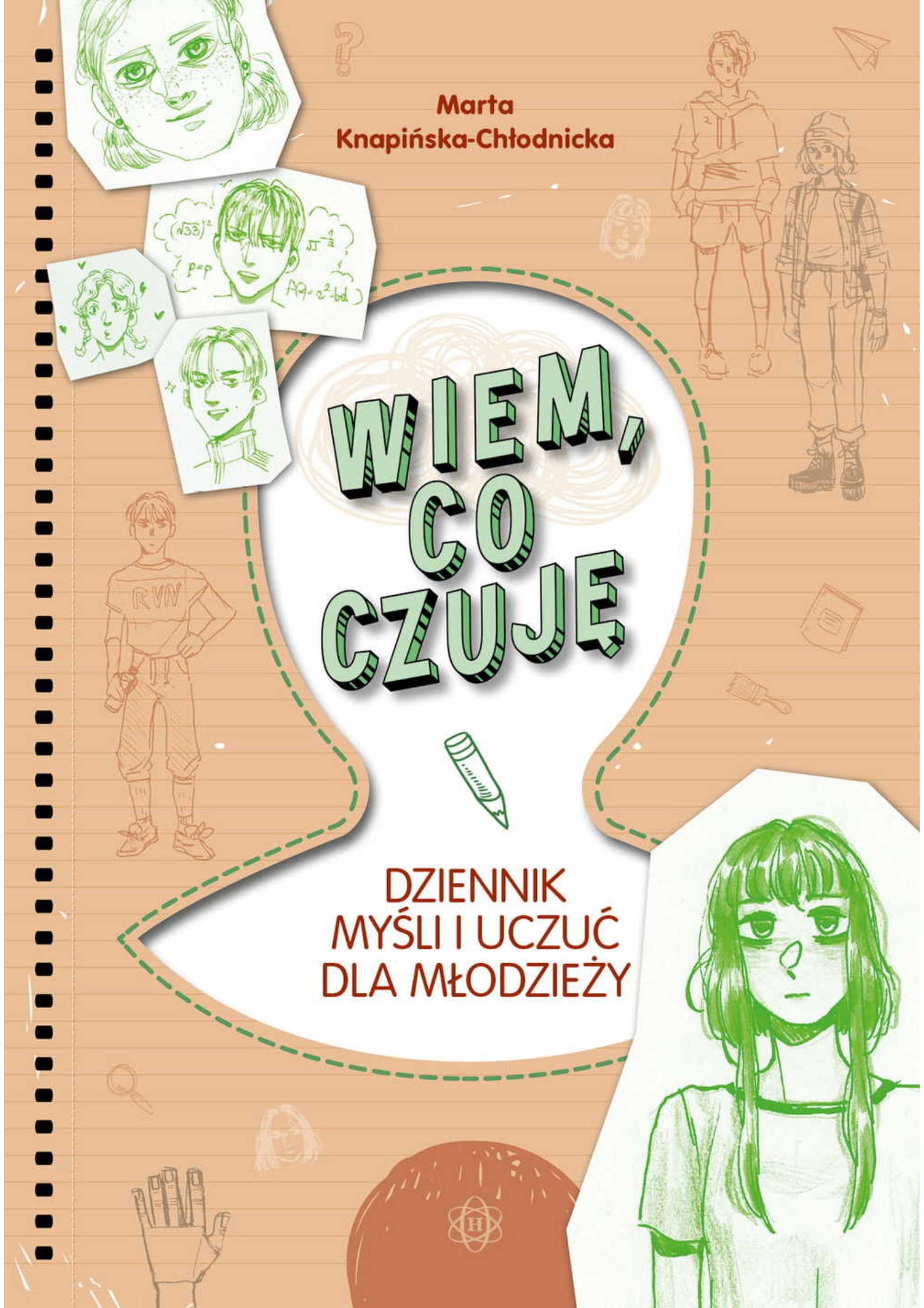


Marta
Knapińska-Chłodnicka

WIEM, CO CZUJE

DZIENNIK
MYŚLI I UCZUĆ
DLA MŁODZIEŻY





Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku!

Oddaję w twoje ręce dziennik pod tytułem *Wiem, co czuję*. **Dziennik ten to przestrzeń na twoje uczucia, myśli, refleksję, wspomnienia, przemyślenia, wątpliwości, pewności i niepewności.** Dziennik należy do ciebie. Nie musisz się nim z nikim dzielić, ale jeśli chcesz, możesz pokazać swoje zapiski lub przeczytać je bliskiej, zaufanej osobie.

Dlaczego warto wypełniać dziennik *Wiem, co czuję*?

