GESTIRE LE EMOZIONI 1

UN'AMICA A MELBOURNE
WWW.KAKBAKAZOKODDU.COM

1) TUTTE LE VOLTE CHE ESPRIMEVO UN'EMOZIONE, I MIEI GENITORI DICEVANO/FACEVANO..

2) UNA COSA CHE HO APPRESO DALLA MIA FAMIGLIA SULLE EMOZIONI E CHE ANCORA OGGI MI LIMITA E'

3)Qual e' la mia risposta emotiva automatica quando mi succede qualcosa di spiacevole o vivo un momento difficile?

Diario delle emozioni

Ripercorri mentalmente la tua giornata di oggi o gli accadimenti della tua settimana fin qui:annota le emozioni che hai provato portando attenzione alle sensazioni fisiche provate:

1) Nel corpo: dove, cosa, come

2)Prova ad utilizzare una metafora, un'immagine per descrivere la sensazione

3) come l'ho espressa? Uso comportamenti tipici di altre emozioni? (Ad es. sono arrabbiata e invece di urlare piango, oppure sono addolorata e invece di piangere esco sbattendo la porta).

Diario delle emozioni