Automonitorizarea emoţiilor

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%*