

Dziennik emocji

Celem tego ćwiczenia jest zwiększenie Twojej świadomości emocjonalnej poprzez regularne zapisywanie i analizowanie Twoich doświadczeń emocjonalnych. Praktykowanie tego zadania pomoże Ci lepiej rozumieć, jakie emocje odczuwasz, w jakich okolicznościach się pojawiają, oraz jak wpływają one na Twoje myśli i zachowania.

Jak Korzystać z Tabeli:

1. Dzień: Wpisz dzień (poniedziałek, wtorek...), kiedy doświadczyłeś(aś) konkretnej emocji.
2. Emocja: Określ, jaką emocję odczuwałeś(aś) w danej chwili. Postaraj się być jak najbardziej precyzyjny(a), używając konkretnych nazw emocji (np. zamiast "źle", spróbuj "smutny", "rozczarowany", "frustrujący").
3. Przyczyna/Wydarzenie: Opisz sytuację, która wywołała daną emocję. Może to być konkretne zdarzenie, interakcja z inną osobą lub nawet wewnętrzny monolog.
4. Myśli Towarzyszące: Zapisz myśli, które pojawiły się w Twojej głowie w reakcji na wydarzenie. Czy te myśli były racjonalne czy może przesadzone?
5. Reakcja/Zachowanie: Opisz, jak zareagowałeś(aś) na emocje – co zrobiłeś(aś), co powiedziałeś(aś), jakie były Twoje fizyczne reakcje.
6. Alternatywne Myśli/Zachowania: Zastanów się, czy w podobnej sytuacji mógłbyś(aś) myśleć lub zachowywać się inaczej. Zapisz alternatywne, bardziej konstruktywne myśli lub zachowania, które mogłyby lepiej służyć Twojemu dobrostanowi.

Na koniec tygodnia przeanalizuj swoje wpisy.

Zwróć uwagę na:

- Powtarzające się wzorce: Czy są emocje, które pojawiają się częściej? Czy występują specyficzne sytuacje, które regularnie wywołują określone emocje?
- Twoje reakcje: Jak radzisz sobie z negatywnymi emocjami? Czy są strategie, które okazały się skuteczne w zarządzaniu emocjami?
- Zmiany w intensywności emocji: Czy zauważyłeś(aś) jakieś tendencje w zmianach intensywności odczuwanych emocji?

Po analizie Twoich wpisów, zastanów się nad następującymi pytaniami:

- Co nowego dowiedziałeś(aś) się o swoich emocjach?
- Jakie strategie mogą pomóc Ci lepiej zarządzać trudnymi emocjami w przyszłości?
- Czy są emocje, które chciałbyś(aś) odczuwać częściej? Jak możesz to osiągnąć?

Cel Dziennika:

Celem tego dziennika jest nie tylko zwiększenie samoświadomości emocjonalnej, ale także rozwijanie umiejętności samoregulacji emocjonalnej. Analizując swoje reakcje i identyfikując alternatywne sposoby myślenia i zachowania, możesz pracować nad swoją inteligencją emocjonalną, poprawiając swoje relacje interpersonalne i ogólne samopoczucie.

Dziennik emocji



Dzień	Emocja	Wydarzenie	Myśli towarzyszące	Reakcja / zachowanie	Intensywność na skali 1-10

Refleksje, spostrzeżenia