



ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

СОБЫТИЯ (ЧТО ПРОИЗОШЛО ДО ТОГО, КАК ПОЯВИЛАСЬ ЭМОЦИЯ)	ЧУВСТВА/ ЭМОЦИИ (ВСЕ МОИ ПЕРЕЖИВАНИЯ И МЫСЛИ ПО ПОВОДУ ПРОИЗОШЕДШЕГО)	РЕАКЦИИ ТЕЛА (КАК ИЗМЕНИЛИСЬ ОЩУЩЕНИЯ В ТЕЛЕ)	ДЕЙСТВИЯ (КАК ВАМ ТАКАЯ РЕАКЦИЯ? ХОТИТЕ ЛИ ЧТО-ТО ИЗМЕНИТЬ И ЧТО? КАКИЕ НОВЫЕ МЫСЛИ ХОТИТЕ УСВОИТЬ ПО ИТОГАМ ЭТОГО ОПЫТА? КАК РЕАГИРОВАТЬ В БУДУЩЕМ?)

