

ДНЕВНИК ЗА СВЕСЕН ЖИВОТ

Емоции • мк

Датум: __/__/202__

Што се случи?

①

Што си мислеше?

Какви емоции имаше?

Каде и како ги чувствуваше
емоциите во телото?

Како ја оценуваш случката?

☹️ ☹️ ☹️ ☹️ 😐 😊 😊 😊 😊 😊

← -10 0 +10 →

Како изреагира?

Визија за животот:

②

Што би мислел?

Какви емоции би имал?

Каде и како би ги чувствувал
емоциите во телото?

Како би ја оценил случката?

☹️ ☹️ ☹️ ☹️ 😐 😊 😊 😊 😊 😊

← -10 0 +10 →

Како би изреагирал?

План за акција во следната слична ситуација:

③