Dzięki zatrzymaniu się chwilę przy swoich emocjach, myślach, przeżyciach możemy spróbować je zrozumieć, zastanowić się nad nimi, wyciągnąć z nich wnioski na przyszłość. Często jest tak, że – zwłaszcza kiedy jakieś zdarzenie bardzo nas poruszy bądź jesteśmy w gorszym nastroju – nam samym trudno jest zorientować się w swoich przeżyciach. Emocje pełnią dla nas funkcję „drogowskazu” – jeśli czujemy się w jakiejś sytuacji źle, a w naszych przeżyciach dominuje smutek, przerażenie, wściekłość czy bezradność, to może warto się temu przyjrzeć, żeby coś zmienić, zadbać o lepsze samopoczucie, poszukać pomocy i wsparcia. Porządkowanie przeżyć jest bardzo potrzebne w codziennym radzeniu sobie. Możemy dzięki temu ocenić je „na chłodno”, próbować modyfikować swoje działania i wzorce myślenia tak, by łatwiej było nam realizować swoje cele, doświadczać więcej satysfakcji i radości. Nawet w najgorszej sytuacji możemy starać się znaleźć coś pozytywnego lub stworzyć plan wychodzenia z kryzysu.

Poszczególne pytania pomogą ci stworzyć swoją własną opowieść o życiu. Możesz trzymać się ich i podążać za nimi, ale możesz też potraktować je jako inspirację i skupiać się tylko na niektórych, jeśli czujesz taką potrzebę. **W rozpoznawaniu emocji pomoże ci tęcza uczuć** zamieszczona w dalszej części dziennika. **Zawiera ona określenia różnych stanów emocjonalnych.** Pamiętaj, że **nie ma emocji „dobrych” ani „złych”, „właściwych” ani „niewłaściwych”.** One po prostu są i pojawiają się w reakcji na różne wydarzenia. Warto wypełniać dziennik codziennie, ale jeśli ci się to nie uda, to nie szkodzi, po prostu wróć do dziennika po przerwie. Pewnie zajmie ci to 10–30 minut. Po dłuższym czasie wypełniania, przynajmniej po tygodniu, a najlepiej kilku tygodniach, warto przejrzeć swoje zapiski i odpowiedzieć na kilka pytań podsumowujących, które znajdują się na końcu dziennika.

Nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi, nic nie jest „na ocenę”, wszystko, co zapiszesz, jest ważne, bo jest twoje.

Data:

1. Co się **dzisiaj** działo?

/Opisz, co się zdarzyło. Skup się na faktach: co, gdzie, kiedy się stało, kto brał w tym udział, co ty robiłeś, co się działo przedtem, co potem itp./

2. Co **wtedy** myślałeś?

/twoje myśli, refleksje w tamtym momencie/

3. Jak się **wtedy** czułeś?

/Twoje emocje i uczucia w tamtym momencie; aby je wynotować, możesz skorzystać z tęczy uczuć/



smutny
zmarłwiony
przygnębiony
rozżalony
zrozpaczony
bezzadny
bezzilny
wyczerpany
obojętny
niewystarczający
bezwartościowy
winny
pomijany
samotny
odrzucony
urazony

zdradzony
zlekceważony
upokorzony

zezłoszczony
rozgniewany
poirytowany
wściekły
oburzony
nienawidzący
wrog

zniesmaczony
zbulwersowany

zniechęcony
czujący odrazę,
obrzydzenie

znudzony



TECZA UCZUC



wesoły
zadowolony
szczęśliwy
spokojny
pełen nadziei
podekscytowany
pełen sił
zmobilizowany
odważny
dumny
doceniony
akceptowany
kochany
wdzięczny
kochający
współczujący



zainteresowany
rozśmieszony
zdziwiony
zaskoczony
zdumiony



poruszony
wstrząśnięty
zgorszony



przestraszony
zalekniiony
niepokojny
niepewny
zagrożony



zastraszony
zmuszony
ośmieszony
zawstydzony
zakłopotany



zestresowany
pod presją
pozbawiony kontroli





4. O czym marzę?

Lined area for writing answers to question 4.

5. Czego się obawiam?

Lined area for writing answers to question 5.

6. Kto jest dla mnie ważny?

Lined area for writing answers to question 6.

7. Co jest dla mnie ważne?

Lined area for writing answers to question 7.

OTO JA!



1. Kim jestem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Co lubię?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Czego nie lubię?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

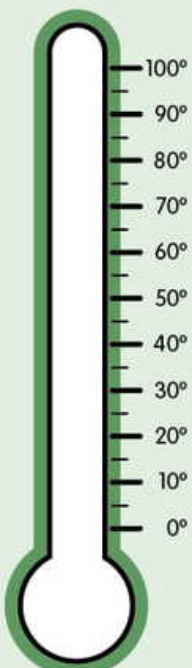
.....



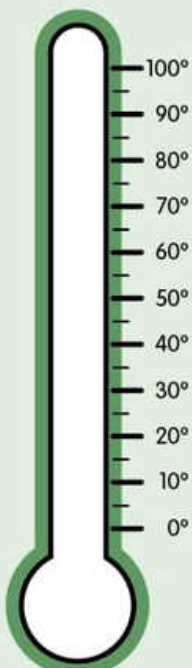
4. Jaką temperaturę miały **wtedy** twoje emocje?

