

DZIENNIK EMOCJI

Twoje codzienne narzędzie rozwoju świadomości | EI Expert

Regularne zapisywanie emocji poprawia granularność emocjonalną i zdolność regulacji. Poświęć 5 minut dziennie, aby lepiej zrozumieć swój wewnętrzny świat.

Szablon dziennego wpisu

Data:

Pora dnia:

☐ Rano ☐ Po południu ☐ Wieczór

Co czuję teraz? (wybierz 1-3 emocje z Mapy):

Gdzie to czuję w ciele? (klatka, brzuch, barki...):

Intensywność (1-10):

Co wywołało tę emocję? (sytuacja, myśl, wspomnienie):

Czego ta emocja ode mnie chce? (jaka potrzeba za nią stoi?):

Wskazówki:

- **Stać się porą:** Zapisuj codziennie o tej samej godzinie, by zbudować nawyk.
- **Brak oceny:** Nie oceniaj emocji jako dobre lub złe – po prostu je zauważaj.
- **Wzorce:** Co 2 tygodnie przejrzyj dziennik i poszukaj powtarzalnych schematów.
- **Precyzja:** Korzystaj z Mapy Emocji EI Expert, by dokładnie nazywać stany.