

Dnevnik čustev

Vodeni dnevnik za 30 dni

Dnevni vnos

Ustvarjeno z LoomJournals

Kako uporabljati ta dnevnik

Dobrodošli v svojem dnevniku! Tukaj je nekaj nasvetov, kako ga kar najbolje izkoristiti:

- 1 Vsak dan si vzemite nekaj minut za pisanje
- 2 Bodite iskreni in pišite svobodno, brez obsojanja
- 3 Poskusite pisati vsak dan ob istem času, da si ustvarite navado
- 4 Tedensko preglejte svoje zapise, da opazite vzorce

-
- Poimenujte čustva, ki ste jih doživeli -- bodite natančni: frustriran, tesnoba, zadovoljen, ponosen
 - Preglejte telo in zabeležite telesne občutke, povezane s temi čustvi
 - Določite sprožilec: kateri dogodek, misel ali oseba je sprožila to čustvo?
 - Razmislite, kako ste se spopadli -- kaj je pomagalo in kaj ne
 - Vprašajte se, kaj vas to čustvo uči o vaših potrebah ali vrednotah
 - Zaključite s trenutkom hvaležnosti, tudi če je bil danes težek dan



Skenirajte za podroben vodnik o uporabi tega dnevnika

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?

DNEVNIK ČUSTEV



Datum _____

ČUSTVA, KI SEM JIH DANES OBČUTIL/OBČUTILA

Poimenujte čustva - jeza, veselje, žalost, mir ...

TELESNI OBČUTKI

Kakšni telesni občutki se pojavijo, ko razmišljate o tem?

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

LEKCIJA IZ ČUSTEV

Kaj ti je to čustvo razkrilo o tvojih vrednotah, potrebah ali mejah? Vsako čustvo nosi sporočilo, vredno poslušanja

HVALEŽNOST ZA ČUSTVO

Tudi težka čustva imajo pomen -- za kaj si hvaležen/a zaradi tega, kar si danes čutil/a?
