

---



# Érzelem Napló

---



30 napos vezetett napló



Napi bejegyzés



Készült a LoomJournals segítségével

---

# Hogyan használd ezt a naplót

---

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

- 
- Nevezd meg az átélt érzelmeket — légy konkrét: frusztrált, szorongó, elégedett, büszke
  - Pásztázd végig a testedet és jegyezd fel az érzésekhez kapcsolódó fizikai érzeteket
  - Azonosítsd a kiváltó okot: milyen esemény, gondolat vagy személy váltotta ki ezt az érzelmet?
  - Gondolkodj el azon, hogyan küzdöttél meg vele — mi segített és mi nem
  - Kérdezd meg, mit tanít ez az érzelem a szükségleteidről vagy értékeidről
  - Zárd le egy hála pillanattal, még ha ma nehéz nap is volt



Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket – harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket – harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket – harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket – harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket – harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket – harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzélem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket – harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket – harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket – harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket – harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket – harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket – harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket – harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket – harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket - harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket – harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket – harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** *(nevezd meg az érzelmeket – harag, öröm, szomorúság, békesség...)*

---

---

---

**Testi érzetek** *(milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Érzelmi tanulság** *(mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...)*

---

---

---

**Hála az érzelemért** *(még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai érzelmeim** (nevezd meg az érzelmeket – harag, öröm, szomorúság, békesség...)

---

---

---

**Testi érzetek** (milyen testi érzések jelentkeznek, amikor erre gondolsz?)

---

---

**Kiváltó okok** (mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** (mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)

---

---

---

**Érzelmi tanulság** (mit árult el ez az érzelem az értékeidről, szükségleteidről vagy határaidról? minden érz...

---

---

---

**Hála az érzelemért** (még a nehéz érzelmeknek is van értelmük — miért lehetsz hálás azért, amit ma ére...

---

---

---

---

---

---

---

---

---