Дневник эмоций

Шаблон для спокойного наблюдения за эмоциями, мыслями, ощущениями в теле, реакциями и следующим шагом.

Дата и ситуация	Эмоции и сила 0–10	Автоматические мысли	Ощущения в теле	Что я сделал(а)	Более точный взгляд и следующий шаг
Что произошло? Только факты	Что я чувствую? Насколько сильно?	Что промелькнуло в голове?	Где и как это ощущается?	Как я отреагировал(а)?	Что ещё может быть правдой? Что я сделаю?



Помогает лучше понимать свои чувства и реакции.