

Imię:

Data:

Dziennik moich codziennych emocji

Wybierz trzy słowa z listy, aby opisać jakie emocje towarzyszyły Ci dziś w relacjach z partnerem/ dzieckiem/ przyjacielem?

Jaka była Twoja reakcja, gdy pojawiły się te emocje?

Jakie sytuacje wywołały te emocje?

Czuję się tak, ponieważ:

Czy zauważasz, że pewne emocje powtarzają się częściej niż inne? Jeśli tak, jakie to emocje i co może być ich przyczyną? Napisz/ narysuj poniżej.

LISTA EMOCJI (przykłady)

PRZYJEMNE:

spokojny
radosny
wyluzowany
podekscytowany
szczęśliwy
pełen nadziei
kochany
dumny
zadowolony
ożywiony
rozbawiony
zainteresowany
ufny
bezpieczny
wdzięczny

NIEPRZYJEMNE:

zdenerwowany
obrażony
przestraszony
zmęczony
zakłopotany
zazdrosny
niepewny
zmartwiony
zły
poirytowany
niepokojny
smutny
bezzadny
przygnębiony
zawstydzony