

**Дневник чувств и эмоций**  
**для тех, кто часто обесценивает себя и свои потребности, страдает**  
**от низкой самооценки и нелюбви к себе.**

| Ситуация  | Физические симптомы                           | Эмоции и чувства   | Потребности | Поведение  |
|---|---|--|-------------|--|
| В конце рабочего дня вас попросили остаться на несколько часов, чтобы помочь коллегам доделать задание от руководства | Усталость, напряжение в мышцах и во всем теле | Сильная обида на то, что никому нет дела до ваших интересов. Одновременно с этим чувство вины, возникающее при мысли, что на вас обидятся, если вы откажетесь от сверхурочной работы | Нужен отдых | Вы идете на уступки и остаетесь на работе. Потребность в отдыхе при этом остается неучтенной |
|   |   |  |             |  |
|   |   |  |             |  |
|   |   |  |             |  |