кого-то за его выбор

Герой ссылается на события из прошлого, которые не увенчались успехом

Герой перечисляет все, что может пойти не так

Герой уходит

Герой выстраивает гипотезы

Герой делает паузу, чтобы как следует подумать

Герой ищет способы дискредитировать оппонента

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Желание убедить всех в своей правоте

Желание найти сторонников

Герой хочет заставить говорящего замолчать

Герой не хочет участвовать в очевидной аванюре

Нежелание иметь что-либо общее с говорящим

Нежелание рисковать

СОЖАЛЕНИЕ

СОЖАЛЕНИЕ — ЭТО ЧУВСТВО ПЕЧАЛИ ИЛИ РАСКАЯНИЯ, ВЫЗЫВАЕМОЕ НЕПОПРАВИМОСТЬЮ СИТУАЦИИ ИЛИ УТРАТОЙ ЧЕГО-ЛИБО.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Уголки рта опущены

Опущенные плечи

Виноватый взгляд

Брови домиком

Болезненная гримаса

Дергающийся уголок рта

Ослабевший голос

Руки бессильно лежат на коленях или повисли вдоль тела

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Комок в горле

В животе все словно пережато

Руки не находят себе места

Бессонница

Потеря аппетита

Тяжелая голова

Тяжесть на сердце

Все теряет смысл

Невозможность простить себя

Невозможность простить других

Мысли по кругу

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Тяжкий вздох

Цоканье языком

Герой качает головой

Герой всплескивает руками

Герой подпирает щеку кулаком

Герой закрывает лицо руками

Герой трет переносицу

Герой зажмуривается

Герой не находит себе места

Герой смотрит себе под ноги

Герой потирает щеку

Герой постоянно извиняется

Герой то и дело сбивается с мысли, путает слова или говорит не то

Герой то и дело теряет нить разговора

Герой ругает себя за то, что он сделал или не сделал

Герой бормочет себе под нос. Например: «Ох, какая жалость!»

Герой мысленно возвращается в исходную ситуацию

Герой пытается забыть то, что случилось.

Герою кажется, что все вокруг помнят о том, что случилось

Герой закрывается в собственной раковине

Герой утверждает, что с ним все в порядке, но окружающие знают, что это не так

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Хочется дистанцироваться от других

Хочется задавать вопросы, чтобы узнать подробнее о том, что случилось. Например, о том,

как погиб тот или иной человек.

Хочется быть как можно менее заметным

Хочется найти оправдание себе или ситуации

Хочется исправить ситуацию

Хочется немедленно найти нового партнера, новые отношения, завести новую собаку и т.п.

Хочется все поменять (например, уехать в деревню)

Не хочется ничего делать

Не хочется встречаться с людьми, вовлеченными в ситуацию, о которой герой сожалеет

СТЫД

СТЫД — ЭТО ЧУВСТВО СМУЩЕНИЯ ИЛИ РАСКАЯНИЯ ОТ ОСОЗНАНИЯ СОБСТВЕННОГО НЕСОВЕРШЕНСТВА ИЛИ ПРЕДОСУДИТЕЛЬНОСТИ ТОГО ИЛИ ИНОГО ПОСТУПКА.

СТЫДИТЬСЯ МОЖНО КАК ЗА СЕБЯ, ТАК И ЗА ДРУГИХ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Красное лицо и шея

Потливость

Красные уши

Ослабевший голос

Дрогнувший голос

Сгорбленная спина

Поднятые плечи

Подавленный вид

Бегающие глаза

Испуганный взгляд

Умоляющий взгляд

Беспомощный взгляд

Дрожащий подбородок

Жалобная улыбка

Дрожащие губы

Слезы в глазах

Ледяные руки

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Бессонница

Ноги будто прирастают к земле

Ощущение пустоты в голове

Ощущение, что все внутри сплелось в тугой узел

Чувство оглушенности

Растерянность

Беспомощность

Паника

Истерика

Дикий страх перед выходом из зоны комфорта (например, герой заранее чувствует жгучий стыд, когда ему надо выступить на концерте)

Предчувствие полного провала

По телу пробегают жаркие волны

По телу пробегают волны дрожи

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Герой похолодел

Герой не может ступить и шагу

Герой сидит на крае стула

Герой смотрит себе под ноги

Герой огрызается, когда с ним заговаривают

Герой теребит что-то в руках

Герой старается быть незаметным (например, прячется в толпе)

Герой не может вымолвить ни слова

Герой бросает быстрые взгляды на что-то

Герой отстраняется, когда его касаются (отпрыгивает в сторону, отдергивает руку)

