

Inleiding

Elk mens heeft emoties en gevoelens. Alleen omgaan met emoties en het toelaten van emoties geeft voor sommige mensen een grote uitdaging. Ze hebben het niet aangeleerd gekregen, ze vinden ze lastig, worden erdoor overweldigd of hebben simpelweg geen idee wat ze voelen.

Dit emotiedagboek kan helpend zijn, wanneer emoties voelen niet vanzelfsprekend voor je is. Door terug te kijken op je dag, kun je gebeurtenissen van de dag evalueren met de bijpassende emotie. Het is extra fijn als je ook echt even stil kan staan bij de emoties die je toen voelde, zodat deze emoties ook echt even aandacht krijgt.

Door dit dagelijks te doen, krijg je steeds meer inzicht in je emoties en gevoelens en geef je ruimte om deze emoties en gevoelens alsnog te doorvoelen. Het is namelijk heel gemakkelijk om emoties weg te stoppen, te negeren of te bagatelliseren.

Hiermee geef je alleen geen ruimte aan emoties om door je lichaam te stromen en te verdwijnen, maar houd je ze als het ware vast. Het is vanzelfsprekend dat de vastgezette emoties uiteindelijk klachten gaan geven als spierspanning, hoofdpijn, ziekte, pijnklachten of mentale klachten.

Dit dagboek is puur een hulpmiddel om je emoties en gevoelens beter te her- en erkennen.

Liefs Marijke

Datum: _____

Dit maakte mij vandaag verdrietig:	
------------------------------------	--

Hier werd ik blij of enthousiast van:	
---------------------------------------	--

Hier ben ik dankbaar voor vandaag:	
------------------------------------	--

Hier werd ik erg boos of geïrriteerd van:	
---	--

Hier heb ik hard om gelachen vandaag:	
---------------------------------------	--

Dit gaf mij vandaag spanning of angst:	
--	--

Hier voelde ik mij vandaag schuldig over:	
---	--

Dit had ik vandaag anders willen doen:	
--	--

Deze *gedachten* hielden mij vandaag bezig:

-
-
-
-
-

Sta eens stil bij deze gedachten:

Zijn deze gedachten helpend? Komen deze gedachten steeds terug? Houden ze mijn emoties in stand?



Deze emoties werden vandaag extra *getriggerd*:

-
-
-
-
-

Sta eens stil bij je overtuigingen:

Werden ze getriggerd door een overtuiging die je hebt? Een vergelijkbare situatie uit het verleden? Een trauma dat omhoog kwam?

Datum: _____

Dit maakte mij vandaag verdrietig:	
------------------------------------	--

Hier werd ik blij of enthousiast van:	
---------------------------------------	--

Hier ben ik dankbaar voor vandaag:	
------------------------------------	--

Hier werd ik erg boos of geïrriteerd van:	
---	--

Hier heb ik hard om gelachen vandaag:	
---------------------------------------	--

Dit gaf mij vandaag spanning of angst:	
--	--

Hier voelde ik mij vandaag schuldig over:	
---	--

Dit had ik vandaag anders willen doen:	
--	--

Deze *gedachten* hielden mij vandaag bezig:

-
-
-
-
-

Sta eens stil bij deze gedachten:

Zijn deze gedachten helpend? Komen deze gedachten steeds terug? Houden ze mijn emoties in stand?



Deze emoties werden vandaag extra *getriggerd*:

-
-
-
-
-

Sta eens stil bij je overtuigingen:

Werden ze getriggerd door een overtuiging die je hebt? Een vergelijkbare situatie uit het verleden? Een trauma dat omhoog kwam?

Datum: _____

Dit maakte mij vandaag verdrietig:	
------------------------------------	--

Hier werd ik blij of enthousiast van:	
---------------------------------------	--

Hier ben ik dankbaar voor vandaag:	
------------------------------------	--

Hier werd ik erg boos of geïrriteerd van:	
---	--

Hier heb ik hard om gelachen vandaag:	
---------------------------------------	--

Dit gaf mij vandaag spanning of angst:	
--	--

Hier voelde ik mij vandaag schuldig over:	
---	--

Dit had ik vandaag anders willen doen:	
--	--

Deze *gedachten* hielden mij vandaag bezig:

-
-
-
-
-

Sta eens stil bij deze gedachten:

Zijn deze gedachten helpend? Komen deze gedachten steeds terug? Houden ze mijn emoties in stand?



