

Dziennik Emocji

Wersja podstawowa – codzienne mapowanie uczuć

Zatrzymaj się na chwilę. Zastanów się, jak minął Twój dzień lub co wydarzyło się przed momentem. Zapisywanie emocji pomaga obniżyć napięcie i odzyskać kontrolę nad swoimi reakcjami.

Data:

Godzina:

1. Co się przed chwilą wydarzyło? (Tylko fakty)

.....

.....

2. Jakie emocje mi teraz towarzyszą? (Określ ich siłę od 1 do 10)

.....

3. Co w tej chwili czuję w swoim ciele? (Np. napięcie w barkach, ciepło, ucisk)

.....

Data:

Godzina:

1. Co się przed chwilą wydarzyło? (Tylko fakty)

.....

.....

2. Jakie emocje mi teraz towarzyszą? (Określ ich siłę od 1 do 10)

.....

3. Co w tej chwili czuję w swoim ciele? (Np. napięcie w barkach, ciepło, ucisk)

.....

Data:

Godzina:

1. Co się przed chwilą wydarzyło? (Tylko fakty)

.....

.....

2. Jakie emocje mi teraz towarzyszą? (Określ ich siłę od 1 do 10)

.....

3. Co w tej chwili czuję w swoim ciele? (Np. napięcie w barkach, ciepło, ucisk)

.....

Dziennik Myśli i Emocji

Wersja pogłębiona – Model CBT

Ta karta pomoże Ci zrozumieć, że to nie same sytuacje, ale **sposób ich interpretacji** wpływa na to, jak się czujesz. Zidentyfikuj swoje automatyczne myśli i spróbuj spojrzeć na sytuację z szerszej perspektywy.

Data:

Godzina:

Zapalnik (Co obiektywnie się wydarzyło? Gdzie i z kim?)

.....
.....

Myśl automatyczna (Co mi przeszło przez myśl?)

.....
.....

Emocje i Ciało (Co czuję? Siła 1-10)

.....
.....

Moje zachowanie (Co zrobiłem/am pod wpływem tej emocji?)

.....

Alternatywna, wspierająca perspektywa (Jak inaczej, racjonalnie można na to spojrzeć?)

.....
.....

Data:

Godzina:

Zapalnik (Co obiektywnie się wydarzyło? Gdzie i z kim?)

.....
.....

Myśl automatyczna (Co mi przeszło przez myśl?)

.....
.....

Emocje i Ciało (Co czuję? Siła 1-10)

.....
.....

Moje zachowanie (Co zrobiłem/am pod wpływem tej emocji?)

.....

Alternatywna, wspierająca perspektywa (Jak inaczej, racjonalnie można na to spojrzeć?)

.....