

happyme

diari emocional

Propietat Intel·lectual

Reservats tots els drets. No es permet la reproducció total o parcial d'aquesta obra, ni la seva incorporació a un sistema informàtic, ni la seva transmissió en qualsevol forma o per qualsevol mitjà (electrònic, mecànic, fotocòpia, enregistrament o altres) sense autorització prèvia i per escrit de la titular del copyright. La infracció d'aquests drets pot constituir un delictes contra la propietat intel·lectual. L'usuari d'aquesta obra podrà visualitzar, imprimir o modificar qualsevol element d'aquesta en format físic i per a ús personal i privat.



© Taisya Gomonova, 2020


Cep | educació i psicologia



Instruccions

En el present quadern **pots escriure i fer anotacions**. Per tal que les teves anotacions es vagin guardant, fes si us plau aquest breu procediment abans de començar:

1. Obre aquest document al teu telèfon mòbil.
2. Fes un toc a la teva pantalla i busca una icona  o similar.
3. Tria l'opció "desar a l'app Arxius" amb el símbol .
4. Sempre que vulguis obrir aquest quadern, fes-ho a través dels arxius.

Un consell: si portes a la pantalla d'inici la carpeta d'arxius , et serà molt més fàcil l'ús d'aquest quadern al teu dia dia, ja que el tindràs a mà.



Fes click aquí



Hola,

Sóc la Taisya Gomonova, psicòloga del centre Cep de Palamós. A les teves mans tens un diari emocional, una eina molt potent per poder entendre les teves emocions i les teves conductes, trobar nous models de resposta i com a resultat, incrementar el benestar. Aquest diari emocional està fet en el format de registre, cosa que et permetrà portar-lo d'una manera semi-estructurada. Si vols, al final de tot, trobaràs espai en blanc, on podràs enregistrar les emocions d'una manera lliure.

Recorda: escoltant les emocions desagradables ens convertim en persones més sàvies, però escoltant les emocions agradables ens convertim en més felices. Així que apunta les emocions de tots dos tipus!

El més important és que siguis constant amb aquest diari. La disciplina és fonamental per qualsevol tipus d'aprenentatge. Abans de començar amb els exercicis, si us plau llegeix atentament les instruccions, això et facilitarà molt fer ús d'aquesta eina.

Som-hi!

Aquí tens algunes de les emocions. En realitat, n'hi ha més de 200. Llibres com l'**emocionari** o l'**amar** et poden servir com a diccionaris d'emocions. Si t'interessen, escriu-me i te'ls facilitaré.

amor

intimitat, tendresa, afecte, passió, compassió, empatia, desig, plaer, simpatia, atracció, comprensió...

alegria

optimisme, en pau, acceptació, orgull, satisfacció, il·lusió, respecte, seguretat, feliç, tranquil·litat, calma...

sorpresa

emocionat, confusió, xoc, perplex, sobrepassat, emocionat...

por

inseguretat, ansietat, estrès, preocupació, angoixa, vulnerabilitat, submissió, espant, insignificança, vergonya

fàstig

inquietud, repulsió, menyspreu...

ràbia

frustració, indignació, injustícia, rancor, odi, incomprensió, gelosia, agressivitat, fúria, crítica...

tristesa

culpable, abandó, solitud, avorriment, ignorat, inferior, decepció, melancolia, nostàlgia, depressió, rebutjat...

Per a què ens **serveixen les emocions**? No hi ha emocions bones o dolentes, ja que totes ens són molt útils i necessàries. Veiem quina utilitat tenen les emocions més freqüents:

amor

Ens ajuda a estar acompanyats, valorar, apreciar i gaudir.

alegria

Ens motiva a la reproducció i la repetició d'aquest fet.

sorpresa

Ens motiva a dirigir la nostra atenció a quelcom inesperat.

por

Ens motiva a actuar per evitar conseqüències negatives.
Ens ajuda a l'hora de protegir la nostra vida.

fàstig

També ens ajuda a protegir la nostra vida, demostrant que no podem acceptar quelcom.

ràbia

Ens motiva a lluitar contra els errors, injustícia i protegir el que considerem nostre.

tristesa

En motiva a la reflexió. Gràcies a ella, demanem ajuda i suport a les altres persones.

Exemple

Dià

11.12.20

El que ha passat avui és... (situació)

He arribat a casa cansada, molt més tard que la meva parella, i me l'he trobat jugant a videojocs... no hi havia sopar preparat i eren les 21:30h.

Les sensacions físiques que he sentit en aquell moment són

Suor, calor, un nus a la gola, inici de mal de panxa...

Els pensaments que m'han vingut en aquell moment són

No em cuida, només pensa en el seu benestar... ara haig de posar-me a cuinar.. quin pal...

Les emocions que he sentit en aquell moment són

Injustícia, ràbia, frustració.

La meva reacció en aquell moment ha sigut

Callada, amb mala cara, posar-me a cuinar, sense dir-li res.

La reacció de l'altre persona en aquell moment ha sigut

Posar-se a la defensiva. Diguent-me que es lliure de fer el que vol.

El resultat ha sigut

Sopar callats, vespre amargat per tots dos.

L'aprenentatge que extrec d'aquesta situació és

No tenir expectatives sobre els altres. Acceptar que cadascú és lliure d'emprar el seu temps a la seva manera. Si no accepto això, estaré lluitant.

Dià

El que ha passat avui és... (situació)

Les sensacions físiques que he sentit en aquell moment són

Els pensaments que m'han vingut en aquell moment són

Les emocions que he sentit en aquell moment són

La meva reacció en aquell moment ha sigut

La reacció d'altre persona en aquell moment ha sigut

Resultat ha sigut

L'aprenentatge que extrec d'aquesta situació és

Dià

El que ha passat avui és... (situació)

Les sensacions físiques que he sentit en aquell moment són

Els pensaments que m'han vingut en aquell moment són

Les emocions que he sentit en aquell moment són

La meva reacció en aquell moment ha sigut

La reacció d'altre persona en aquell moment ha sigut

Resultat ha sigut

L'aprenentatge que extrec d'aquesta situació és

Dià

El que ha passat avui és... (situació)

Les sensacions físiques que he sentit en aquell moment són

Els pensaments que m'han vingut en aquell moment són

Les emocions que he sentit en aquell moment són

La meva reacció en aquell moment ha sigut

La reacció d'altre persona en aquell moment ha sigut

Resultat ha sigut

L'aprenentatge que extrec d'aquesta situació és

Dià

El que ha passat avui és... (situació)

Les sensacions físiques que he sentit en aquell moment són

Els pensaments que m'han vingut en aquell moment són

Les emocions que he sentit en aquell moment són

La meva reacció en aquell moment ha sigut

La reacció d'altre persona en aquell moment ha sigut

Resultat ha sigut

L'aprenentatge que extrec d'aquesta situació és

Dià

El que ha passat avui és... (situació)

Les sensacions físiques que he sentit en aquell moment són

Els pensaments que m'han vingut en aquell moment són

Les emocions que he sentit en aquell moment són

La meva reacció en aquell moment ha sigut

La reacció d'altre persona en aquell moment ha sigut

Resultat ha sigut

L'aprenentatge que extrec d'aquesta situació és

Dià

El que ha passat avui és... (situació)

Les sensacions físiques que he sentit en aquell moment són

Els pensaments que m'han vingut en aquell moment són

Les emocions que he sentit en aquell moment són

La meva reacció en aquell moment ha sigut

La reacció d'altre persona en aquell moment ha sigut

Resultat ha sigut

L'aprenentatge que extrec d'aquesta situació és

Dià

El que ha passat avui és... (situació)

Les sensacions físiques que he sentit en aquell moment són

Els pensaments que m'han vingut en aquell moment són

Les emocions que he sentit en aquell moment són

La meva reacció en aquell moment ha sigut

La reacció d'altre persona en aquell moment ha sigut

Resultat ha sigut

L'aprenentatge que extrec d'aquesta situació és

Dià

El que ha passat avui és... (situació)

Les sensacions físiques que he sentit en aquell moment són

Els pensaments que m'han vingut en aquell moment són

Les emocions que he sentit en aquell moment són

La meva reacció en aquell moment ha sigut

La reacció d'altre persona en aquell moment ha sigut

Resultat ha sigut

L'aprenentatge que extrec d'aquesta situació és

Dià

El que ha passat avui és... (situació)

Les sensacions físiques que he sentit en aquell moment són

Els pensaments que m'han vingut en aquell moment són

Les emocions que he sentit en aquell moment són

La meva reacció en aquell moment ha sigut

La reacció d'altre persona en aquell moment ha sigut

Resultat ha sigut

L'aprenentatge que extrec d'aquesta situació és

Dià

El que ha passat avui és... (situació)

Les sensacions físiques que he sentit en aquell moment són

Els pensaments que m'han vingut en aquell moment són

Les emocions que he sentit en aquell moment són

La meva reacció en aquell moment ha sigut

La reacció d'altre persona en aquell moment ha sigut

Resultat ha sigut

L'aprenentatge que extrec d'aquesta situació és

Dià

El que ha passat avui és... (situació)

Les sensacions físiques que he sentit en aquell moment són

Els pensaments que m'han vingut en aquell moment són

Les emocions que he sentit en aquell moment són

La meva reacció en aquell moment ha sigut

La reacció d'altre persona en aquell moment ha sigut

Resultat ha sigut

L'aprenentatge que extrec d'aquesta situació és

Dià

El que ha passat avui és... (situació)

Les sensacions físiques que he sentit en aquell moment són

Els pensaments que m'han vingut en aquell moment són

Les emocions que he sentit en aquell moment són

La meva reacció en aquell moment ha sigut

La reacció d'altre persona en aquell moment ha sigut

Resultat ha sigut

L'aprenentatge que extrec d'aquesta situació és

Dià

El que ha passat avui és... (situació)

Les sensacions físiques que he sentit en aquell moment són

Els pensaments que m'han vingut en aquell moment són

Les emocions que he sentit en aquell moment són

La meva reacció en aquell moment ha sigut

La reacció d'altre persona en aquell moment ha sigut

Resultat ha sigut

L'aprenentatge que extrec d'aquesta situació és

Dià

El que ha passat avui és... (situació)

Les sensacions físiques que he sentit en aquell moment són

Els pensaments que m'han vingut en aquell moment són

Les emocions que he sentit en aquell moment són

La meva reacció en aquell moment ha sigut

La reacció d'altre persona en aquell moment ha sigut

Resultat ha sigut

L'aprenentatge que extrec d'aquesta situació és

Dià

El que ha passat avui és... (situació)

Les sensacions físiques que he sentit en aquell moment són

Els pensaments que m'han vingut en aquell moment són

Les emocions que he sentit en aquell moment són

La meva reacció en aquell moment ha sigut

La reacció d'altre persona en aquell moment ha sigut

Resultat ha sigut

L'aprenentatge que extrec d'aquesta situació és

Dià

El que ha passat avui és... (situació)

Les sensacions físiques que he sentit en aquell moment són

Els pensaments que m'han vingut en aquell moment són

Les emocions que he sentit en aquell moment són

La meva reacció en aquell moment ha sigut

La reacció d'altre persona en aquell moment ha sigut

Resultat ha sigut

L'aprenentatge que extrec d'aquesta situació és

Dià

El que ha passat avui és... (situació)

Les sensacions físiques que he sentit en aquell moment són

Els pensaments que m'han vingut en aquell moment són

Les emocions que he sentit en aquell moment són

La meva reacció en aquell moment ha sigut

La reacció d'altre persona en aquell moment ha sigut

Resultat ha sigut

L'aprenentatge que extrec d'aquesta situació és

Dià

El que ha passat avui és... (situació)

Les sensacions físiques que he sentit en aquell moment són

Els pensaments que m'han vingut en aquell moment són

Les emocions que he sentit en aquell moment són

La meva reacció en aquell moment ha sigut

La reacció d'altre persona en aquell moment ha sigut

Resultat ha sigut

L'aprenentatge que extrec d'aquesta situació és

