


Dnevnik emocija



Vođeni dnevnik od 30 dana



Dnevni unos



Izrađeno pomoću LoomJournals

Kako koristiti ovaj dnevnik

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce

-
- Imenujte emocije koje ste doživjeli - budite konkretni: frustrirani, anksiozni, zadovoljni, ponosni
 - Skenirajte svoje tijelo i zabilježite tjelesne osjećaje povezane s tim osjećajima
 - Identificirajte okidac: koji događaj, misao ili osoba je potaknula ovu emociju?
 - Razmislite o tome kako ste se nosili s tim - što je pomoglo, a što nije
 - Pitajte se što vas ova emocija uči o vašim potrebama ili vrijednostima
 - Završite s trenutkom zahvalnosti, čak i ako je danas bilo teško



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila (imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Lekcija o emocijama (što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)

Zahvalnost za emociju (čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

Tjelesni osjeti *(koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)*

Okidači *(što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)*

Strategije suočavanja *(što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)*

Lekcija o emocijama *(što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)*

Zahvalnost za emociju *(čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)*

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila (imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Lekcija o emocijama (što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)

Zahvalnost za emociju (čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

Tjelesni osjeti *(koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)*

Okidači *(što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)*

Strategije suočavanja *(što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)*

Lekcija o emocijama *(što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)*

Zahvalnost za emociju *(čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)*

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

Tjelesni osjeti *(koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)*

Okidači *(što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)*

Strategije suočavanja *(što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)*

Lekcija o emocijama *(što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)*

Zahvalnost za emociju *(čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)*

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila (imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Lekcija o emocijama (što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)

Zahvalnost za emociju (čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila (imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Lekcija o emocijama (što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)

Zahvalnost za emociju (čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

Tjelesni osjeti *(koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)*

Okidači *(što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)*

Strategije suočavanja *(što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)*

Lekcija o emocijama *(što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)*

Zahvalnost za emociju *(čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)*

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila (imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Lekcija o emocijama (što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)

Zahvalnost za emociju (čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila (imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Lekcija o emocijama (što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)

Zahvalnost za emociju (čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

Tjelesni osjeti *(koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)*

Okidači *(što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)*

Strategije suočavanja *(što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)*

Lekcija o emocijama *(što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)*

Zahvalnost za emociju *(čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)*

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila (imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Lekcija o emocijama (što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)

Zahvalnost za emociju (čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila (imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Lekcija o emocijama (što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)

Zahvalnost za emociju (čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila (imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Lekcija o emocijama (što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)

Zahvalnost za emociju (čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila (imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Lekcija o emocijama (što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)

Zahvalnost za emociju (čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila (imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Lekcija o emocijama (što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)

Zahvalnost za emociju (čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

Tjelesni osjeti *(koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)*

Okidači *(što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)*

Strategije suočavanja *(što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)*

Lekcija o emocijama *(što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)*

Zahvalnost za emociju *(čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)*

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila (imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Lekcija o emocijama (što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)

Zahvalnost za emociju (čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila (imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Lekcija o emocijama (što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)

Zahvalnost za emociju (čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

Tjelesni osjeti *(koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)*

Okidači *(što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)*

Strategije suočavanja *(što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)*

Lekcija o emocijama *(što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)*

Zahvalnost za emociju *(čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)*

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila (imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Lekcija o emocijama (što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)

Zahvalnost za emociju (čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila (imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Lekcija o emocijama (što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)

Zahvalnost za emociju (čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila (imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Lekcija o emocijama (što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)

Zahvalnost za emociju (čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila (imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Lekcija o emocijama (što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)

Zahvalnost za emociju (čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila (imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Lekcija o emocijama (što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)

Zahvalnost za emociju (čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila (imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Lekcija o emocijama (što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)

Zahvalnost za emociju (čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila (imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Lekcija o emocijama (što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)

Zahvalnost za emociju (čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila (imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Lekcija o emocijama (što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)

Zahvalnost za emociju (čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila *(imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)*

Tjelesni osjeti *(koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)*

Okidači *(što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)*

Strategije suočavanja *(što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)*

Lekcija o emocijama *(što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)*

Zahvalnost za emociju *(čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)*

Datum: _____

Emocije koje sam danas osjetio/osjetila (imenujte emocije - ljutnja, radost, tuga, mir...)

Tjelesni osjeti (koji se tjelesni osjećaji javljaju kad razmišljate o tome?)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Lekcija o emocijama (što je ova emocija otkrila o vašim vrijednostima, potrebama ili granicama? svaki o...)

Zahvalnost za emociju (čak i teške emocije imaju značenje - na čemu ste zahvalni zbog onoga što ste d...)