

Emocijų dienoraštis

— ● —
30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Dienos įrašas

Skurta su LoomJournals

Kaip naudotis šiuo dienoraščiu

Sveiki atvykę į savo dienoraštį! Štai keli patarimai, kaip išnaudoti jį kuo geriau:

- 1 Kasdien skirkite kelias minutes rašymui
- 2 Būkite sąžiningi ir rašykite laisvai, neteisdami savęs
- 3 Stenkitės rašyti tuo pačiu metu kiekvieną dieną, kad susiformuotų įprotis
- 4 Kas savaitę peržiūrėkite savo įrašus, kad pastebėtumėte dėsingumus

-
- Įvardykite emocijas, kurias patyrėte - būkite konkretūs: nusivylimas, nerimas, pasitenkinimas, pasididžiavimas
 - Nuskenaukite savo kūną ir užsirašykite fizinius pojūčius, susijusius su tomis emocijomis
 - Nustatykite provokuojantį veiksnį: koks įvykis, mintis ar žmogus sukėlė šią emociją?
 - Apmąstykite, kaip susidorojote - kas padėjo, o kas ne
 - Paklauskite, ko ši emocija moko apie jūsų poreikius ar vertybes
 - Užbaikite dėkingumo akimirka, net jei šiandien buvo sunku



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?

EMOCIJŲ DIENORAŠTIS



Data _____

EMOCIJOS, KURIAS ŠIANDIEN JAUČIAU

[vardykite emocijas -- pyktis, džiaugsmas, liūdesys, ramybė...]

KŪNO POJŪČIAI

Kokius kūno pojūčius jaučiate, kai apie tai galvojate?

VEIKSNIAI

Kas sukėlė šiuos jausmus? [vykiai, žmonės, mintys]

IVEIKOS STRATEGIJOS

Ką darėte, kad susidorotumėte? Gilų kvėpavimą, pasivaikščiojimą, pokalbį...

EMOCIJOS PAMOKA

Ką ši emocija atskleidė apie jūsų vertybes, poreikius ar ribas? Kiekvienas jausmas neša vertą išgirsti žinią

DĖKINGUMAS UŽ EMOCIJĄ

Net sunkios emocijos turi prasmę -- už ką esate dėkingi dėl to, ką šiandien jautėte?
