

DZIENNICZEK UCZUĆ

Jak prowadzić dzienniczek uczuć?

Jeżeli kiedykolwiek w swoim życiu pisałeś pamiętnik, to właśnie tak chciałbym zachęcić Cię do opisywania wszystkich swoich ważniejszych wydarzeń z życia codziennego i towarzyszących im uczuć.

Każdy dzień zapisz na osobnej kartce!.Pisząc nie zaglądamy do poprzednich zapisków. Jeżeli zapomniałeś zapisać jednego dnia, idź dalej! Nie pisz tego co było wczoraj – to nie to samo!

Zapisując uczucia, staraj się korzystać z poniżej podanego schematu:

UCZUCIE, – GDY - SYTUACJA

GDY – SYTUACJA - UCZUCIE

Np. *Poczułem zdenerwowanie, gdy spóźniłem się na spotkanie z Marią.*

Gdy szedłem na egzamin czułem się bardzo niepewnie.

Rejestruj jedynie sytuacje i uczucia. Nie poddawaj tych wydarzeń obróbce intelektualnej. Nie pisz swoich sądów, ocen.

Spróbuj nie używać takich słów, jak: PONIEWAŻ, BO, GDYŻ, ZAWSZE, WSZĘDZIE, NIKT, NIGDY.

Pisząc o sobie, swoich uczuciach postaraj się używać pierwszej osoby, tzn. JA(robiłem, byłem, czułem). Kiedy użyjesz : MY, MYŚMY, lub robiło się ,czuło się, człowiek czuje – to nie będzie o Tobie!

Tymczasem ma to być notatka o Twoich uczuciach dla siebie. Przedstawię Ci teraz kilka zapisków z Dzienniczka Uczuć. Ty natomiast przeanalizuj czy to, ich intelektualna obróbka

1.*Dzisiaj stwierdziłam, że nie mam nic do ofiarowania Robertowi.*

2.*Czuję, że nie jest to dobre miejsce dla mnie, nie pójdę tam więcej.*

3.*Dzisiaj czułem, że jak tu się nie poprawi, to poszukam innej pracy.*

ad.1. - Jest to ocena siebie, nie natomiast uczucia jakie przeżywa dana osoba. PRAWIDŁOWO powinno to brzmieć - „*Czułam się przygnębiona, kiedy dzisiaj stwierdziłam, że nie mam nic do ofiarowania Robertowi.*”

ad.2. – Chociaż autor zaczyna od „*czuję*” - to jednak jest to negatywna ocena miejsca i postanowienie piszącego. Zwróć uwagę, że samo słowo „*czuję*” na początku zdania, nie czyni jeszcze zeń opisu uczuć. PRAWIDŁOWO „*Gdy stwierdziłem, że to nie dla mnie miejsce i więcej tam nie pójdę, to początkowo poczułem irytację, ale potem pojawiła się ulga. Czułem się uspokojony.*”

ad.3. - Podobnie jak w poprzednim zdaniu. Słowo „*czuję*” udaje, że będzie zaraz opis uczuć. Tymczasem słowo to użyte w znaczeniu „*myślę*”. Wielu ludzi mówiąc o tym co myśli używa słowa „*czuję*”. PRAWIDŁOWO zdanie to powinno brzmieć - „*Pomyślałem sobie dzisiaj, że jak się nic nie poprawi, to poszukam sobie nowej pracy. Gdy to pomyślałem poczułem ulgę i spokój.*”

Mam nadzieję, że to krótkie ćwiczenie pozwoli Ci na poprawne wypełnianie „Dzienniczka Uczuć”. Po każdym 7 dniach pisania swych uczuć zrób zestawienie, jakie uczucia najczęściej przeżywałeś w ciągu tygodnia i jakie okazywałeś. Dopiero wtedy przeczytaj zapiski z poprzednich dni.

Powodzenia!

Mam nadzieję, że po przejściu wszystkich 60 dni będziesz innym człowiekiem.

Dzisiaj jest..... data

A teraz zapisz poniżej jakie ważne wydarzenia miały miejsce dzisiaj w Twoim życiu. Jakie uczucia temu towarzyszyły. Staraj się napisać jak najwięcej o swoich uczuciach. Twoje osądy, wyobrażenia nie są teraz tak istotne. Używaj tych uczuć które rozpoznałeś u siebie. Wzbogacaj swą listę uczuć coraz to nowymi określeniami. Staraj się pisać wg podanego wcześniej schematu.

UCZUCIA

STRACH

panika
nieśmiałość
obawa
lęk
bojaźliwość
zazdrość
nieufność
zawiść
ostrożność
powściągliwość
niepokój
przerażenie
strach

WSTYD

uczucie upokorzenia
poczucie bycia
lekceważonym
poczucie niższości
zakłopotanie
zmieszanie
zażenowanie
poczucie stłamszenia
rozdarcie

GNIEW

złość
furia
frustracja
uczucie zbuntowania
rozdrażnienie
wściekłość
urazenie
nienawiść
wrogość
niechęć
pogarda

RADOŚĆ

wesołość
ufność
spokój
ciepło
lekkość
miłość
lubienie
pogoda ducha
nadzieja
serdeczność
życzliwość
czułość
zadowolenie

SMUTEK

zranienie
ból
depresja
przygnębienie
żał
porażka
poczucie pokonania
rozczarowanie
poczucie odrzucenia
samotność
poczucie bezradności
tęsknota