

# Dziennik emocjonalny



To ćwiczenie jest podsumowaniem lekcji oraz wzorem tego, jak poprawnie je wykonywać.

Uzupełniaj ćwiczenie na bieżąco przed snem, aż do momentu, gdy będzie ono już Twoim nawykiem.

## JAK CHCESZ SIĘ JUTRO CZUĆ?

Opisz dokładnie jak chcesz się czuć, wszelkie emocje, odczucia itd. Pamiętaj, aby zapisywać SAME KONKRETY. "Fajnie/Dobrze" nie daje odpowiedniej odpowiedzi.

---

---

---

---

## JAK CHCESZ JUTRO MYŚLEĆ?

Zapisz dokładne zdania, myśli, sentencje, zwroty, których chcesz jutro używać.

---

---

---

---

---

JAK SIĘ DZIŚ CZUŁAŚ?

---

---

---

---

JAK MYŚLAŁAŚ?

---

---

---

---

---

DLACZEGO TAK?

---

---

---

---

---

**POSTĘP W KREOWANIU NAWYKU:**

- 1. PRZECZYTAŁAM DZIENNIK RANO
- 2. POWTRZANIE MYŚLI W TRAKCIE DNIA
- 3. SKUPIANIE SIĘ NA EMOCJI DNIA
- 4. SKUPIANIE SIĘ NA FAKTACH
- 5. ZAPISANIE DZIENNIKA NA JUTRO