

## Образец дневника чувств:

Событие	Эмоции, чувства	Реакция тела	Оценка состояния (приятно-неприятно)	Мысли, возникшие в этом состоянии	Действия, которые совершил в этом состоянии

### Как вести дневник?

Каждый день записывать от 5 событий и более (15-20 минут). События записывать, как приятные, так и неприятные. Важно находить приятные, радостные, положительные события и также их отражать в дневнике чувств.

*Вести 3 месяца...*

# Дневник эмоций

пример заполнения страницы

---

Дата:

---

Время:

---

Место:

---

Люди, с которыми я общаюсь:

---

Событие:

---

Что предшествовало событию:

---

Какие эмоции испытывал(а):