

Duygu Günlüğü

Günde bir kez, iki dakika. Amaç duyguyu düzeltmek değil — fark etmek. His, isimlendirildiğinde küçülmez ama taşınabilir hale gelir.

Nasıl kullanılır: aynı saatte doldurmak alışkanlığı kolaylaştırır (akşam iyi çalışır). Doğru cevap yok; kısa cevap var. Bir gün atlarsan telafi etme, ertesi gün devam et.

Duygu isimleri tükendiğinde: kaygılı · gergin · kırgın · suçlu · utanmış · yalnız · boş · öfkeli · hayal kırıklığına uğramış · huzurlu · umutlu · şükran dolu

Bu form eğitim amaçlıdır; terapi veya değerlendirme yerine geçmez.

GÜN — TARİH: _____

1 — Bugün ne oldu? (Tek cümle, sadece olgu)

2 — Ne hissettim? (İsim ver + 0-10 şiddet)

3 — Bedenimin neresinde hissettim?

4 — Zihnim bunun ne anlama geldiğini söyledi?

5 — Neye ihtiyacım vardı?

6 — Bir arkadaşım aynı şeyi yaşasa ona ne derdim?

GÜN — TARİH: _____

1 — Bugün ne oldu? (Tek cümle, sadece olgu)

2 — Ne hissettim? (İsim ver + 0-10 şiddet)

3 — Bedenimin neresinde hissettim?

4 — Zihnim bunun ne anlama geldiğini söyledi?

5 — Neye ihtiyacım vardı?

6 — Bir arkadaşım aynı şeyi yaşasa ona ne derdim?

Yedi günün ardından

En sık gelen duygu hangisiydi?

Hangi durumlar tetikledi? Ortak bir desen var mı?

Bu hafta kendime karşı en nazik olduğum an neydi?

Gelecek hafta tek küçük adım ne olabilir?

*Desen fark ettiysen — bu bir bulgu. Onunla ne yapacağını konuşmak istersen:
calendly.com/sarpyagizcelikel*