

Дневник на емоциите

Дневник с насоки за 30 дни

Дневен запис

Създадено с LoomJournals

Как да използвате този дневник

Добре дошли във вашия дневник! Ето няколко съвета, за да извлечете максимума от него:

- 1 Отделяйте няколко минути всеки ден за писане
- 2 Бъдете честни и пишете свободно, без да се съдите
- 3 Опитайте се да пишете по едно и също време всеки ден, за да изградите навик
- 4 Преглеждайте записите си всяка седмица, за да забележите тенденции

-
- Назовете емоциите, които сте изпитали — бъдете конкретни: разочарование, тревожност, спокойствие, гордост
 - Сканирайте тялото си и отбележете физическите усещания, свързани с тези чувства
 - Идентифицирайте тригера: какво събитие, мисъл или човек е предизвикал тази емоция?
 - Помислете как сте се справили — какво е помогнало и какво не
 - Попитайте какво тази емоция ви учи за нуждите или ценностите ви
 - Завършете с момент на благодарност, дори ако денят е бил труден



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ ■

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ ■

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ ■

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ ■

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ ■

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ ■

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?

ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ

Дата _____

ЕМОЦИИ, КОИТО ИЗПИТАХ ДНЕС

Назовете емоциите - гняв, радост, тъга, спокойствие...

ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ

Какви физически усещания възникват, когато мислите за това?

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какво направихте, за да се справите? Дълбоко дишане, разходка, разговор...

УРОК ОТ ЕМОЦИЯТА

Какво разкри тази емоция за вашите ценности, нужди или граници? Всяко чувство носи послание, което заслужава да бъде чуто

БЛАГОДАРНОСТ ЗА ЕМОЦИЯТА

Дори трудните емоции имат смисъл -- за какво сте благодарни заради това, което почувствахте днес?