Automonitorizarea emoţiilor - exemple

Atunci când te simţi supărat(ă), probabil că ai gânduri supărătoare. Să presupunem că te simţi trist(ă). Ai putea să te gândeşti, „Nimic nu se va schimba în bine.”. Sau să presupunem că te simţi furios(oasă). Un gând ar putea fi „Nu mă respectă.”. În coloana stângă, descrie situaţia, în coloana din centru spune cum te simţi şi cum ai reacţionat, iar în coloana din stânga notează-ţi gândurile.

DATA şi ORA	**SITUAŢIE** Descrie ce s-a întâmplat, cum s-au desfăşurat lucrurile, care era contextul.	**EMOŢII şi COMPORTAMENTE** Identifică emoţiile simţite, senzaţiile fiziologice şi descrie modul în care ai reacţionat *Notează intensitatea emoţiei, de la 0-100%*	**GÂNDURI** Ce gânduri ţi-au trecut prin minte? *Notează cât de mult crezi în fiecare gând, de la 0-100%*
16 octombrie, ora 15:30	În două zile voi susţine o prezentare în faţa unui public relativ numeros. Este prima prezentare de acest gen pe care o fac.	Anxietate – 90% Respiraţie şi puls accelerate Mi-a fost dificil să mă concentrez la a-mi repeta discursul; m-am plimbat prin cameră.	Trebuie să fac o prezentare bună. – 100% Va fi groaznic dacă mă voi bâlbâi sau dacă mă voi bloca. – 90%
17 octombrie, ora 19	Am rugat o prietenă să îmi ia hainele de la curăţătorie. Deşi i-am spus că am nevoie de ele pentru prezentarea din următoarea zi, prietena nu le-a ridicat.	Furie – 100% Respiraţie şi puls accelerate, senzaţie de căldură, tensiune în muşchi Am ţipat la ea; i-am închis telefonul în timp ce vorbea.	Trebuia să ia hainele de la curăţătorie. – 100% Este o incompetentă pentru că nu a luat hainele la timp. – 100%
18 octombrie, ora 20	Prezentarea nu a decurs aşa cum am sperat. M-am bâlbâit, m-am înroşit, apoi m-am blocat la jumătatea discursului.	Deprimare – 80% Tonus general scăzut Am stat restul serii în pat; nu am răspuns la telefon.	Nu pot face nimic bine. – 80% Sunt un ratat / o ratată pentru că nu am dus discursul până la capăt. – 90%