***Дневник эмоций (второй вариант)***

Ежедневная работа с дневником эмоций позволит вам ближе познакомиться со своими эмоциями, научиться их осознавать, различать их оттенки и интенсивность.

Первая строка приведена как пример заполнения бланка.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата, время** | **Эмоция** | **Сила**  (по 10-бальной шкале) | **Ситуация** | **Длительность** | **Вывод** |
|  | Раздражение | 7 | Общение с представителем банка | Около 20-ти минут | Если мне навязывают не нужную мне услугу, не пытаться объяснить, почему мне это не нужно, а просто прекращать диалог. |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |