

EMOTSIOONIDE JUHTIMISE PÄEVIK

Kolm esimest tulp on sulle tuttavad emotsioonide jälgimise päevikust. Jätka nende täitmist, kui märkad, et sinus tekib mingi emotsioon. Seekord proovi jälgida ka seda, kas ja kuidas sa nendes olukordades enda emotsioone juhid ehk reguleerid.



<u>AEG</u>	<u>OLUKORD JA TÄHELEPANU</u> Mida sa tegid kui emotsioon tekkis? Millele sa tähelepanu pöörasid?	<u>TÕLGENDUS</u> Kuidas sa seda olukorda tõlgendasid? Millised mõtted või kujutlused su peast läbi käisid?	<u>EMOTSIONAALNE REAKTSIOON</u> Kuidas sa oma emotsiooni nimetaksid või kirjeldaksid? Mis su kehas toimus? Kuidas sa käitusid?	<u>REGULATSIOON</u> Kas soovisid oma emotsiooni kuidagi muuta? Mida sa selleks tegid või mõtlesid?	<u>REGULATSIOONI ANALÜÜS</u> Kas su emotsioon muutus soovitud suunas? Miks? Millised on su valitud regulatsiooni strateegia lühija pikaajalised tagajärjed?

Võid seda lehte kasutada päevikuna, kuhu saad mitme päeva jooksul kanda olulisemad emotsionaalsed episoodid. Täida päevikut kas esimesel võimalusel pärast episoodi või kogu päevale tagasi mõeldes igal õhtul. Kas märkad mingeid mustreid?