



3 passos per fer un diari de les emocions

[inici centrareport] Una de les coses més complicades i que no ens ensenya ningú és a gestionar les emocions. En un any tan complicat com aquest, us volem compartir una tècnica que ajuda molt a identificar i canalitzar millor tot el que sentim dia a dia per ser més feliços i felices!

El diari emocional és perfecte per ser més conscients del que sentim al llarg del dia, saber quines situacions han disparat l'emoció, com ens hem comportat, com ens hem anticipat i, a més, reflexionar.

1. Utilitza una llibreta

Et recomanem que per fer-ho utilitzis una llibreta de paper i no el bloc de notes del mòbil. Escrivint a mà activem la part creativa del cervell. A més sabràs que la llibreta és només per a això i t'ajudarà a representar i explicar com et sents amb més claredat, podent utilitzar dibuixos i colors si et ve de gust! Activaràs la part artística, que connecta directament amb les emocions.

2. Escull un moment fix del dia per escriure

Triar una hora concreta del dia per fer-ho t'ajudarà a agafar l'hàbit. Una bona idea és fer-ho al vespre o la nit, abans de sopar o abans d'anar a dormir. T'ajudarà a reflexionar sobre el que has viscut durant el dia i et relaxarà molt!

3. Fes una quadrícula

Les quadrícules ens ajuden a visualitzar molt millor què ens va passant, com ens sentim i com reaccionem. Fes diferents columnes i ves omplint!

[num]1[/num] Situació: Aquí pots explicar quina situació t'ha despertat una emoció concreta. Intenta ser específic/a, explicant detalls i persones implicades. També poden ser situacions del futur que et preocupen.

[num]2[/num] Pensaments: Aquí hi pots posar els pensaments que t'han passat pel cap relacionats amb aquesta situació. Segurament t'adonaràs que són creences limitants que s'allunyen de la realitat.

[num]3[/num] Emocions: Aquí escriuràs com et sents en aquella situació. Veuràs que et costa més d'identificar les emocions que els pensaments.

[num]4[/num] Sensacions físiques: Sudoració, respiració accelerada, tremolor, taquicàrdia?

[num]5[/num] Resposta: Quina conducta o resposta has tingut davant la situació? Era apropiada o no?

[num]6[/num] Sugeriments: Aquí pots anotar alternatives a les teves reaccions per anar millorant i posar consciència.
[ficentrareport]