


情感日记



30 天引导式日记



每日记录

由 LoomJournals 制作

如何使用本日记

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

1 每天留出几分钟时间来书写

2 真诚地、自由地书写，不要自我评判

3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯

4 每周回顾自己的日记，发现规律

-
- 命名您经历的情绪——要具体：沮丧、焦虑、满足、自豪
 - 扫描您的身体，记录与这些感受相关的身体感觉
 - 找出触发因素：是什么事件、想法或人引发了这种情绪？
 - 反思您的应对方式——什么有帮助，什么没有
 - 问问这种情绪在教你关于需求或价值观的什么
 - 以感恩时刻结束，即使今天很艰难



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)

日期: _____

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

情绪启示 (这种情绪揭示了你怎样的价值观、需求或边界? 每一种感受都蕴含着值得倾听的信息)

对情绪的感恩 (即使困难的情绪也有其意义——因为今天的感受, 你对什么心存感恩?)