

---



# Jurnal de Emoții

---



Jurnal ghidat de 30 zile



Înregistrare zilnică

Creat cu LoomJournals

---

# Cum să folosești acest jurnal

---

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare

- 
- Numește emoțiile pe care le-ai experimentat - fii specific: frustrat, anxios, mulțumit, mândru
  - Scanează-ți corpul și notează senzațiile fizice legate de acele sentimente
  - Identifică declanșatorul: ce eveniment, gând sau persoană a provocat această emoție?
  - Reflectează asupra modului în care ai făcut față - ce a ajutat și ce nu
  - Întreabă-te ce te învață această emoție despre nevoile sau valorile tale
  - Încheie cu un moment de recunoștință, chiar dacă ziua a fost grea



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

**Data:** \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

---

---

---

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

---

---

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

---

---

---

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

---

---

---

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

---

---

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

---

---

---

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

---

---

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

---

---

---

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

---

---

---

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

---

---

---

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

---

---

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

---

---

---

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

---

---

---

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

---

---

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

---

---

---

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

---

---

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

---

---

---

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

---

---

---

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

---

---

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

**Leția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

---

---

---

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

---

---

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

---

---

---

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

---

---

---

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

---

---

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

---

---

---

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

---

---

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

---

---

---

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

---

---

---

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

---

---

---

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

---

---

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

---

---

---

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

---

---

---

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

---

---

---

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

---

---

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

---

---

---

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

---

---

---

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

---

---

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

---

---

---

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

---

---

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

---

---

---

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

---

---

---

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

---

---

---

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

---

---

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

---

---

---

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

---

---

---

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

---

---

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

---

---

---

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

---

---

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

---

---

---

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

---

---

---

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

---

---

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

---

---

---

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

---

---

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

---

---

---

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

---

---

---

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

---

---

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Emoțiile pe care le-am simțit astăzi** *(numește emoțiile - furie, bucurie, tristețe, pace...)*

**Senzații corporale** *(ce senzații fizice apar când te gândești la asta?)*

**Declanșatori** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

**Strategii de adaptare** *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

**Lecția emoției** *(ce ți-a dezvăluit această emoție despre valorile, nevoile sau limitele tale? fiecare sentime...)*

**Recunoștință pentru emoție** *(chiar și emoțiile dificile au sens - pentru ce ești recunoscător datorită a c...)*