




Dziennik emocji



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Wpis dzienny

Utworzono z LoomJournals

Jak korzystać z tego dziennika

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*

Data: _____

Emocje, które dziś czułem/-am *(nazwij emocje — gniew, radość, smutek, spokój...)*

Odczucia cielesne *(jakie doznania fizyczne pojawiają się, gdy o tym myślisz?)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Lekcja emocji *(co ta emocja ujawniła o twoich wartościach, potrzebach lub granicach? każde uczucie niesi...)*

Wdzięczność za emocję *(nawet trudne emocje mają sens — za co jesteś wdzięczny/a z powodu tego, co...)*