Герой раздраженно требует не трогать его

Герой опускает голову
Герой избегает взгляда других людей
Герой обхватывает себя руками
Герой переминается с ноги на ногу
Герой лепечет что-то в свое оправдание
Герой закрывает лицо руками
Героя передергивает
Герой говорит с запинкой
Герой торопливо уходит
Герой оглядывается по сторонам, ища поддержки или защиты
Герой прячет лицо под шапкой или капюшоном
Герой нервно оглядывается по сторонам
Герой замирает в ужасе от содеянного
Герой нервно сглатывает
Герой притворяется, что ничего не слышал и не видел
Герой пытается отшутиться
Герой меняет тему разговора
Герой уверен, что «все знают об этом»
Герой придает излишнее значение случившемуся
Попытки забыться с помощью алкоголя, наркотиков, игр и т.п.

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Желание сбежать на край света
Нежелание никого видеть
Желание провалиться сквозь землю
Желание вернуться в прошлое

УДИВЛЕНИЕ

УДИВЛЕНИЕ — ЭТО ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ НА НЕОЖИДАННУЮ СИТУАЦИЮ.

УДИВЛЕНИЕ МОЖЕТ ПЕРЕРАСТИ В СТРАХ, ЛЮБОПЫТСТВО ИЛИ РАДОСТЬ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Приподнятые брови

Отвисшая челюсть

Нервный смех

Ослабевший (изменившийся, охрипший, неожиданно тонкий) голос

Расширенные от удивления глаза

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Бьющееся сердце

Сердце «подскакивает»

Прилив адреналина

Смушение

У героя перехватило дыхание

У героя внутри все сжалось

У героя возникает ощущение, что его сердце остановилось

Герой с трудом соображает, мысли в полном беспорядке

Герой похолодел, услышав плохие новости

У героя голова пошла кругом

Герой «забыл, как дышать»

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Герой действует на автомате, сам плохо понимая, что происходит (например, во время неожиданно возникшей опасной ситуации на дороге)

Герой прижимает руку к губам

Герой ахает или охает

Герой смотрит на что-то в немом изумлении (герой вытаращился на что-то)

Герой изумленно моргает

Герой хватается ртом воздух

Герой хватается себя за горло

Герой закрывает лицо руками

Герой начинает заикаться

Герой вскрикивает

Герой смотрит на что-то, приоткрыв рот.

Герой охватывает себя руками

Герой бормочет что-то. Это могут быть слова благодарности, отнекивание или даже ругательства

Герой прижимает руки к груди

Герой останавливается как вкопанный

Герой медленно поворачивается

Герой мотает головой, отказываясь верить в случившееся

Герой стоит столбом, будучи не в силах сдвинуться с места

Герой роняет что-то от неожиданности

Герой задает вопросы: «Как? Неужели это правда? Не может быть!»

Герой инстинктивно принимает оборонительную позу

Герой падает без чувств

Герой начинает хохотать от радости (смех также может быть саркастическим. Мол, «я же вам говорил!»)

Герой инстинктивно приседает и закрывает голову руками

Герой отскакивает в сторону от источника опасности

Герой вздрагивает

Герой подсакивает от неожиданности

Герой смотрит вокруг дикими глазами

У героя нет слов, он не знает, что сказать

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Хочется плакать

Хочется узнать подробности

Хочется рассмотреть что-либо поближе

Нежелание верить во что-либо

Хочется «проснуться»

УЖАС

УЖАС – НЕГАТИВНАЯ РЕАКЦИЯ ЧЕЛОВЕКА, КОГДА ОН СТАЛКИВАЕТСЯ СО ЗЛОМ ИЛИ ИСТОЧНИКОМ ОПАСНОСТИ НЕПОСРЕДСТВЕННО, ЛИЦОМ К ЛИЦУ.

ОН ЗНАЕТ, ЧТО ИЛИ КТО ЕМУ ГРОЗИТ, НО НЕ МОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ОПАСНОСТИ ИЛИ СПАСТИ ЛЮБИМЫХ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Остановившийся взгляд
Трепещущие ноздри
Дрожание челюсти
Дрожащие губы
Трясущиеся руки
Скрюченные пальцы
Бисерины пота на лбу и на носу
У героя отвисает челюсть

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Ледяной пот
Невозможность моргнуть
Невозможность вдохнуть
Паралич воли
Паралич мышц, невозможность сдвинуться с места
Онемение, неспособность связно излагать мысли
Чувство оглушенности
Напряженные мускулы
Потеря сознания
Бешеный пульс
Шум в ушах
У героя свело челюсть

