

ЩОДЕННИК ЕМОЦІЙ

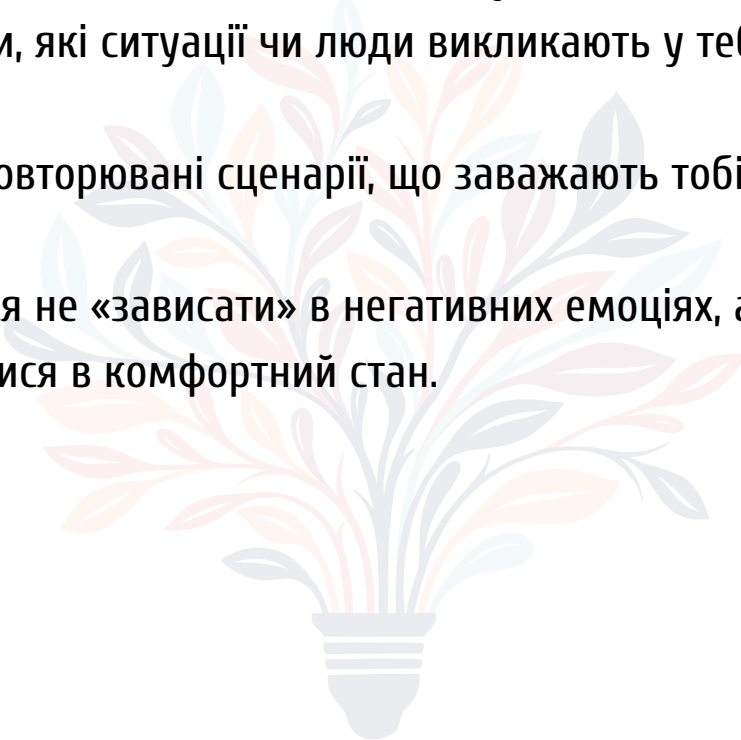
1

Для чого вести щоденник емоцій?

Кожна емоція — це важливий сигнал, який допомагає зрозуміти, що саме з тобою відбувається в даний момент. Якщо ти навчишся відслідковувати свої емоції, то зможеш краще розуміти себе та керувати своїми реакціями.

Щоденник емоцій допоможе тобі:

- Усвідомити, які саме емоції ти відчуваєш найчастіше.
- Зрозуміти, які ситуації чи люди викликають у тебе ті чи інші емоції.
- Знайти повторювані сценарії, що заважають тобі почуватися добре.
- Навчитися не «зависати» в негативних емоціях, а швидко повертатися в комфортний стан.



2

Як користуватися щоденником емоцій?

Заповнюй щоденник протягом дня, одразу, коли помічаєш сильну або важливу емоцію.

✓ Як заповнювати:

- **Час / ситуація:** Запиши, що саме сталося й коли.
- **Що я відчуваю:** Вкажи свою емоцію (сум, радість, гнів тощо).
- **Інтенсивність:** Оціни, наскільки сильно ти відчуваєш цю емоцію (від 1 до 10).
- **Чому я це відчуваю? (тригер):** Що саме викликало цю емоцію?
- **Як я з цим впорався(-лась)?** Що ти зробив(-ла), щоб покращити свій стан?



Шаблон щоденника:

Час / ситуація	Що я відчуваю?	Інтенсивність (1-10)	Чому я це відчуваю? (тригер)	Як я з цим впорався(-лась)?

(Рекомендуємо скопіювати або роздрукувати шаблон, щоб зручно було вести нотатки)

"Шлях зрілості" – гра, яка тебе змінює

3

Палітра емоцій

Список емоцій допоможе тобі розпізнати що саме ти відчуваєш.

Страх	Сум	Гнів	Сексуальність	Радість
розгубленість настороженість побоювання занепокоєння переляк боязнь тривога паніка жах кошмар	засмучення смуток гіркота зневіра туга пригніченість подавленість безвихідь горе відчай	невдоволення досада роздратування розсердженість відраза ворожість злість лють сказ ненависть	прийняття егоїстична любов турбота ніжність закоханість очікування бажання тяжіння тяга пристрасть	торжество тріумфування наснага натхнення бадьорість задоволення умиротворення спокій вдячність полегшення

Приклади "складних" почуттів:

заздрість = тривога + пригніченість + досада + одержимість

заздрість = занепокоєння + засмучення + невдоволення + бажання + бадьорість

любов = розгубленість + туга + закоханість + радість

любов = тривога + смуток + злість + егоїстична любов + натхнення

образ = пригніченість + ненависть + тяга

щастя = побоювання + прийняття + блаженство