

Для лучшего понимания своих эмоций ты можешь попробовать вести **ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ**

Ситуация (кратко) \_\_\_\_\_

Ощущения в теле \_\_\_\_\_

Какие эмоции я испытываю \_\_\_\_\_

Интенсивность •1 •2 •3 •4 •5 •6 •7 •8 •9 •10

Что хочу (получить / сделать / чувствовать) \_\_\_\_\_

Какие есть уместные способы достичь этого \_\_\_\_\_

**ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ**

Ситуация (кратко) \_\_\_\_\_

Ощущения в теле \_\_\_\_\_

Какие эмоции я испытываю \_\_\_\_\_

Интенсивность •1 •2 •3 •4 •5 •6 •7 •8 •9 •10

Что хочу (получить / сделать / чувствовать) \_\_\_\_\_

Какие есть уместные способы достичь этого \_\_\_\_\_

**ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ**

Ситуация (кратко) \_\_\_\_\_

Ощущения в теле \_\_\_\_\_

Какие эмоции я испытываю \_\_\_\_\_

Интенсивность •1 •2 •3 •4 •5 •6 •7 •8 •9 •10

Что хочу (получить / сделать / чувствовать) \_\_\_\_\_

Какие есть уместные способы достичь этого \_\_\_\_\_



Областной центр  
общественного здоровья  
и медицинской профилактики

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**



