

---



# Дневник емоција

---



Вођени дневник за 30 дана



Дневни унос



Креирано помоћу LoomJournals

---

# Како користити овај дневник

---

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце

- 
- Именујте емоције које сте доживели -- будите конкретни: фрустрирани, анксиозни, задовољни, поносни
  - Скенирајте своје тело и забележите физичке сензације повезане са тим осећањима
  - Идентификујте окидач: који догађај, мисао или особа је покренула ову емоцију?
  - Размислите о томе како сте се носили с тим -- шта је помогло, а шта није
  - Питајте се шта вас ова емоција учи о вашим потребама или вредностима
  - Завршите тренутком захвалности, чак и ако је дан био тежак



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

---

---

---

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

---

---

---

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

---

---

---

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

---

---

---

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

---

---

---

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

---

---

---

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

---

---

---

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

---

---

---

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

---

---

---

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

---

---

---

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

---

---

---

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

---

---

---

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

---

---

---

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

---

---

---

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

---

---

---

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

---

---

---

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

---

---

---

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

---

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)

Датум: \_\_\_\_\_

**Емоције које сам данас осетио/осетила** (именујте емоције - бес, радост, туга, мир...)

**Телесне сензације** (које физичке сензације се јављају када размишљате о овоме?)

**Окидачи** (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

**Стратегије суочавања** (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

**Лекција из емоције** (шта вам је ова емоција открила о вашим вредностима, потребама или границ...)

**Захвалност за емоцију** (чак и тешке емоције имају значење -- на чему сте захвални због онога шт...)