



JURNAL DE CLARITATE EMOȚIONALĂ

Cum mă simt • De ce mă simt așa • Ce fac mai departe



Acest jurnal te ajută să înțelegi mai clar ce simți, de unde vin emoțiile tale și cum poți folosi această informație în mod constructiv.

Nu există răspunsuri corecte sau greșite. Este suficient să fii sincer(ă) cu tine.

1. Cum mă simt acum?

Identifică emoțiile prezente. Dacă este greu, începe cu: „Mă simt... / Simt că...”

Ce intensitate are emoția (0–10)?

2. Ce s-a întâmplat?

Describe situația concretă, fără interpretări.



Cristina Stancu • psihoterapeut • CBT, ACT, Schema Therapy & EMDR

☎ +40753027070 📍 str. Artelor nr. 35, Cluj-Napoca





JURNAL DE CLARITATE EMOȚIONALĂ

Cum mă simt • De ce mă simt așa • Ce fac mai departe



Ce gânduri mi-au trecut prin minte?

3. De ce mă simt așa?

Explorează ce ar putea sta în spatele emoției.

Ce nevoie ar putea fi neîmplinită?



JURNAL DE CLARITATE EMOTIONALĂ

Cum mă simt • De ce mă simt așa • Ce fac mai departe

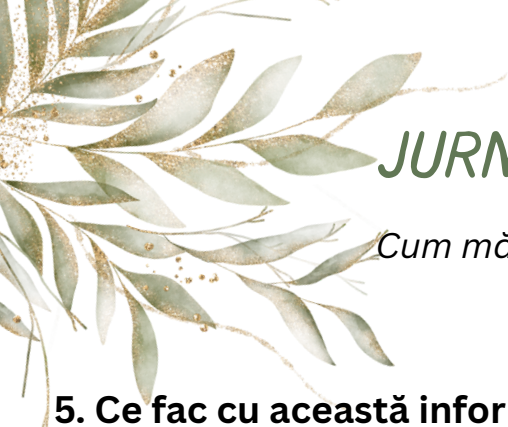


Ce parte din mine reacționează acum?

Este ceva familiar din trecut?

4. Ce îmi spune această emoție?

Emoțiile conțin informație. Ce încearcă să îți transmită?



JURNAL DE CLARITATE EMOTIONALĂ

Cum mă simt • De ce mă simt așa • Ce fac mai departe



5. Ce fac cu această informație? Ce ar avea nevoie de la mine această parte?

Care este un răspuns sănătos posibil?

Care este un pas mic pe care îl pot face?



JURNAL DE CLARITATE EMOTIONALĂ

Cum mă simt • De ce mă simt așa • Ce fac mai departe



Reflecție finală

După acest exercițiu, mă simt...

Ce iau cu mine din această reflecție?
