

Emocje

1. Jaka jest twoja główna emocja.

___Zaskoczenie ___Złość ___Wstyd ___Oczekiwanie/Przeczuwanie
___Strach ___Obrzydzenie ___Smutek ___Radość

Określ intensywność tej emocji (0-10): _____

2. Zdarzenie aktywizujące, Sytuacja (co się stało, kiedy zaczęłaś, zacząłeś to czuć)

3. Jakie są twoje PRZEKONANIA, ZAŁOŻENIA dotyczące tej sytuacji i tego uczucia. Co mówisz sobie o tej sytuacji, emocji.

4. Jak odczuwasz to w ciele. Zauważ. Opisz. (oddech, bicie serca, twarz, brzuch, klatka piersiowa, nogi, gardło, szyja, głowa, mięśnie).

5. Jaka jest twoja mowa ciała (postawa ciała, wyraz twarzy, gesty). Co pomyślałby ktoś, kto by cię teraz zobaczył.

Emocje

6. Jaki jest twój przymus działania przy tej emocji? Co podpowiada ci twój umysł emocjonalny.

7. Jaki będzie rezultat wyżej wymienionego działania. Czy zbliżysz, czy raczej oddalisz się od swoich celów.

8. Czy masz pomysł na jakieś inne działanie, które będzie lepsze. Jakie.

9. Jaki będzie rezultat tego lepszego/skuteczniejszego zachowania (plusy i minusy tego zachowania).
