TWÓJ DZIENNIK OBSERWACJI EMOCJI

Cel ćwiczenia:
Skierowanie uwagi do wewnątrz i wyostrzenie Twojej zdolności do rozpoznawania tego, co czujesz, w momencie, gdy to czujesz.

Twoje Zadanie na najbliższe dni:

Krok 1: Przygotuj swoje narzędzia. Wybierz notes, aplikację w telefonie lub skorzystaj z tabeli poniżej. Ważne, byś miał to miejsce zawsze pod ręką.
Krok 2: Zostań detektywem własnych uczuć. Przez najbliższe 7 dni Twoim zadaniem jest zatrzymywanie się na chwilę, gdy tylko poczujesz wyraźną zmianę nastroju. Zamiast automatycznie reagować, zadaj sobie pytanie: "**Co ja teraz właściwie czuję?**".
Krok 3: Notuj swoje obserwacje. Staraj się być jak najbardziej precyzyjny.

	Jakie emocje pojawiły się tego dnia?
Dzień 1.	
Dzień 2.	
Dzień 3.	
Dzień 4.	
Dzień 5.	
Dzień 6.	
Dzień 7.	

© Ania Perchel