**Дневник эмоционального состояния**

Для того, чтобы лучше понять себя и того, что с Вами происходит, предлагаю вести дневник эмоционального состояния. Это позволит Вам посмотреть на себя с позиции «Наблюдателя».

Отмечайте, как меняется Ваше настроение в течение дня. Для этого ежедневно фиксируйте изменения Вашего состояния на шкале настроения и заполняйте таблицу «Состояний»

Таблица «Состояний»:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ощущения | Чувства | Эмоции |
| Утро |  |  |  |
| День |  |  |  |
| Вечер |  |  |  |

На Оси Х отображено колебание настроения (от самого мрачного до самого радостного: от -4 до +4). На Оси Y отображено время (с утра до вечера). Отмечайте хотя бы три точки на шкале (в 9 утра, в 13 дня и в 18 вечера, как и указано в примере).

Время можете выбрать самостоятельно.