

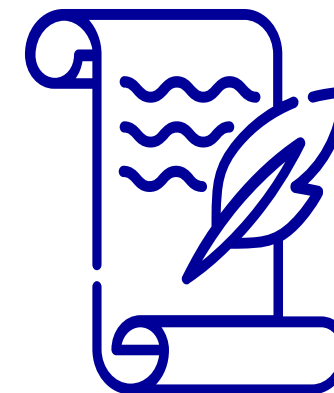
# NIRE EMOZIOEN EGUNKARIA

Batzuetan, zaila izaten da kontzientzia hartzea eta gure sentimenduak eta emozioak azaltzea. Barruko hausnarketa bat egiteak hautemandako emozioa baliozkotzen, erabilitako barne-hizkuntza aztertzen, erreakzioak behatzen (eraginkorrak izan ala ez) eta zure emozioetan eragina duten egoerak edo pertsonak identifikatzen lagunduko dizu.

Tresna erabilgarri bat aurkezten dizugu, egoera desatseginetarako zein atseginetarako balio duena, "Nire emozioen egunkaria" izenekoa. Hobetu nahi dituzun alderdiak ezagutzen eta identifikatzen lagunduko dizu. Gure txantiloia erabil dezakezu, edo zure beharren arabera aldatu. Espazio bakoitzean alderdi desberdin batean sakondu ahal izango duzu. Gehitu edo kendu zutabeak, zure gustura egokitzeko. Jasotzen duzunak arrastoak eman diezazukete lagunekin edo familiarekin gauza bera gertatzen zaizun aztertzeko; beste une batzuetan zuri buruzko mezu deskalifikatzaileak erabiltzen dituzun eta zein erabiltzen dituzun; eskatzen dizun perfekzionismo-maila; egoeren erruduna nor den; erlaxazioa bezalako tresnak erabili behar dituzun...

Betetzeko, hobe da lasaitasun-une bat bilatzea, pentsatzeko, meditatzeke eta zurekin konektatzeko.

Emozioei, horien erabilgarritasunari eta kudeaketari buruz gehiago jakiteko, ikus ezazu Osasun Eskolan «Osasun emozionala» atalean <https://www.osakidetza.euskadi.eus/zaindu-osasuna/-/osasun-emozionala/>



**Bete txantiloiko zutabeak honako hauei buruzko informazioa idatziz:**

- **Egoera:** zer gertatu da? Idatzi ahalik eta xehetasun gehien (nire bikoteak esan dit prestatu dudan bazkaria zaborra dela, ezin dela jan), (auto-ilarak aurkitu ditut lanera joatean).
- **Pentsamenduak:** zer pentsatu nuen, zer esaten zidan nire buruak? (beti etortzen da eskakizunekin, ez du ezer gehiago kexatu baino, gauzak beste modu batera esan zitzakeen), (nire errua da, atzo telebistari engantxatuta gelditu nintzen, beti berdin gertatzen zait, gero goiz osoa azeleratuta pasatzen dut).
- **Sentsazio fisikoak:** zer hauteman dut? (bularretik aurpegiraino igotzen zait beroa, tenkatuta ukabilak eta masailezurak estututa, buruko mina itzuli da), (bihotza azkarrago joaten hasi da, ahurretatik izerditzen hasi nintzen, azkarrago arnasten nuen).
- **Jokabidea:** zein izan da nire erreakzioa? (lasaitzea, ez hitz egin eztabaidarik ez egiteko, esan diot buruko mina nuela eta pixka bat etzan behar nintzela), (beste auto batzuei pitatu diet, barkamena eskatu dut iristean).
- **Emozioak:** arretaz behatu: zer sentitu dut? (amorrua, haserrea, umiliazioa, mespretxua, tristura), (amorrua, urduritasuna, beldurra, errua, tristura).  
**Zer esan nahi didate?** Amorruek egoera bidegabe bat adieraz lezake, zure mugak gainditzen ari direla, zure gorputzak horren aurrean zerbait egitera bultzatzen zaitu. Tristura agertzen da ezer egiteko ezintasunagatik eta egoeraren bidegabekeriagatik. Errua zerbait gaizki egiteagatik sortzen da.
- **Ekintza-plana:** zer egin dezaket berriro gerta ez dadin? Emozio horien kudeaketaz haragoko erabakiren bat (hitz egitea eta nola sentitzen zaren esatea, erantzun asertiboan gidoi bat idaztea berriz ere gertatzen bada ere), (aisialdia eta oheratzeko ordua programatzea, iratzargailuaren ordua aurreratzea, jo bezain laster altxatzea).
- **Ikaskuntza edo ondorioak:** zer ikasi dut?, Identifika ditzaket nire gorputzaren seinaleak?, Nola erantzun nahiko nuke erantzun berriro gertatzen bada?, Zer ekintza egin dezaket etorkizunean?

# NIRE EMOZIOEN EGUNKARIA

Egoera	Pentsamenduak	Sentsazio fisikoak	Jokabidea	Emozioa	Ekintza-plana	Ikaskuntza

# NIRE EMOZIOEN EGUNKARIA

Egoera	Pentsamenduak	Sentsazio fisikoak	Jokabidea	Emozioa	Ekintza-plana	Ikaskuntza