

Tabela do pracy z emocjami

<p style="text-align: center;">Radość</p> <p>W skali od 0 do 100 odczuwam aktualnie%</p> <p>Co tą emocje wywołało</p> <ul style="list-style-type: none"> • • <p>O czym cię to informuje</p> <ul style="list-style-type: none"> • • <p>Co potrzebujesz w związku z tym zrobić</p> <ul style="list-style-type: none"> • • 	<p style="text-align: center;">Smutek</p> <p>W skali od 0 do 100 odczuwam aktualnie%</p> <p>Co to emocje wywołało</p> <ul style="list-style-type: none"> • • <p>O czym cię to informuje</p> <ul style="list-style-type: none"> • • <p>Co potrzebujesz w związku z tym zrobić</p> <ul style="list-style-type: none"> • • 	<p style="text-align: center;">Złość</p> <p>W skali od 0 do 100 odczuwam aktualnie%</p> <p>Co to emocje wywołało</p> <ul style="list-style-type: none"> • • <p>O czym cię to informuje</p> <ul style="list-style-type: none"> • • <p>Co potrzebujesz w związku z tym zrobić</p> <ul style="list-style-type: none"> • •
<p style="text-align: center;">Strach</p> <p>W skali od 0 do 100 odczuwam aktualnie%</p> <p>Co to emocje wywołało</p> <ul style="list-style-type: none"> • • <p>O czym cię to informuje</p> <ul style="list-style-type: none"> • • <p>Co potrzebujesz w związku z tym zrobić</p> <ul style="list-style-type: none"> • • 	<p style="text-align: center;">Wstręt</p> <p>W skali od 0 do 100 odczuwam aktualnie%</p> <p>Co to emocje wywołało</p> <ul style="list-style-type: none"> • • <p>O czym cię to informuje</p> <ul style="list-style-type: none"> • • <p>Co potrzebujesz w związku z tym zrobić</p> <ul style="list-style-type: none"> • • 	<p style="text-align: center;">Wstyd</p> <p>W skali od 0 do 100 odczuwam aktualnie%</p> <p>Co to emocje wywołało</p> <ul style="list-style-type: none"> • • <p>O czym cię to informuje</p> <ul style="list-style-type: none"> • • <p>Co potrzebujesz w związku z tym zrobić</p> <ul style="list-style-type: none"> • •

Przyczyna – co to emocje wywołuje? Działanie – co w związku z tą emocją muszę zrobić?

Jak pytać o stan emocjonalny w związku z jakimś wydarzeniem : Jak się czujesz w związku tym wydarzeniem? Co czujesz w związku z tym wydarzeniem? Nie pytamy -Jak się czujesz

Opracował: ADAM - podcast wdrodzedopracy.pl