

“BOLETIN METEOROLOGICO” DIARIO DE EMOCIONAL

1. Dé una descripción general de su tiempo emocional?
2. Que lo provoco hoy? (sea específico. Liste las personas, los lugares, las actividades, los acontecimientos, los pensamientos, tiempo, etc.)
3. Qué sentimientos fueron provocados? (y que fue usted sintiéndose abajo de la superficie?)

Círcula o subraya las palabras que describen la gama de sus sentimientos.

abandonado divertido enojado molesto ansioso apenado amargo feliz azul aburrido cargado tranquilo contempous confuso, combativo, juvenil, alegre, estafado y capaz concierne aplastado derrotado desesperar deseoso encantado disminuyó desconectó turbado perturbado ansioso nervioso vacío envidioso exasperado entusiasmado agotado exuberante temeroso cansado insensato asustado contento culpable la herida optimista, impotente y feliz ignoró impuso sobre impresionado indiferente enfurecido inseguro cerrado, celosa, aislada, intimidada e inspirada fuera miserable furioso, bajo y solitario nervioso ofendido ultrajado agobiado afligido asustado perseguido complacido presionado orgulloso rechazado aliviado licitación rencorosa, tonta, espantada, triste, inquieta y arrepentida tensa molesta pendiente disgustada vulnerable fatigada preocupado

4. Qué pensamientos fueron provocados?
5. Qué sensaciones del cuerpo o signos físicos de énfasis le hicieron experimenta?

La tensión del músculo- respirando-golpeando, visión sudando de dolor de cabeza-dificultad, o problemas-enfermó-enturbiada de insomnio inquieto-digestivo o el dolor-cuerpo ojos-físico aguado consiguieron caliente o sentido de frío-un de subir de tensión- (otro si ése es el caso lo que)?

6. Que fue su sub-personalidad dominante?
7. Cómo le hizo reaccionar o responder?
8. En esta situación en la que fue provocado, que fue la razón verdadera? (Complete lo siguiente):
El asunto (es) fue _____.
El asunto verdadero (es) fue _____
El asunto (es) fue realmente _____

Siga completando la oración arriba hasta que ya no te queden más respuestas. Quédate con la mente abierta. Busque profundamente. Y apréciate a ti mismo por tener el valor y tomar el tiempo por hacer esto.

9. ¿Podría haber hecho algo de forma distinta? ¿Si eso es el caso, qué?
10. ¿Qué aprendió usted de esto?