

Instrukcja korzystania z Dziennika Uczuć

Cel narzędzia

Dziennik Uczuć pomaga zwiększyć świadomość emocjonalną, identyfikować wzorce reagowania oraz rozwijać umiejętność regulacji emocji poprzez systematyczną obserwację własnych przeżyć.

Znaczenie dziennika w procesie terapeutycznym

Prowadzenie Dziennika Uczuć stanowi kluczowy element Twojej terapii ponieważ:

1. Dostarcza obiektywnych danych zamiast wspomnień – Ludzka pamięć jest selektywna i często zniekształca rzeczywistość. Zapisywane na bieżąco doświadczenia emocjonalne tworzą wiarygodną dokumentację Twoich przeżyć, którą możemy wspólnie analizować podczas sesji.
2. Umożliwia identyfikację wzorców i wyzwalaczy – Systematyczne zapisy pomagają dostrzec prawidłowości, których możesz nie zauważać w codziennym życiu: powtarzające się sytuacje wywołujące określone emocje, typowe sposoby reagowania czy automatyczne myśli towarzyszące konkretnym uczuciom.
3. Pozwala monitorować postęp terapii – Dzięki dziennikowi możemy śledzić zmiany w:
 - a. Intensywności trudnych emocji na przestrzeni czasu
 - b. Różnorodności stosowanych przez Ciebie strategii radzenia sobie
 - c. Stopniu adaptacyjności Twoich reakcji w sytuacjach wyzwalających
4. Wspiera pracę między sesjami – Dziennik buduje pomost między cotygodniowymi spotkaniami, pozwalając na ciągłość procesu terapeutycznego i efektywniejsze wykorzystanie czasu sesji.
5. Wzmacnia zdolność autorefleksji – Regularne prowadzenie zapisków rozwija umiejętność obserwowania własnych stanów wewnętrznych bez osądzania, co jest fundamentem wielu terapeutycznych interwencji.

Podczas naszych sesji będziemy regularnie wracać do Twojego dziennika, aby:

- Analizować konkretne, trudne sytuacje i planować strategie radzenia sobie
- Poszukiwać połączeń między obecnymi reakcjami a wcześniejszymi doświadczeniami
- Obserwować efektywność wdrażanych technik terapeutycznych
- Dostosowywać plan terapii do Twoich indywidualnych potrzeb i postępów

Pamiętaj: Dziennik nie służy ocenie Twoich postępów jako "dobrych" lub "złych" – jest narzędziem współpracy, które pomaga nam obojgu lepiej zrozumieć Twoje doświadczenie i skuteczniej planować dalszą pracę.



Jak efektywnie prowadzić dziennik

1. Regularność ponad ilość – Lepiej wypełniać dziennik dla 2-3 kluczowych emocji dziennie, niż próbować zapisać wszystko i zniechęcić się.
2. Wypełniaj wkrótce po doświadczeniu emocji – Zapisuj swoje odczucia, kiedy są jeszcze świeże, wpisując godzinę i uzupełniając kolejne kolumny.
3. Stosuj precyzyjne nazewnictwo emocji – Zamiast ogólnego "źle/dobrze", używaj konkretnych określeń (np. rozczarowanie, duma, niepokój, ulga).
4. Oceniaj intensywność uczuć na skali 1-10, gdzie:
 - a. 1-3: ledwo odczuwalne
 - b. 4-6: wyraźne, ale możliwe do opanowania
 - c. 7-10: silne do przytłaczających
5. Opisz sytuację zwięźle – Co dokładnie wydarzyło się przed pojawieniem się emocji? Kto był obecny?
6. Zauważaj sygnały ciała – Zapisz, gdzie w ciele czujesz/aś emocję (napięcie w klatce piersiowej, ucisk w gardle, motyle w brzuchu).
7. Identyfikuj myśli automatyczne – Jakie myśli pojawiły się spontanicznie w twoim umyśle podczas odczuwania emocji?
8. W kolumnie "Reakcja" notuj:
 - a. Co faktycznie zrobiłeś/aś
 - b. Co chciałbyś/chciałybyś zrobić inaczej następnym razem
 - c. Możliwe alternatywne sposoby reagowania
9. Uzupełnij refleksję dnia wieczorem – podsumuj istotne wnioski, zauważone wzorce i to, co chcesz zapamiętać.
10. Oceń ogólny nastrój dnia – zaznacz na skali 1-10, uśredniając całe doświadczenie dnia.

Wskazówki praktyczne

- Nie oceniaj swoich emocji jako "dobrych" lub "złych" – każde uczucie jest informacją.
- Zapisuj szczerze – dziennik służy Tobie i naszej wspólnej pracy terapeutycznej.
- Przeanalizuj wpisy raz w tygodniu – szukaj powtarzających się wzorców.
- Przynoś dziennik na sesje – pozwoli to na bardziej konkretną i ukierunkowaną pracę.
- Zaznaczaj (np. gwiazdką) wpisy, które szczególnie chcesz omówić podczas sesji.

Pamiętaj: Dziennik to narzędzie pomocnicze – nie zastępuje profesjonalnej psychoterapii, ale znacząco wspiera jej efektywność.

