


Emotion Journal



Diario Guidato di 30 Giorni



Voce giornaliera

Creato con LoomJournals

Come Usare Questo Diario

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

1 Dedica qualche minuto ogni giorno alla scrittura

2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti

3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine

4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi

-
- Name the emotions you experienced — be specific: frustrated, anxious, content, proud
 - Scan your body and note physical sensations linked to those feelings
 - Identify the trigger: what event, thought, or person sparked this emotion?
 - Reflect on how you coped — what helped and what didn't
 - Ask what this emotion is teaching you about your needs or values
 - Close with a moment of gratitude, even if today was hard



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*

Data: _____

Emozioni che ho provato oggi *(dai un nome alle emozioni — rabbia, gioia, tristezza, pace...)*

Sensazioni corporee *(quali sensazioni fisiche emergono quando pensi a questo?)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategie di coping *(cosa hai fatto per affrontare la situazione? respiro profondo, camminata, conversazi...)*

Lezione emotiva *(cosa ha rivelato questa emozione sui tuoi valori, bisogni o confini? ogni sentimento port...)*

Gratitudine per l'emozione *(anche le emozioni difficili hanno un significato — di cosa sei grato grazie a...)*