Герой перестает замечать боль

Приступ паники

Ноги становятся ватными

Головокружение

Меркнувшее сознание

Приступ тошноты

Повышенная чувствительность к звукам, свету или прикосновениям

Неверие, что все это происходит на самом деле

Ощущение дурного сна, сюрреализма

Приступ ярости

Утрата всех желаний: будь что будет, мне уже все равно

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Герой сжимается в комок и закрывает голову руками (часто пальцы сжаты в кулаки)

Герой стонет или тихо поскуливает

Герой в неверии или отрицании трясет головой

Герой закрывает руками лицо

Герой прижимает руку к груди или к горлу

Герой хватается себя за щеки

Герой судорожно глотает воздух

Герой обхватывает себя руками

Герой зажимает себе уши, глаза или рот

Герой теряет силы и падает на землю (оседает по стенке, без сил садится на что-то и т.п.)

Герой царапает себе лицо или вонзает ногти в кожу

Герой зажмуривается

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Желание «не быть»

Желание вжаться в землю, стать максимально незаметным

Желание «проснуться»

Желание, чтобы «все это» поскорее кончилось

Желание спастись любой ценой

Нежелание что-либо предпринимать

ОБРАЗ ДЕЙСТВИЙ ГЕРОЕВ

НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ

НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ — ЭТО НЕСПОСОБНОСТЬ ИЛИ УТРАТА СПОСОБНОСТИ СДЕЛАТЬ ТОТ ИЛИ ИНОЙ ВЫБОР.

НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ ЧАСТО СВЯЗАНА С НЕУВЕРЕННОСТЬЮ В СВОИХ СИЛАХ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Печальный взгляд

Нахмуренный лоб

Взгляд исподлобья

Жалкая улыбка

Герой смотрит себе под ноги или на сцепленные руки

Беспокойные или хаотичные жесты

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Тревога

Волнение

Злость

Разочарование

Отчаянье

Чувство безысходности: время идет, а проблема не решается

Герой чувствует, что не способен решить проблему самостоятельно

В голове путаются мысли.

Герою кажется, что он в ловушке

Герой сомневается во всех вариантах решения проблемы

Герой замыкается в себе

Герой отказывается принимать решение

У героя в голове прокручиваются события, приведшие к этой ситуации

Герой откладывает принятие решения

Герой согласен с решением большинства

Герой злится, что ему приходится решать данную проблему

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Герой кусает губы или щеки изнутри

Герой хмурит брови

Герой качает головой, взвешивая решение

Герой почесывает затылок

Герой смахивает волосы с лица

Герой гримасничает

Герой откашливается

Герой пошатывается

Герой потирает губы или подбородок

Герой вздыхает

Герой вертит головой

Герой смотрит в пустоту

Герой просит у других совета

Герой смотрит на других, чтобы понять, что они думают

Герой задает много вопросов, чтобы получить больше информации

Герой слегка отстраняется

Герой то и дело хмыкает

Герой щелкает пальцами

Герой задумчиво рисует закорючки на бумаге

Герой постукивает карандашом по блокноту или столу

Герой барабанит пальцами по столу или колену

Герой зажимается перед тем, как начать действовать

Герой крестится

Герой бормочет молитву

Герой ищет подтверждения своим сомнениям

Герой ищет решения своей проблемы в интернете или консультируясь с профессионалами

Герой берет паузу

Герой уклончиво отвечает

Герой меняет тему, чтобы избежать спора

Герой неохотно кивает

Герой тянет время

Герой открывает рот, чтобы возразить, но так ничего и не произносит

Герой избегает проблемы или встречи с кем-то

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Герой хочет, чтобы ситуация решилась сама собой

Желание переложить ответственность на кого-либо

Желание выбраться из ловушки

Желание получить достоверную информацию

Желание получить помощь или совет

НЕТЕРПЕНИЕ

НЕТЕРПЕНИЕ — ЭТО НЕЖЕЛАНИЕ ЖДАТЬ НАСТУПЛЕНИЯ КАКОГО-ЛИБО СОБЫТИЯ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Брови подняты

Губы поджаты

Руки на бедрах

Хмурый взгляд

Скрещенные на груди руки

Кулаки сжаты

Выступающий подбородок

Глаза прищурены

Напряженное лицо

Холодная улыбка

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Досада

Невозможность сидеть на месте

Тревога

В голове проносятся безумные сценарии, что может пойти не так

Невозможность больше ждать

Усталость

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Герой задирает голову и громко выдыхает

