


Tunnepäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Päivittäinen merkintä



Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

-
- Nimeä kokemasi tunteet — ole tarkka: turhautunut, ahdistunut, tyytyväinen, ylpeä
 - Skannaa kehosi ja kirjaa fyysiset tuntemukset, jotka liittyvät näihin tunteisiin
 - Tunnista laukaisija: mikä tapahtuma, ajatus tai henkilö herätti tämän tunteen?
 - Pohdi miten selvisit — mikä auttoi ja mikä ei
 - Kysy mitä tämä tunne opettaa sinulle tarpeistasi tai arvoistasi
 - Päätä kiitollisuuden hetkeen, vaikka päivä olisi ollut vaikea



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*

Päivämäärä: _____

Tänään kokemani tunteet *(nimeä tunteet — viha, ilo, suru, rauha...)*

Kehon tuntemukset *(mitä fyysisiä tuntemuksia herää, kun ajattelet tätä?)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Selviytymiskeinot *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

Tunneoppi *(mitä tämä tunne paljasti arvoistasi, tarpeistasi tai rajoistasi? jokaisella tunteella on viesti, joka ...)*

Kiitollisuus tunteesta *(vaikeillakin tunteilla on merkityksensä — mistä olet kiitollinen sen perusteella, m...)*