


Dennik emocii



30-dňový sprievodný denník



Denný záznam



Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšite slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

-
- Pomenujte emócie, ktoré ste zazili - buďte konkrétni: frustrovaný, uzkostlivý, spokojný, hrdý
 - Preskenujte svoje telo a zaznamenajte fyzické pocity spojené s týmito pocitmi
 - Identifikujte spúšťač: aká udalosť, myšlienka alebo osoba vyvolala túto emóciu?
 - Zamyslite sa nad tým, ako ste sa vyrovnali - čo pomohlo a čo nie
 - Opýtajte sa, čo vás táto emócia učí o vašich potrebách alebo hodnotách
 - Zakončite momentom vdacnosti, aj keď bol dnes ťažký deň



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vam tato emotia prezradila o vasich hodnotach, potrebach alebo hraniciach? kazdy poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie maju vyznam - za co ste vdacni vďaka tomu, co ste dnes citili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vam tato emotia prezradila o vasich hodnotach, potrebach alebo hraniciach? kazdy poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie maju vyznam - za co ste vdacni vďaka tomu, co ste dnes citili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vam tato emotia prezradila o vasich hodnotach, potrebach alebo hraniciach? kazdy poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie maju vyznam - za co ste vdacni vďaka tomu, co ste dnes citili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vám táto emotia prezradila o vašich hodnotach, potrebách alebo hraniciach? každý poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie majú význam - za čo ste vďacní vďaka tomu, čo ste dnes cítili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vam tato emotia prezradila o vasich hodnotach, potrebach alebo hraniciach? kazdy poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie maju vyznam - za co ste vdacni vďaka tomu, co ste dnes citili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vam tato emotia prezradila o vasich hodnotach, potrebach alebo hraniciach? kazdy poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie maju vyznam - za co ste vdacni vďaka tomu, co ste dnes citili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vam tato emotia prezradila o vasich hodnotach, potrebach alebo hraniciach? kazdy poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie maju vyznam - za co ste vdacni vďaka tomu, co ste dnes citili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vám táto emotia prezradila o vašich hodnotach, potrebách alebo hraniciach? každý poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie majú význam - za čo ste vďacní vďaka tomu, čo ste dnes cítili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vám táto emotia prezradila o vašich hodnotach, potrebách alebo hraniciach? každý poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie majú význam - za čo ste vďacní vďaka tomu, čo ste dnes cítili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vam tato emotia prezradila o vasich hodnotach, potrebach alebo hraniciach? kazdy poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie maju vyznam - za co ste vdacni vďaka tomu, co ste dnes citili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vám táto emotia prezradila o vašich hodnotach, potrebách alebo hraniciach? každý poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie majú význam - za čo ste vďacní vďaka tomu, čo ste dnes cítili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vám táto emotia prezradila o vašich hodnotach, potrebách alebo hraniciach? každý poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie majú význam - za čo ste vďacní vďaka tomu, čo ste dnes cítili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vam tato emotia prezradila o vasich hodnotach, potrebach alebo hraniciach? kazdy poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie maju vyznam - za co ste vdacni vďaka tomu, co ste dnes citili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vam tato emotia prezradila o vasich hodnotach, potrebach alebo hraniciach? kazdy poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie maju vyznam - za co ste vdacni vďaka tomu, co ste dnes citili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vam tato emotia prezradila o vasich hodnotach, potrebach alebo hraniciach? kazdy poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie maju vyznam - za co ste vdacni vdaka tomu, co ste dnes citili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vám táto emotia prezradila o vašich hodnotach, potrebách alebo hraniciach? každý poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie majú význam - za čo ste vďacní vďaka tomu, čo ste dnes cítili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vam tato emotia prezradila o vasich hodnotach, potrebach alebo hraniciach? kazdy poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie maju vyznam - za co ste vdacni vďaka tomu, co ste dnes citili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vam tato emotia prezradila o vasich hodnotach, potrebach alebo hraniciach? kazdy poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie maju vyznam - za co ste vdacni vďaka tomu, co ste dnes citili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vam tato emotia prezradila o vasich hodnotach, potrebach alebo hraniciach? kazdy poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie maju vyznam - za co ste vdacni vďaka tomu, co ste dnes citili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vam tato emotia prezradila o vasich hodnotach, potrebach alebo hraniciach? kazdy poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie maju vyznam - za co ste vdacni vďaka tomu, co ste dnes citili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vám táto emotia prezradila o vašich hodnotach, potrebách alebo hraniciach? každý poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie majú význam - za čo ste vďacní vďaka tomu, čo ste dnes cítili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vam tato emotia prezradila o vasich hodnotach, potrebach alebo hraniciach? kazdy poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie maju vyznam - za co ste vdacni vdaka tomu, co ste dnes citili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vám táto emotia prezradila o vašich hodnotach, potrebách alebo hraniciach? každý poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie majú význam - za čo ste vďacní vďaka tomu, čo ste dnes cítili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vám táto emotia prezradila o vašich hodnotach, potrebách alebo hraniciach? každý poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie majú význam - za čo ste vďacní vďaka tomu, čo ste dnes cítili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vam tato emotia prezradila o vasich hodnotach, potrebach alebo hraniciach? kazdy poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie maju vyznam - za co ste vdacni vďaka tomu, co ste dnes citili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vam tato emotia prezradila o vasich hodnotach, potrebach alebo hraniciach? kazdy poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie maju vyznam - za co ste vdacni vďaka tomu, co ste dnes citili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vám táto emotia prezradila o vašich hodnotach, potrebách alebo hraniciach? každý poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie majú význam - za čo ste vďacní vďaka tomu, čo ste dnes cítili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vám táto emotia prezradila o vašich hodnotach, potrebách alebo hraniciach? každý poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie majú význam - za čo ste vďacní vďaka tomu, čo ste dnes cítili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vám táto emotia prezradila o vašich hodnotach, potrebách alebo hraniciach? každý poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie majú význam - za čo ste vďacní vďaka tomu, čo ste dnes cítili?)

Dátum: _____

Emócie, ktoré som dnes cítil/a (pomenujte emócie - hnev, radosť, smútok, pokoj...)

Telesné vnemy (aké telesné pocity sa objavujú, keď na to myslíte?)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Stratégie zvládania (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

Emočná lekcia (čo vám táto emotia prezradila o vašich hodnotach, potrebách alebo hraniciach? každý poc...)

Vďačnosť za emóciu (aj tazke emotie majú význam - za čo ste vďacní vďaka tomu, čo ste dnes cítili?)