

# Сайт «Путешествие сердца и ума» heart-mind.ru

## I. Принципы текстов на сайт

1. Безоценочность (без «хороших/позитивных» или «плохих/негативных» состояний)
2. Лаконичность
3. Конкретность определений
4. Простота/понятность формулировок, терминов, примеров, рекомендаций
5. Однозначность формулировок (чтобы не вызвать ошибочных толкований) (исключение – отдельно оговоренное осознанное использование многозначности)
6. Живое дыхание автора
7. Ссылки на источники (не слишком ли научнообразно?.. с другой стороны, сайт для «мозгачей»...)

## II. Что уместно на странице ЭМОЦИИ/СОСТОЯНИЯ/ЧУВСТВА

1. Эпиграф (краткая цитата, танка, стишок-пирожок)
2. Визуальная картинка этого состояния/эмоции (кадр из известного фильма, символический рисунок театральной маски или т. п.)
3. Название эмоции/чувства/состояния
4. Синонимы (если не тождественные – с пояснением нюансов... или отдельной страницей?..)
5. Определение
  - Краткое (в одно предложение)
  - Развернутое
6. Позитивное намерение
7. Примеры
  - Проявления (симптомы)
  - Эффектов/последствий (см. п. 6)
  - Решений
8. Последствия от следования этому состоянию/эмоции (залипания и стимулирования его)
  - Позитивные
  - Негативные
9. Состояния, имеющие отношение (вероятно, тут и возникают ссылки на другие эмоции/чувства/состояния)
  - Похожие
  - Противоположное(-ые)
  - Рекомендуемые (как выход из описываемого проблемного)
10. Рекомендации/решение
  - Принципы/технология/алгоритм выхода (типа, концепция/схема)
    - Универсальная для разных «школ психологии» (если это применимо)
    - Разные подходы от разных «школы психологии»
  - Конкретные примеры решений («домохозяйка Маша сделала то-то и почувствовала себя так-то, а потом в ее жизни поменялось то-то»)
  - Конкретные советы/рекомендации/приемы от разных «школ психологии»
  - Ссылки/контакты конкретных специалистов, которые могут помочь описанным способом (отдельная, «паспортная» страница на каждого)
11. Притча/метафора/сказка про это состояние (вероятно, не просто иллюстрирующая, но и сразу терапевтическая)