Diario de las emociones

Instrucciones:

Con la autoobservación regular puede practicar el reconocimiento de las emociones básicas.

- Tómese un momento cada día para reflexionar conscientemente sobre qué emociones básicas ha notado y reconocido en usted ese día.
- Escriba en la columna correspondiente una palabra clave o una situación que le ayude a recordar más tarde a qué se debió esa emoción.

	Alegría	Tristeza	Miedo	Ira/Enojo	Asco	Sorpresa
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						

Glasenapp: Emotionen als Ressourcen: Manual für Psychotherapie, Coaching und Beratung. Mit Online-Materialien von Jan Glasenapp, Weinheim: Beltz, 2013