



DATA \_\_\_\_\_

Pon

Wt

Śr

Czw

Pt

Sob

Nd

## Jak korzystać z karty:

1. Wypełnij tabelę po każdej zauważonej emocji w ciągu dnia – wpisz godzinę i opisz kolejne kolumny.
2. Skala intensywności: 1 = ledwo wyczuwalne, 5 = wyraźne, 10 = przytłaczające.
3. Nie oceniaj – zapisuj szczerze to, co naprawdę czujesz i myślisz.
4. Sekcja Reakcja to Twój wybór: co chcesz z tą emocją zrobić? Nie musisz mieć odpowiedzi.

Godzina	Emocja / Uczucie	Int. (1-10)	Sytuacja	Doznania ciała	Myśli	Reakcja
07:00						
08:00						
09:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						

## Refleksja dnia

Co chcesz zapamiętać z dzisiejszego dnia?

---

---

---

---

## Ogólny nastrój dnia (1-10)

Zaznacz lub wpisz ocenę

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10