

Дневник чувств и эмоций

**для тех, кто борется с последствиями эмоциональных травм,
полученных в детстве.**

В дневнике нужно описать ситуацию, которая произошла, и возникшие во время нее эмоции. После спросите себя: напоминает ли мне нынешняя ситуация что-то из того, что происходило со мной в прошлом? И второй вопрос: возникшие эмоции относятся к настоящему или к прошлому?

Дата записи	Ситуация	Какие чувства испытали?	Почему Вы испытали эти чувства?	Что можно было сделать?	Оценка (от 1 до 10)
01.06.2023	Я не смогла приготовить вкусный борщ	Вина, разочарование в себе самой	Надо было учиться с детства готовить	Пойти на курсы, научиться Попросить его маму показать, как она готовит любимые блюда для сына	3