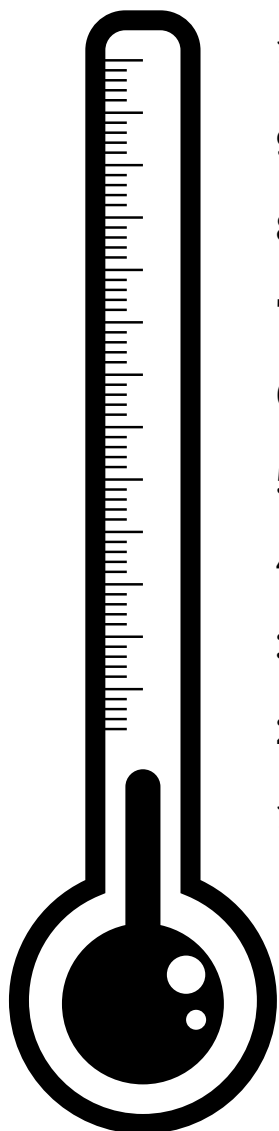


# Termometr nastrojów

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

10 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_








2 \_\_\_\_\_






1 \_\_\_\_\_

(c) Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii  
[www.edukacja-zdrowotna.pl](http://www.edukacja-zdrowotna.pl) [www.pytam.edu.pl](http://www.pytam.edu.pl)

Teraz masz przygotowany własny termometr nastrojów. Śledząc swoje nastroje w kolejnych dniach, zaznaczaj swój nastrój na termometrze, 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.						

	Sytuacja	Myśli	Odczucia w ciele	Emocje		Działanie
rano.						
południe.						
wieczór.						
rano.						
południe.						
wieczór.					