

Triez vos émotions

Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?

(Entourez une ou plusieurs réponses)

Joyeux(se)

Anxieux(se)

Fatigué(e)

Calme

Triste

Excité(e)

2. Quelles sont les émotions qui vous occupent l'esprit en ce moment ?

(Essayez de les nommer et d'expliquer brièvement pourquoi)

3. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point vous sentez-vous en contrôle de vos émotions ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Y a-t-il des situations récentes qui ont déclenché des émotions intenses ?

Oui

Non

5. Comment gérez-vous généralement les émotions difficiles (anxiété, tristesse, colère) ?

(Choisissez une ou plusieurs réponses)

En discutant avec des proches

En méditant/pratiquant des techniques de relaxation

En vous isolant

En vous distrayant (films, livres, etc.)

6. Quelles sont les ressources ou les pratiques qui vous aident à vous sentir mieux émotionnellement ?

7. Quels sont vos objectifs émotionnels actuels ?

Ressentir plus de paix intérieure, comprendre une émotion en particulier...

8. Comment évalueriez-vous la qualité de votre sommeil ces derniers jours ?

Très bon

Bon

Moyen

Mauvais

Très mauvais

9. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point vous sentez-vous en harmonie avec vous-même en ce moment ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Quelles actions ou changements aimeriez-vous entreprendre pour améliorer votre bien-être émotionnel ?

Faites cet exercice tous les mois si il le faut

Par Therapy Center - Anna Maria Dixneuf
Constellations familiales
07 87 58 56 53 - Mougins