

DUYGULARIM VE ANILARIM

Duyularınız üzerine düşünmek ve yazmak için her gün 15-20 dakikanızı ayırın.

P S Ç P C C P

TARİH:

GÜNÜN DUYGUSAL DEĞERLENDİRMESİ: BUGÜN EN YOĞUN HİSSETTİĞİM 3 DUYGU

1	2	3
------------	------------	------------

DUYGULARIN KAYNAĞI VE OLAYLARLA İLİŞKİSİ

Bu duygular hangi olaylar sonucunda oluştu? (Her bir duyguyu tetikleyen olayı ve duygunun kaynağını yazınız.)

tetikleyen olay

1	2	3
------------------------------	------------------------------	------------------------------

duygunun kaynağı

1	2	3
------------------------------	------------------------------	------------------------------

BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE DUYGULARIN DERİNLEMESİNE İNCELENMESİ:

Yaşadığım olayların altında yatan düşünceler ve bu olayların bana hissettirdiği duygular nelerdi?

1	2	3
---	---	---

GÖZLEMCİ BAKIŞ AÇISIYLA SON DEĞERLENDİRME:

- 1 Kendimi bugün nasıl hissettim?
(Kendi kendinizin gözlemcisi olun ve bir adım geri çekilip genel bir değerlendirme yapın.)

.....
.....

- 2 Bugün yaşadıklarımı daha farklı nasıl ele alabilirdim?
(Alternatif bir bakış açısıyla olayları yeniden değerlendirin.)

.....
.....
.....
.....

