



Karta do pobrania · Młodzież i dorośli

Dziennik emocji

CO JEST W ŚRODKU

- Tabela na tydzień: kiedy, co się wydarzyło, nazwa emocji, jej siła i miejsce w ciele
- Kolumna na to, co pomogło
- Podpowiedź, jak szukać dokładnych słów na emocje

Jak korzystać. Zapisuj przez tydzień, potem poszukaj powtarzających się wzorów.

Dziennik emocji

Przez tydzień zapisuj sytuacje, w których poczułeś lub poczułaś coś wyraźnie. Po tygodniu poszukaj powtarzających się wzorów.

KIEDY	CO SIĘ WYDARZYŁO	EMOCJA (NAZWA)	SIŁA 0-10	GDZIE CZUJĘ JĄ W CIELE	CO ZROBIŁEM/AM, CO POMOGŁO

Podpowiedź

Szukaj dokładnych słów: zamiast „źle” spróbuj „rozczarowanie”, „wstyd”, „zmęczenie”, „osamotnienie”. Nazwanie emocji samo w sobie pomaga ją wyciszyć.