

# Дневник эмоций – пустой шаблон

Одна строка – одна короткая запись. Достаточно 2–3 записей в день. Не ищите «правильное» название эмоции: можно начать с телесного отклика и силы от 1 до 5.

| Дата и время | Ситуация | Что почувствовал | Где отозвалось в теле | Сила 1–5 | Что помогло или помешало |
|--------------|----------|------------------|-----------------------|----------|--------------------------|
|              |          |                  |                       |          |                          |
|              |          |                  |                       |          |                          |
|              |          |                  |                       |          |                          |
|              |          |                  |                       |          |                          |
|              |          |                  |                       |          |                          |
|              |          |                  |                       |          |                          |
|              |          |                  |                       |          |                          |
|              |          |                  |                       |          |                          |

Через неделю отметьте повторяющиеся ситуации, время суток и то, что помогало. Дневник не ставит диагнозов и не заменяет врача или психолога.

Шаблон и пример заполненного дня: [sentiwell.pro/ru/dnevnik-emocij-obrazec/](https://sentiwell.pro/ru/dnevnik-emocij-obrazec/)

Если через неделю захочется сверить записи с наблюдаемым сигналом, в Telegram есть замер по видеокружку: [@Face\\_Senti\\_bot](#). Первые три замера бесплатно.