**Дневник эмоций**

Ежедневная работа с дневником эмоций позволит вам ближе познакомиться со своими эмоциями, научиться их осознавать, различать их оттенки и интенсивность, а также выделять (распутывать) сопутствующие им мысли, телесные реакции и действия, которые вы предпринимали (или хотели предпринять).

*Первая строка приведена в качестве примера заполнения бланка.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Событие** | **Эмоции и их сила (от 1 до 10)** | **Телесные реакции** | **Мысли** | **Действия (что вы делали или чего не сделали, но хотели)** | **Выводы** |
| 31.12.17 | Празднование Нового года | Радость (8), легкая тревога (3), интерес (7) | Возбуждение, усталость (немного клонит в сон) | Все ли я сделала хорошо, всем ли гостям комфортно? | Из-за того, что нервничаю, делаю много лишнего, быстро устаю | Больше думать о себе и своем комфорте, меньше переживать из-за гостей. |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |