

Ημερολόγιο Συναισθημάτων

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Ημερήσια Καταχώρηση

Δημιουργήθηκε με LoomJournals

Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Ημερολόγιο

Καλώς ήρθατε στο ημερολόγιό σας! Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αξιοποιήσετε στο έπακρο:

- 1 Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράψετε
- 2 Να είστε ειλικρινείς και γράψτε ελεύθερα χωρίς κριτική
- 3 Προσπαθήστε να γράφετε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να δημιουργήσετε μια συνήθεια
- 4 Ανασκοπήστε τις καταχωρήσεις σας εβδομαδιαία για να εντοπίσετε μοτίβα

-
- Κατονομάστε τα συναισθήματα που βίωσατε -- να είστε συγκεκριμένοι: απογοητευμένος, αγχωμένος, ικανοποιημένος, περηφανός
 - Σαρώστε το σώμα σας και σημειώστε τις σωματικές αισθήσεις που συνδεονται με αυτά τα συναισθήματα
 - Εντοπίστε το ερεθισμα: ποιο γεγονός, σκεψη η ατομο πυροδοτησε αυτο το συναισθημα;
 - Αναστοχαστείτε σχετικά με το πως αντεπεξήλθατε -- τι βοήθησε και τι όχι
 - Ρωτήστε τι σας διδάσκει αυτό το συναισθημα για τις ανάγκες η τις αξίες σας
 - Κλείστε με μια στιγμή ευγνωμοσύνης, ακόμα κι αν η μέρα ήταν δύσκολη



Σαρώστε για αναλυτικό οδηγό χρήσης αυτού του ημερολογίου

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΪΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναίσθημα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναίσθημα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιωθείς ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΈΣ ΔΙΣΘΉΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΊΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΈΣ ΑΝΤΙΜΕΤΨΊΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναισθήμα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναισθήμα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιωθείς ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΉΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΪΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναισθήμα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναισθήμα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιωθείς ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΪΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναίσθημα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναίσθημα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιωθείς ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΉΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναισθήμα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναισθήμα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιωθείς ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΪΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναίσθημα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναίσθημα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιώθεις ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΉΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΪΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναισθήμα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναισθήμα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιωθείς ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΪΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναισθήμα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναισθήμα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιωθείς ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΪΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναίσθημα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναίσθημα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιωθεις ευγνωμοσύνη χαρη σε αυτο που ενιωσες σημερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΈΣ ΔΙΣΘΉΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΊΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΈΣ ΑΝΤΙΜΕΤΨΊΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναισθήμα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναισθήμα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιωθείς ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΪΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναίσθημα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναίσθημα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιώθεις ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΈΣ ΔΙΣΘΉΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΊΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΈΣ ΑΝΤΙΜΕΤΨΊΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναισθήμα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναισθήμα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιωθείς ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΪΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναισθήμα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναισθήμα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιωθείς ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΪΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναίσθημα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναίσθημα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιωθείς ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΉΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΪΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναισθήμα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναισθήμα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιωθείς ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΪΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναίσθημα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναίσθημα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιώθεις ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΪΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναισθήμα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναισθήμα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιωθείς ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΪΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναίσθημα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναίσθημα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιωθείς ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΪΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναισθήμα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναισθήμα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιωθείς ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΉΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΪΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναισθήμα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναισθήμα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιωθείς ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΉΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΪΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναισθήμα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναισθήμα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιωθείς ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΉΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΪΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναισθήμα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναισθήμα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιωθείς ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΪΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναίσθημα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναίσθημα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιωθείς ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΪΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναίσθημα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναίσθημα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιωθείς ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΉΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύπτει αυτό το συναίσθημα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όριά σου; Κάθε συναίσθημα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιώθεις ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΪΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναισθήμα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναισθήμα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιωθείς ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΪΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναίσθημα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναίσθημα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιωθείς ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΪΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναισθήμα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναισθήμα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιωθείς ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΎΝΙΩΣΑ ΣΉΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΪΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύψε αυτό το συναισθήμα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όρια σου; Κάθε συναισθήμα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιωθείς ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΉΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ

Ονομάστε τα συναισθήματα — θυμός, χαρά, λύπη, γαλήνη...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ποιες σωματικές αισθήσεις εμφανίζονται όταν σκέφτεσαι αυτό;

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα; Γεγονότα, άνθρωποι, σκέψεις

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι έκανες για να αντεπεξέλθεις; Βαθιά αναπνοή, περπάτημα, συζήτηση...

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Τι αποκαλύπτει αυτό το συναίσθημα για τις αξίες, τις ανάγκες ή τα όριά σου; Κάθε συναίσθημα κουβαλάει ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσεις

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ακόμα και τα δύσκολα συναισθήματα έχουν νοήμα -- για τι νιώθεις ευγνωμοσύνη χαρή σε αυτό που ενίωσες σήμερα;