/Wyobraźmy sobie, że 0 stopni to zerowe natężenie danej emocji, np. całkowity brak odczuwania złości, a 100 stopni – maksymalne, np. totalna złość. Spróbuj ocenić, jak intensywne były emocje, które odczuwałeś, na skali od 0 do 100./

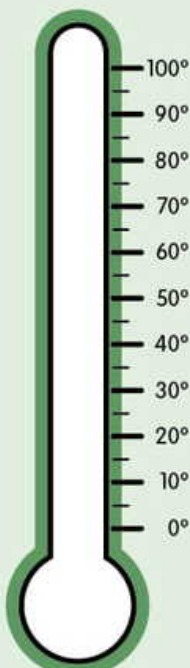
Co czułem:



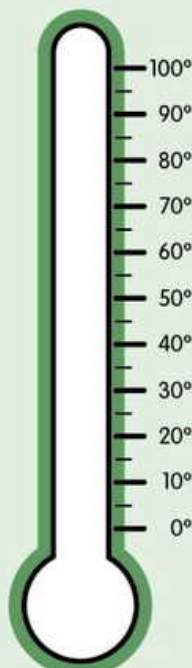
Co czułem:



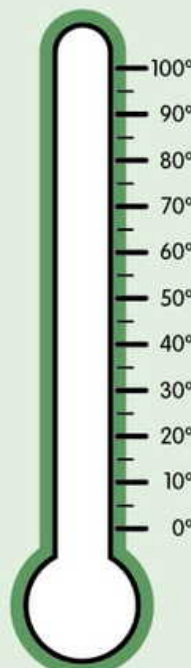
Co czułem:



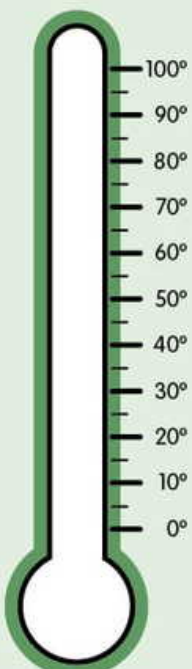
Co czułem:



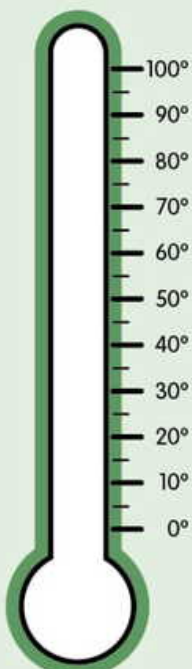
Co czułem:



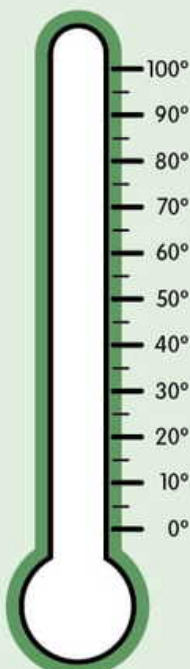
Co czułem:



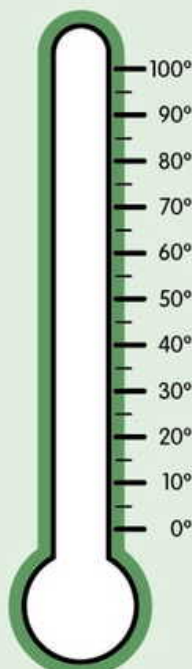
Co czułem:



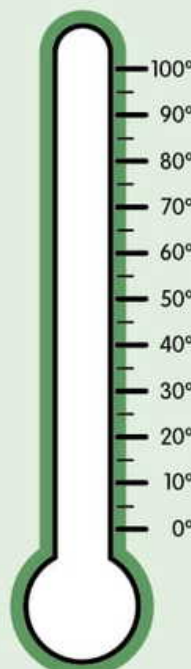
Co czułem:



Co czułem:



Co czułem:





5. Co **teraz** myślisz o tym wydarzeniu?

- a) Z czego jesteś zadowolony?
- b) Z czego jesteś niezadowolony?
- c) Co myślisz o sobie, swoich reakcjach?
- d) Za co możesz siebie docenić?
- e) Jakie wspomnienia, skojarzenia przychodzą ci do głowy?
- f) Kto był dzisiaj dla ciebie wsparciem?



Lined area for writing answers to question 5.

6. Jakie emocje odczuwasz **teraz**?

Lined area for writing answers to question 6.



7. Jaką temperaturę mają twoje emocje **teraz**?

Lined area for writing answers to question 7.

8. Perspektywa na **przyszłość**

- a) Jak chciałbyś, żeby się to dalej potoczyło? Co może się dalej dziać?
- b) Na co masz wpływ? Co możesz zrobić?
- c) Na co nie masz wpływu? Co lepiej odpuścić?
- d) Jakie masz plany, cele, marzenia?

Lined area for writing answers to question 8.