

Дневник эмоций: шаблон на неделю для печати

ЭмоАтлас · emoatlas.ru

Одна строка — одна запись, лучше в одно и то же время. Настроение: 1 — тяжело, 5 — отлично. Чувства — 1–3 слова и сила от 0 до 10 (слова — в таблице эмоций на emoatlas.ru/blog/tablica-emociy). «Что было» — событие, люди, сон, еда, кофе. «Тело» — где напряжение или тяжесть.

Неделя: _____

ДАТА, ВРЕМЯ	НАСТРОЕНИЕ (1–5)	ЧУВСТВА И СИЛА (0–10)	ЧТО БЫЛО ПЕРЕД ЭТИМ	ТЕЛО

В конце недели: какие чувства повторялись чаще всего? В какие дни было легче и что в них было общего? Что попробовать на следующей неделе?

Как пользоваться — в статье «Дневник эмоций: как вести, примеры записи и шаблон»: emoatlas.ru/blog/dnevnik-emociy.
Материал для самонаблюдения, не заменяет консультацию специалиста.