Deze emoties werden vandaag extra *getriggerd*:

-
-
-
-
-

Sta eens stil bij je overtuigingen:

Werden ze getriggerd door een overtuiging die je hebt? Een vergelijkbare situatie uit het verleden? Een trauma dat omhoog kwam?

Datum: _____

Dit maakte mij vandaag verdrietig:	
------------------------------------	--

Hier werd ik blij of enthousiast van:	
---------------------------------------	--

Hier ben ik dankbaar voor vandaag:	
------------------------------------	--

Hier werd ik erg boos of geïrriteerd van:	
---	--

Hier heb ik hard om gelachen vandaag:	
---------------------------------------	--

Dit gaf mij vandaag spanning of angst:	
--	--

Hier voelde ik mij vandaag schuldig over:	
---	--

Dit had ik vandaag anders willen doen:	
--	--

Deze *gedachten* hielden mij vandaag bezig:

-
-
-
-
-

Sta eens stil bij deze gedachten:

Zijn deze gedachten helpend? Komen deze gedachten steeds terug? Houden ze mijn emoties in stand?



Deze emoties werden vandaag extra *getriggerd*:

-
-
-
-
-

Sta eens stil bij je overtuigingen:

Werden ze getriggerd door een overtuiging die je hebt? Een vergelijkbare situatie uit het verleden? Een trauma dat omhoog kwam?

Datum: _____

Dit maakte mij vandaag verdrietig:	
------------------------------------	--

Hier werd ik blij of enthousiast van:	
---------------------------------------	--

Hier ben ik dankbaar voor vandaag:	
------------------------------------	--

Hier werd ik erg boos of geïrriteerd van:	
---	--

Hier heb ik hard om gelachen vandaag:	
---------------------------------------	--

Dit gaf mij vandaag spanning of angst:	
--	--

Hier voelde ik mij vandaag schuldig over:	
---	--

Dit had ik vandaag anders willen doen:	
--	--

Deze *gedachten* hielden mij vandaag bezig:

-
-
-
-
-

Sta eens stil bij deze gedachten:

Zijn deze gedachten helpend? Komen deze gedachten steeds terug? Houden ze mijn emoties in stand?



Deze emoties werden vandaag extra *getriggerd*:

-
-
-
-
-

Sta eens stil bij je overtuigingen:

Werden ze getriggerd door een overtuiging die je hebt? Een vergelijkbare situatie uit het verleden? Een trauma dat omhoog kwam?

Datum: _____

Dit maakte mij vandaag verdrietig:	
------------------------------------	--

Hier werd ik blij of enthousiast van:	
---------------------------------------	--

Hier ben ik dankbaar voor vandaag:	
------------------------------------	--

Hier werd ik erg boos of geïrriteerd van:	
---	--

Hier heb ik hard om gelachen vandaag:	
---------------------------------------	--

Dit gaf mij vandaag spanning of angst:	
--	--

Hier voelde ik mij vandaag schuldig over:	
---	--

Dit had ik vandaag anders willen doen:	
--	--

Deze *gedachten* hielden mij vandaag bezig:

-
-
-
-
-

Sta eens stil bij deze gedachten:

Zijn deze gedachten helpend? Komen deze gedachten steeds terug? Houden ze mijn emoties in stand?



Deze emoties werden vandaag extra *getriggerd*:

-
-
-
-
-

Sta eens stil bij je overtuigingen:

Werden ze getriggerd door een overtuiging die je hebt? Een vergelijkbare situatie uit het verleden? Een trauma dat omhoog kwam?

Datum: _____

Dit maakte mij vandaag verdrietig:	
------------------------------------	--

Hier werd ik blij of enthousiast van:	
---------------------------------------	--

Hier ben ik dankbaar voor vandaag:	
------------------------------------	--

Hier werd ik erg boos of geïrriteerd van:	
---	--

Hier heb ik hard om gelachen vandaag:	
---------------------------------------	--

Dit gaf mij vandaag spanning of angst:	
--	--

Hier voelde ik mij vandaag schuldig over:	
---	--

Dit had ik vandaag anders willen doen:	
--	--

Deze *gedachten* hielden mij vandaag bezig:

-
-
-
-
-

Sta eens stil bij deze gedachten:

Zijn deze gedachten helpend? Komen deze gedachten steeds terug? Houden ze mijn emoties in stand?



Deze emoties werden vandaag extra *getriggerd*:

-
-
-
-
-

Sta eens stil bij je overtuigingen:

Werden ze getriggerd door een overtuiging die je hebt? Een vergelijkbare situatie uit het verleden? Een trauma dat omhoog kwam?