

Дневник наблюдения за эмоциями

Поможет отслеживать эмоции и свои реакции на них.

#Sekta Science



Ситуация	Мысли	Эмоции	Реакции	
Что произошло?	Мои мысли в этот момент	Что я чувствую?	Тело Какие реакции я замечаю в теле?	Поведение Что я делаю или не делаю в этот момент?
1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.

Что я чувствую?

