

“TMI 감정 다이어리”

오늘 하루, 감정을 돌보는 일로 마무리해 보는 건 어떨까요?			
날짜	요일	날씨	활동성
오늘을 한 줄로 제목 붙인다면? ▶			
오늘 어떤 일이 있었나요? ▶			
그 일과 마주한 나의 감정은 어땠나요? (복수 선택 가능) <input type="checkbox"/> 기쁨 <input type="checkbox"/> 평온 <input type="checkbox"/> 슬픔 <input type="checkbox"/> 분노 <input type="checkbox"/> 불안 <input type="checkbox"/> 혼란 <input type="checkbox"/> 충만 <input type="checkbox"/> 지루함 <input type="checkbox"/> 두려움 <input type="checkbox"/> 기타 :			
감정을 한 줄로 정리한다면? ▶			
그 감정을 토닥여 준다면, 뭐라고 말해줄 수 있을까요? ▶			
이 감정을 유지하고 싶다면, 그 이유는 무엇인가요? ▶			
이 감정을 바꾸고 싶다면, 어떤 감정으로 바꾸고 싶나요? ▶			
감정을 돌보고 있는 오늘의 나에게 보내는 한 마디 ▶			
+Too Much Information 메모(일상, 몸 상태, 그 외 말하고 싶은 거)			