

Il diario degli stati d'animo emozionali

Ecco come vivere al meglio la tua esperienza con il Diario



1. Ripensando alla giornata che hai vissuto, segna con una x, nella colonna del giorno della settimana a cui si riferisce, gli stati d'animo emozionali che hai vissuto.

2. Prendi in considerazione quella che per te è stata più significativa, o che ti ha generato, o ti crea ora disagio (ogni giorno, fai in modo di concentrarti su uno stato emozionale diverso) e rispondi alle domande, sul tuo diario.

STATI D'ANIMO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Soddisfazione							
Contentezza							
Allegria							
Felicità							
Euforia							
Fastidio							
Rancore							
Nervosismo							
Rabbia							
Preoccupazione							
Agitazione							
Ansia							
Paura							
Terrore							
Scontentezza							
Dispiacere							
Tristezza							
Infelicità							
Disperazione							
Sorpresa							
Disgusto							
Timidezza							
Incertezza							
Orgoglio positivo							
Gratitudine							
Stress							
Vergogna							
Rimpianto							
Invidia							
Senso di colpa							
.....							



Lunedì

Data.....



Martedì

Data.....

- Quale evento ha scatenato quello stato emozionale?
- In quale ambiente e con chi ti capita di sperimentare più di sovente quello stato emozionale?
- Quale comportamento/reazione/azione hai generato a seguito di quello stato emozionale?
- Hai espresso il tuo sentire con chi è stato coinvolto o con qualcuno a te caro? In che modo lo hai fatto?
- Cosa ti ha impedito o cosa ti ha dato la possibilità di fare lo sperimentare quello stato d'animo emozionale?



Mercoledì

Data.....



Giovedì

Data.....

- Quale evento ha scatenato quello stato emozionale?
- In quale ambiente e con chi ti capita di sperimentare più di sovente quello stato emozionale?
- Quale comportamento/reazione/azione hai generato a seguito di quello stato emozionale?
- Hai espresso il tuo sentire con chi è stato coinvolto o con qualcuno a te caro? In che modo lo hai fatto?
- Cosa ti ha impedito o cosa ti ha dato la possibilità di fare lo sperimentare quello stato d'animo emozionale?



Venerdì

Data.....



Sabato

Data.....

- Quale evento ha scatenato quello stato emozionale?
- In quale ambiente e con chi ti capita di sperimentare più di sovente quello stato emozionale?
- Quale comportamento/reazione/azione hai generato a seguito di quello stato emozionale?
- Hai espresso il tuo sentire con chi è stato coinvolto o con qualcuno a te caro? In che modo lo hai fatto?
- Cosa ti ha impedito o cosa ti ha dato la possibilità di fare lo sperimentare quello stato d'animo emozionale?



Domenica

Data.....



Considerazioni conclusive della settimana

- Quale evento ha scatenato quello stato emozionale?
- In quale ambiente e con chi ti capita di sperimentare più di sovente quello stato emozionale?
- Quale comportamento/reazione/azione hai generato a seguito di quello stato emozionale?
- Hai espresso il tuo sentire con chi è stato coinvolto o con qualcuno a te caro? In che modo lo hai fatto?
- Cosa ti ha impedito o cosa ti ha dato la possibilità di fare lo sperimentare quello stato d'animo emozionale?