

Дневник эмоций

Неделя наблюдений: 1–3 записи в день, по 2 минуты. Пишите сразу или вечером – главное, назвать чувство словом. Слова подскажет таблица эмоций.

Перед записью. Три медленных выдоха: вдох на 4, выдох на 6. Потом – «что я сейчас чувствую?»

[illegible]

В КОНЦЕ НЕДЕЛИ

? Какие эмоции были чаще всего?

В какие часы и в каких ситуациях?

Что помогало, а что делало сильнее?

❓ Какую одну мысль стоит разобрать по шагам?