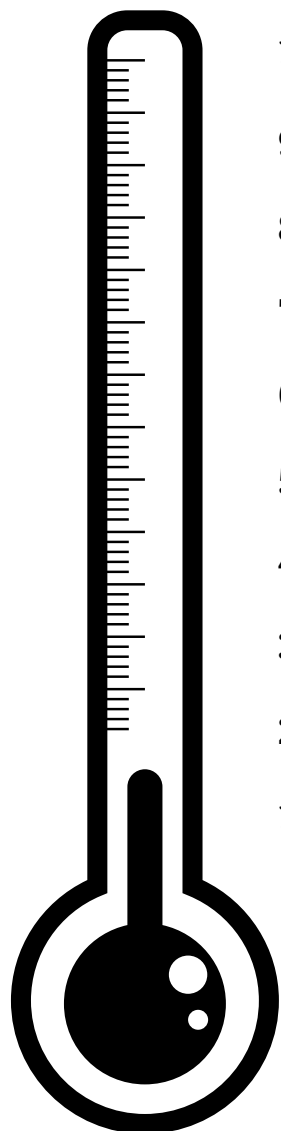


Termometr nastrojów

Czasem, szczególnie gdy jesteśmy bardzo przygnębieni trudno jest nam określić jak dokładnie się czujemy. Właśnie dlatego w chwili gdy czujesz się dobrze, przygotuj sobie termometr nastrojów. Przypomnij sobie 10 sytuacji, które wywołały u Ciebie różne emocje - od najbardziej pozytywnych do najmniej i uszereguj je. Krótki opis tych sytuacji zamieść (uporządkowany) obok termometru. Od 10 - najlepsza do 1 - najgorsza. Pamiętaj, że chodzi o uczucia, jakie te sytuacje wywołały, nie ich ocenę racjonalną, czy moralną. Opis ten będzie punktem odniesienia do dalszego śledzenia nastroju.



10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

(c) Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii
www.edukacja-zdrowotna.pl www.pytam.edu.pl

Teraz masz przygotowany własny termometr nastrojów.

Śledząc swoje nastroje w kolejnych dniach, zaznaczaj swój nastrój na termetrze, biorąc za punkt odniesienia stworzoną właśnie skalę.

Jak dziś się czujesz? Popatrz na opis przy termometrze i zdecyduj, najbliższej którego punktu się znajdujesz.

~~~~~

|        | Sytuacja | Myśli | Odczucia w ciele | Emocje |                                                                                       | Działanie |
|--------|----------|-------|------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| pon.   |          |       |                  |        |    |           |
| wt.    |          |       |                  |        |    |           |
| śr.    |          |       |                  |        |    |           |
| czw.   |          |       |                  |        |    |           |
| pt.    |          |       |                  |        |   |           |
| sob.   |          |       |                  |        |  |           |
| niedz. |          |       |                  |        |  |           |