


Журнал емоцій



Щоденник з вправами на 30 днів



Щоденний запис

Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

-
- Назвіть емоції, які ви відчували - будьте конкретними: роздратування, тривога, задоволення, гордість
 - Проскануйте своє тіло та зазначте фізичні відчуття, пов'язані з цими почуттями
 - Визначте тригер: яка подія, думка чи людина спричинила цю емоцію?
 - Поміркуйте, як ви впоралися - що допомогло, а що ні
 - Запитайте, чому ця емоція вас навчає щодо ваших потреб чи цінностей
 - Завершіть моментом вдячності, навіть якщо день був складним



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...)

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...)

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...)

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...)

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...)

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...)

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...)

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...)

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...)

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...)

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...)

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...)

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...)

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...)

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...)

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...)

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...)

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...)

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...)

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...)

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...)

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...)

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...)

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...)

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...)

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...)

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...)

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...)

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...)

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...)

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...)

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...)

Дата: _____

Емоції, які я відчував/відчувала сьогодні (назвіть емоції -- гнів, радість, сум, спокій...)

Тілесні відчуття (які фізичні відчуття виникають, коли ви думаєте про це?)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Урок емоції (що ця емоція розкрила про ваші цінності, потреби чи межі? кожне почуття несе послан...

Вдячність за емоцію (навіть складні емоції мають значення -- за що ви вдячні завдяки тому, що ві...
