


Deník emocí



Řízený deník na 30 dní



Denní záznam



Vytvořeno pomocí LoomJournals

Jak používat tento deník

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

-
- Pojmenujte emoce, které jste prožili - buďte konkrétní: frustrace, úzkost, spokojenost, hrdost
 - Projděte si své tělo a zaznamenejte fyzické pocity spojené s těmito emocemi
 - Identifikujte spouštěč: jaká událost, myšlenka nebo osoba tuto emoci vyvolala?
 - Zamyslete se nad tím, jak jste se s tím vypořádali - co pomohlo a co ne
 - Zeptejte se, co vás tato emoce učí o vašich potřebách nebo hodnotách
 - Zakončete momentem vděčnosti, i když byl den těžký



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a (pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Poučení z emocí (co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)

Vděčnost za emoci (i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

Tělesné vjemy *(jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)*

Poučení z emocí *(co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)*

Vděčnost za emoci *(i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)*

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a (pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Poučení z emocí (co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)

Vděčnost za emoci (i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a (pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Poučení z emocí (co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)

Vděčnost za emoci (i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a (pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Poučení z emocí (co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)

Vděčnost za emoci (i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a (pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Poučení z emocí (co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)

Vděčnost za emoci (i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a (pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Poučení z emocí (co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)

Vděčnost za emoci (i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a (pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Poučení z emocí (co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)

Vděčnost za emoci (i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a (pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Poučení z emocí (co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)

Vděčnost za emoci (i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

Tělesné vjemy *(jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)*

Poučení z emocí *(co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)*

Vděčnost za emoci *(i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)*

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

Tělesné vjemy *(jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)*

Poučení z emocí *(co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)*

Vděčnost za emoci *(i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)*

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

Tělesné vjemy *(jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)*

Poučení z emocí *(co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)*

Vděčnost za emoci *(i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)*

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a (pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Poučení z emocí (co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)

Vděčnost za emoci (i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a (pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Poučení z emocí (co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)

Vděčnost za emoci (i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a (pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Poučení z emocí (co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)

Vděčnost za emoci (i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

Tělesné vjemy *(jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)*

Poučení z emocí *(co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)*

Vděčnost za emoci *(i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)*

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

Tělesné vjemy *(jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)*

Poučení z emocí *(co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)*

Vděčnost za emoci *(i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)*

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

Tělesné vjemy *(jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)*

Poučení z emocí *(co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)*

Vděčnost za emoci *(i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)*

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

Tělesné vjemy *(jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)*

Poučení z emocí *(co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)*

Vděčnost za emoci *(i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)*

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a (pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Poučení z emocí (co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)

Vděčnost za emoci (i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a (pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Poučení z emocí (co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)

Vděčnost za emoci (i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

Tělesné vjemy *(jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)*

Poučení z emocí *(co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)*

Vděčnost za emoci *(i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)*

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

Tělesné vjemy *(jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)*

Poučení z emocí *(co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)*

Vděčnost za emoci *(i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)*

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a (pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Poučení z emocí (co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)

Vděčnost za emoci (i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

Tělesné vjemy *(jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)*

Poučení z emocí *(co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)*

Vděčnost za emoci *(i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)*

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a (pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Poučení z emocí (co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)

Vděčnost za emoci (i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a (pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Poučení z emocí (co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)

Vděčnost za emoci (i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

Tělesné vjemy *(jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)*

Poučení z emocí *(co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)*

Vděčnost za emoci *(i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)*

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a (pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)

Tělesné vjemy (jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Poučení z emocí (co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)

Vděčnost za emoci (i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)

Datum: _____

Emoce, které jsem dnes prožil/a *(pojmenujte emoce — hněv, radost, smutek, klid...)*

Tělesné vjemy *(jaké tělesné pocity se objevují, když na to myslíte?)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)*

Poučení z emocí *(co vám tato emoce prozradila o vašich hodnotách, potřebách nebo hranicích? každý po...)*

Vděčnost za emoci *(i obtížné emoce mají svůj smysl — za co jste vděční díky tomu, co jste dnes cítili?)*
