

4

TEMAT
EMOCJE

MEMOIRS *z zadaniemi* TESTS

PROJEKT MARTA KIJANKO | ALL RIGHTS RESERVED

Witaj!

Droga Kobieto. Oddaję w Twoje ręce Notes z Zadaniemi, czyli Kartę do pracy z emocjami zwaną 5 kroków dyscypliny emocjonalnej. Celem tej karty jest Twoja własna praca na rzecz odzyskiwania lub pogłębiania kontaktu ze swoją emocjonalną częścią.

Kartę najlepiej wypełniać każdego dnia, tak żeby z czasem stała się nowym nawykiem. Warto uczyć się swoich emocji i tego, co za nimi stoi. Życzę Ci dobrej i owocnej pracy.

psycholog

IMIĘ I NAZWISKO

DZIEŃ

DATA

A U T O M O N I T O R I N G

5 kroków dyscypliny emocjonalnej

INSTRUKCJA PROWADZENIA AUTOMONITORINGU

Postaraj się być dokładny i zapisuj wszystko w czasie jak najbardziej zbliżonym do chwili wystąpienia tych zdarzeń. Inaczej mówiąc, staraj się dokonywać zapisów w tzw. czasie rzeczywistym.

KOLUMNA 1: Tutaj zapisz jakie emocje widzisz, dostrzegasz, doświadczasz. Pomocne przy wypełnianiu tej rubryki jest korzystanie z Listy Stanów i Nastrojów.

KOLUMNA 2: Odnotuj, po czym poznajesz na poziomie fizjologii ten rodzaj emocji. Jakie sygnały wysyła Twoje ciało podczas danego stanu.

KOLUMNA 3: Jakie myśli najczęściej pojawiają się podczas doświadczania tej emocji. Twoje przekonania, Twoje refleksje. Wszystko, co rejestruje głowa.

KOLUMNA 4: Opisz zachowanie. Co wtedy robisz, z kim jesteś, jak reagujesz. Jakie działania podejmujesz.

KOLUMNA 5: Kolumna ta jest pewnego rodzaju pamiętnikiem, w którym zapisuj wszystko, co wydaje ci się wpływać na zdarzenie i przeżycie. Umieszczaj tutaj okoliczności, przeżycia, ważne fakty lub znaczące dane towarzyszące zdarzeniu. W co to najmocniej uderza? W jakie wartości? Czego jeszcze dotyczy? Z jakimi osobami się łączy? Z jakim typem sytuacji? Twoje impresje i ekspresje.

IMIĘ I NAZWISKO

DZIEŃ

DATA

A U T O M O N I T O R I N G

PRZYJEMNOŚCI, O KTÓRE
SZCZEGÓLNIIE DZISIAJ DBAM:

EMOCJA

CIAŁO

MYŚL

ZACHOWANIE

KOMENTARZ

Jeśli odnajdujesz w Notesie z Zadaniem inspiracje do pracy własnej i chcesz otrzymać inne wersje, zapraszam do kontaktu.

Zapisz się do newslettera i odbierz swój prezent. Wszystkie notesy są dostępne w wersji bezpłatnej.

Jeśli masz pytania lub chcesz pracować ze mną indywidualnej, daj znać:

marta.kijanko@gmail.com