

---



# Дневник эмоций

---



Дневник на 30 дней



Ежедневные записи

Создано в LoomJournals

---

# Как использовать этот дневник

---

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

- 
- Назовите эмоции, которые испытали, — точно: раздражение, тревога, спокойствие, гордость
  - Просканируйте тело и отметьте физические ощущения, связанные с этими чувствами
  - Определите триггер: какое событие, мысль или человек вызвал эту эмоцию?
  - Поразмышляйте о том, как вы справлялись — что помогло, а что нет
  - Спросите себя, чему учит вас эта эмоция о ваших потребностях или ценностях
  - Завершите запись благодарности, даже если день был тяжёлым



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

**Ощущения в теле** (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

**Чему научила меня эта эмоция** (что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)

**Благодарность через эмоцию** (даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** *(назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)*

**Ощущения в теле** *(какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)*

**Триггеры** *(что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)*

**Стратегии совладания** *(что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)*

**Чему научила меня эта эмоция** *(что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)*

**Благодарность через эмоцию** *(даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)*

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** *(назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)*

**Ощущения в теле** *(какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)*

**Триггеры** *(что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)*

**Стратегии совладания** *(что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)*

**Чему научила меня эта эмоция** *(что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)*

**Благодарность через эмоцию** *(даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)*

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

**Ощущения в теле** (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

**Чему научила меня эта эмоция** (что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)

**Благодарность через эмоцию** (даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

**Ощущения в теле** (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

**Чему научила меня эта эмоция** (что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)

**Благодарность через эмоцию** (даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

**Ощущения в теле** (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

**Чему научила меня эта эмоция** (что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)

**Благодарность через эмоцию** (даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

---

---

---

**Ощущения в теле** (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Чему научила меня эта эмоция** (что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)

---

---

---

**Благодарность через эмоцию** (даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

**Ощущения в теле** (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

**Чему научила меня эта эмоция** (что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)

**Благодарность через эмоцию** (даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

---

---

---

**Ощущения в теле** (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Чему научила меня эта эмоция** (что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)

---

---

---

**Благодарность через эмоцию** (даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

**Ощущения в теле** (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

**Чему научила меня эта эмоция** (что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)

**Благодарность через эмоцию** (даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

**Ощущения в теле** (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

**Чему научила меня эта эмоция** (что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)

**Благодарность через эмоцию** (даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

---

---

---

**Ощущения в теле** (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Чему научила меня эта эмоция** (что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)

---

---

---

**Благодарность через эмоцию** (даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

---

---

---

**Ощущения в теле** (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Чему научила меня эта эмоция** (что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)

---

---

---

**Благодарность через эмоцию** (даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** *(назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)*

---

---

---

**Ощущения в теле** *(какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)*

---

---

**Триггеры** *(что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)*

---

---

---

**Стратегии совладания** *(что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)*

---

---

---

**Чему научила меня эта эмоция** *(что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)*

---

---

---

**Благодарность через эмоцию** *(даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)*

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

---

---

---

**Ощущения в теле** (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Чему научила меня эта эмоция** (что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)

---

---

---

**Благодарность через эмоцию** (даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

---

---

---

**Ощущения в теле** (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Чему научила меня эта эмоция** (что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)

---

---

---

**Благодарность через эмоцию** (даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

**Ощущения в теле** (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

**Чему научила меня эта эмоция** (что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)

**Благодарность через эмоцию** (даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

**Ощущения в теле** (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

**Чему научила меня эта эмоция** (что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)

**Благодарность через эмоцию** (даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** *(назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)*

**Ощущения в теле** *(какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)*

**Триггеры** *(что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)*

**Стратегии совладания** *(что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)*

**Чему научила меня эта эмоция** *(что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)*

**Благодарность через эмоцию** *(даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)*

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

**Ощущения в теле** (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

**Чему научила меня эта эмоция** (что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)

**Благодарность через эмоцию** (даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

---

---

---

**Ощущения в теле** (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Чему научила меня эта эмоция** (что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)

---

---

---

**Благодарность через эмоцию** (даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

**Ощущения в теле** (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

**Чему научила меня эта эмоция** (что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)

**Благодарность через эмоцию** (даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

---

---

---

**Ощущения в теле** (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Чему научила меня эта эмоция** (что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)

---

---

---

**Благодарность через эмоцию** (даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

---

---

---

**Ощущения в теле** (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Чему научила меня эта эмоция** (что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)

---

---

---

**Благодарность через эмоцию** (даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

**Ощущения в теле** (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

**Чему научила меня эта эмоция** (что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)

**Благодарность через эмоцию** (даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

---

---

---

**Ощущения в теле** (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Чему научила меня эта эмоция** (что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)

---

---

---

**Благодарность через эмоцию** (даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

---

---

---

**Ощущения в теле** (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Чему научила меня эта эмоция** (что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)

---

---

---

**Благодарность через эмоцию** (даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** *(назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)*

**Ощущения в теле** *(какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)*

**Триггеры** *(что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)*

**Стратегии совладания** *(что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)*

**Чему научила меня эта эмоция** *(что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)*

**Благодарность через эмоцию** *(даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)*

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

---

---

---

**Ощущения в теле** (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Чему научила меня эта эмоция** (что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)

---

---

---

**Благодарность через эмоцию** (даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции, которые я испытал(а)** (назовите эмоции — злость, радость, грусть, покой...)

---

---

---

**Ощущения в теле** (какие физические ощущения возникают, когда вы об этом думаете?)

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Чему научила меня эта эмоция** (что эта эмоция раскрыла о ваших ценностях, потребностях или...)

---

---

---

**Благодарность через эмоцию** (даже трудные эмоции имеют смысл — за что вы благодарны бла...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---