

Для лучшего понимания своих эмоций ты можешь попробовать вести **ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ**

Ситуация (кратко) _____

Ощущения в теле _____

Какие эмоции я испытываю _____

Интенсивность •1 •2 •3 •4 •5 •6 •7 •8 •9 •10

Что хочу (получить / сделать / чувствовать) _____

Какие есть уместные способы достичь этого _____

ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

Ситуация (кратко) _____

Ощущения в теле _____

Какие эмоции я испытываю _____

Интенсивность •1 •2 •3 •4 •5 •6 •7 •8 •9 •10

Что хочу (получить / сделать / чувствовать) _____

Какие есть уместные способы достичь этого _____

ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

Ситуация (кратко) _____

Ощущения в теле _____

Какие эмоции я испытываю _____

Интенсивность •1 •2 •3 •4 •5 •6 •7 •8 •9 •10

Что хочу (получить / сделать / чувствовать) _____

Какие есть уместные способы достичь этого _____



Областной центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



