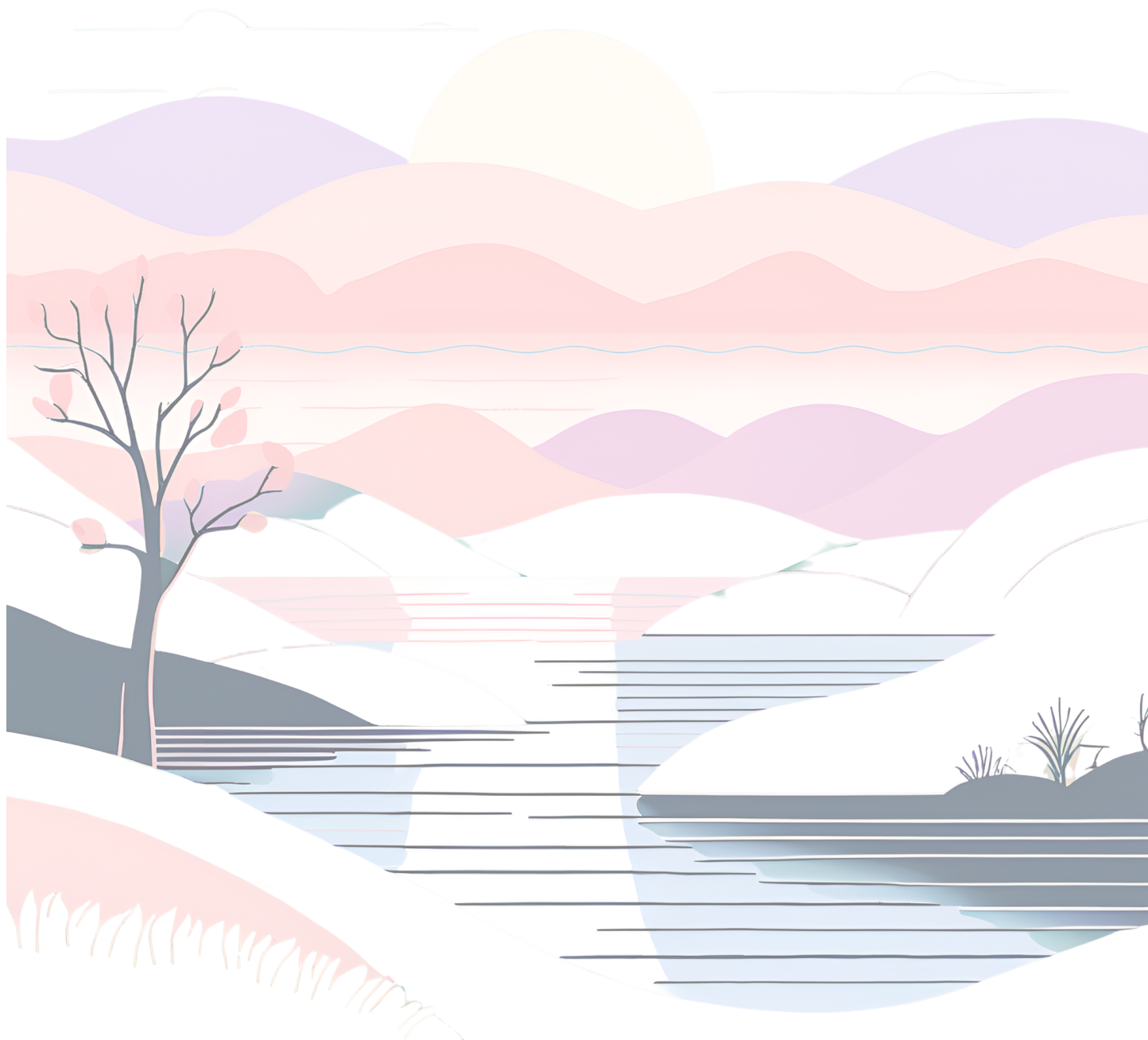




Data: _____

Co dziś czuję?

(opisz emocje: np. smutek, złość, lęk, radość, spokój...)

.....

Gdzie w ciele to czuję?

(np. napięcie w klatce piersiowej, ciężar w brzuchu, lekkość...)

.....

Co mogło wywołać te emocje?

.....

Jak zareagowałem_am?

(np. wycofałem_am się, porozmawiałem_am z kimś, zignorowałem_am to...)

.....

Czego teraz potrzebuję?

(np. odpoczynku, rozmowy, ruchu, przytulenia się do siebie...)

.....

