**Дневник эмоций**

Дневник эмоций - дневник, система отслеживания своего эмоционального состояния в течении дня (или недели).

Процедура: каждый час (лучше - полчаса) отмечать уровень своего состояния по десятибалльной шкале (пятибалльной для тех, у кого состояние в устойчивом позитиве). Делать долго это не обязательно, но даже несколько недель дают хороший результат.

Обычные результаты ведения дневника:

Человек узнает факты о своем эмоциональном состоянии, может не фантазировать, а говорить уверенно: у меня такой преобладающий тон, такая-то стабильность.

Как правило, само ведение дневника делает эмоциональное состояние человека и более высоким, и более стабильным.

Часто дневник подсказывает, какие события жизни снижают эмоциональное состояние хозяина дневника. Например, автор приведенного дневника понял, что именно состояние безделья - причина понижения его эмоционального состояния. Понял - и сделал правильные бодрые выводы. Это своего рода подсказка, куда двигаться над чем работать.



Дневник эмоций 05.01.201 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Время | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| **Прекрасно!!!** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Хорошо) |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| обычно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мир враждебен |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мир ужасен |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Событие* | - | - | - | 9.30 встала.Душ, зарядка,гимнастика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Выводы* |  |  |  | Помогает мне держать в хорошем мире |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Дневник эмоций 06.01.201

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Время | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| **Прекрасно!!!** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хорошо) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| обычно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мир враждебен |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мир ужасен |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Событие* | - | - | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Выводы* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Дневник эмоций 07.01.201

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Время | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| **Прекрасно!!!** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хорошо) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| обычно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мир враждебен |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мир ужасен |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Событие* | - | - | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Выводы* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Дневник эмоций 12.11.2012 г. понедельник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Время | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| **Прекрасно!!!** | - | - | - | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хорошо) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| обычно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мир враждебен |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мир ужасен |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Событие* | - | - | - | - | - |  |  |  | - | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Выводы* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Дневник эмоций 14.11.2012 г. среда

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Время | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| **Прекрасно!!!** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хорошо) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| обычно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мир враждебен |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мир ужасен |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Событие* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Выводы* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |