



**ИНСТРУКЦИЯ:** заполняется постоянно, по мере выявления эмоциональных реакций. Желательно сразу, в момент осознания. В момент возникновения нежелательной эмоции - фиксируем эмоцию и триггер (причину), вызвавший ее, в соответствующий столбец дневника.

**ВАЖНО!** Нужно максимально честно ответить на вопрос - что вызвало эту эмоцию? Мысль, действие, слова или что - то еще? На что я так среагировал(а)? Если не удастся понять причину - просто описываем кратко ситуацию.

<b>Триггер</b> (кто-то что-то сказал/не сказал, сделал/не сделал, что-то произошло/не произошло и т.д.)	<b>Эмоция</b> (злость, обида, вина, стыд, страх, грусть, скука, одиночество или как у вас)	<b>Мысль</b> (Какая мысль возникает в этот момент )	<b>Физические ощущения в теле</b> (В горле, в груди, в животе, ... )

# Дневник эмоций

[info@drkarpov.academy](mailto:info@drkarpov.academy)

<b>Триггер</b> (кто-то что-то сказал/не сказал, сделал/не сделал, что-то произошло/не произошло и т.д.)	<b>Эмоция</b> (злость, обида, вина, стыд, страх, грусть, скука, одиночество или как у вас)	<b>Мысль</b> (Какая мысль возникает в этот момент )	<b>Физические ощущения в теле</b> (В горле, в груди, в животе, ... )