Герой кладет ногу на ногу, часто меняя их местами

Герой кричит на кого-то

Герой принимает на себя инициативу

Герой просит окружающих поторопиться

Герой определяет временные рамки

Герой требует

Герой толкается

Герой подгоняет кого-либо

Герой говорит на повышенных тонах

Герой постукивает ногой по полу или пальцами по столу (колену)

Герой теребит что-то в руках

Герой постоянно смотрит на часы

Герой массирует виски

Герой сжимает переносицу

Герой смотрит на дверь

Герой громко выдыхает

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Желание ускорить ход времени

Нежелание больше ждать

Желание узнать правду

Желание, чтобы важное событие поскорее наступило

ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ

ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ — ЭТО НЕДОВЕРЧИВОСТЬ, ОПАСЛИВО ОСТОРОЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЧЕМУ-ЛИБО.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Глаза прищурены

Брови нахмурены

Руки скрещены на груди

Склоненная набок голова

Ноги широко расставлены

Фальшивая улыбка

Губы поджаты

Зубы стиснуты

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Мрачное недоверие

Сарказм

Прилив адреналина

Напряжение в животе

Ощущение тяжести

Холодок по спине

Герой тщательно обдумывает ситуацию

Герой одержим ситуацией

Надежда на благополучный исход

Герой старается держаться подальше от подозрительного человека

Герой мысленно прокручивает все, что знает о ситуации

Герой старается быть объективным

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

- Герой отмечает про себя качества подозрительного объекта или субъекта
- Герой бросает косые взгляды на собеседника
- Герой избегает смотреть в глаза собеседнику
- Герой держится на расстоянии
- Герой говорит на повышенных тонах
- Герой кусает губы
- Герой скрещивает руки на груди
- Герой подсматривает или подслушивает
- Герой проводит расследование
- Герой преследует подозреваемого
- Герой призывает подозрительного субъекта к ответу: «Ты что тут делаешь?»
- Герой открыто демонстрирует недоверие
- Герой пытается убедить остальных в том, что подозреваемый виновен
- Герой активно жестикулирует
- Герой переступает с ноги на ногу
- Герой спорит с подозреваемым
- Герой ходит взад и вперед
- Герой задает вопросы другим, чтобы собрать больше информации
- Герой ищет информацию о подозреваемом в интернете
- Герой внимательно слушает, чтобы поймать подозреваемого на лжи

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

- Желание рассказать всем о своих подозрениях
- Герой хочет защитить себя и других от подозреваемого
- Герой хочет прилюдно разоблачить подозреваемого

ОСТОРОЖНОСТЬ

ОСТОРОЖНОСТЬ — ЭТО СДЕРЖАННОСТЬ И ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ (ИНОГДА НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ), ВЫЗВАННЫЕ НЕЖЕЛАНИЕМ СОВЕРШИТЬ ОШИБКУ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Голова склонена набок

Глаза прищурены

Губы поджаты

Брови нахмурены

Подбородок опущен

Взгляд исподлобья

Руки чуть согнуты в локтях

Быстрая речь

Напряженный голос

Серьезное выражение лица

Медленные осторожные движения

Герой покусывает губы

Пристальный взгляд

Настороженный взгляд

Вымученная улыбка

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Зубы стиснуты

Сомнения

Страх совершить ошибку

Выброс адреналина

Повышенное сердцебиение

Напряжение в мышцах

Чувство на интуитивном уровне, что что-то идет не так

Волосы дыбом

Мурашки по телу

Героя передергивает

Беспорядочные мысли о том, как распознать опасность

Все чувства обостряются

Дыхание перехватывает

Герой прислушивается к своему внутреннему голосу

Герой ищет глазами пути отступления

Герой аккуратно подбирает слова

У героя не получается расслабиться

Герой думает о том, что может произойти

Герой старается увеличить расстояние между собой и опасным объектом

Герой готов вступить в бой или сбежать при малейшей провокации

Герой полностью сосредоточен

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Герой потирает затылок или виски

Герой отступает

Герой оживляется, когда получает больше информации

Герой делает шаг в сторону, но продолжает смотреть настороженно

Герой внимательно слушает

Герой пытается скрыть свое напряжение с помощью шуток или саркастических

комментариев

Герой старается «семь раз отмерить и один отрезать»

Герой перепроверяет полученную информацию

Героя старается тщательно все взвесить

Герой кружит вокруг источника опасности

Герой медленно подходит к источнику опасности

Герой вздрагивает, когда кто-то или что-то касается его

Герой вздрагивает, услышав какой-то звук

Герой спорит, но без агрессии

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Герой не хочет совершить ошибку

Герой мечтает, чтобы все поскорее кончилось

Герой хочет все делать тщательно

Герой хочет, чтобы его поддержал кто-то умный и знающий

РЕШИТЕЛЬНОСТЬ

РЕШИТЕЛЬНОСТЬ — ЭТО ТВЕРДОЕ НАМЕРЕНИЕ ИСПОЛНИТЬ ЗАДУМАННОЕ, А ТАКЖЕ СПОСОБНОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПРИНИМАТЬ ОТВЕТСТВЕННЫЕ РЕШЕНИЯ И РЕАЛИЗОВЫВАТЬ ИХ НА ПРАКТИКЕ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Низкий, негромкий голос

Нахмуренные брови

Короткий кивок головы

Напряженный взгляд

Сжатые челюсти

Прямой взгляд

Сжатые кулаки

Расправленные плечи

Крепкое рукопожатие

Ноги на ширине плеч

Четкие движения

Резкие движения

Быстрый шаг

Руки в карманах, за отворотом пальто или за поясом

Рука на поясе

Высоко поднятый подбородок

Герой производит впечатление спокойного и уверенного человека

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Чувство миссии

Легкая дрожь

Готовность к риску

Напряженные мышцы

Чувство облегчения от того, что герой знает, что надо делать

Герой не обращает внимание на то, что может его отвлечь

Герой забывает о себе и о своих нуждах

Способность долго и сосредоточенно работать

Герой готов слушать критику, если это поможет ему добиться цели

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Боевой клич

Крики одобрения (в ответ на призыв лидера)

Герой дает обещание

Герой закатывает рукава

Герой разговаривает короткими отчетливыми фразами

Герой первым берет слово

Герой делает глубокий вдох через нос, а потом с шумом выдыхает через рот

Герой задает конкретные вопросы

Герой вторгается в чье-то личное пространство

Герой стоит по стойке смирно

Герой готов приступить к действию

Герой готов следовать за лидером на край света

Герой тренируется в том, что поможет ему достичь цели

Герой изучает добытую информацию

Герой строит планы

Герой намечает промежуточные цели

Герой подбадривает себя

Герой отгоняет от себя сомнения и негативные мысли

Герой мысленно репетирует, что он скажет или сделает

Рука героя напряженно сжимает оружие

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Желание достичь цели во что бы то ни стало

Желание снести горы на своем пути

Желание принести себя в жертву

Нежелание отступать

УВЕРЕННОСТЬ

УВЕРЕННОСТЬ — ЭТО ПОЛНАЯ УБЕЖДЕННОСТЬ В СВОЕЙ ПРАВОТЕ И ИСТИННОСТИ СВОИХ ЗНАНИЙ.

ЧЕЛОВЕК ТАКЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ УВЕРЕН В СОБСТВЕННЫХ СИЛАХ: ЭТО ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ОН РАССЧИТЫВАЕТ НА СВОИ СПОСОБНОСТИ И ПОЛАГАЕТ, ЧТО НЕПРЕМЕННО ДОБЬЕТСЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

Плечи расправлены

Грудь колесом

Подбородок поднят

Руки за спиной

Глаза светятся

Широкая улыбка

Широко расставленные ноги

Руки свободны

Высоко поднятая голова

Герой смотрит собеседнику прямо в глаза

Герой кажется расслабленным

Герой ухмыляется, будто знает больше других

Герой проводит рукой по волосам

ОЩУЩЕНИЯ ГЕРОЯ

Мышцы расслаблены

Свободное дыхание

Легкость в груди

Спокойствие

Позитивное отношение к жизни

Герой считает, что ему есть чем поделиться с миром

Герой не беспокоится о том, что подумают другие

Герой заинтересован в том, что происходит вокруг

ДЕЙСТВИЯ ГЕРОЯ

Эмоциональные речи

Остроумные комментарии

Крепкое рукопожатие

Герой уделяет повышенное внимание внешнему виду и гигиене

Герой непринужденно общается с другими

Герой громко смеется

Герой подтрунивает, шутит

Герой флиртует

Герой сидит, развалившись на стуле, руки на затылке

Герой заговаривает с другими

Герой организует мероприятия, собирая друзей вместе

Герой ведет себя с достоинством

Герой предпочитает лидировать, а не подчиняться

Герой чуть наклоняется вперед, чтобы сказать что-то или выслушать собеседника

Герой говорит или делает вещи, которые выходят за рамки общепринятых норм

Герой агрессивен, когда его репутация ставится под сомнение

Герой хвастается

ЖЕЛАНИЯ ГЕРОЯ

Герой хочет общения

Герой хочет осчастливить окружающих

Герой хочет достичь своей цели