

Emoții

După ce am făcut o listă cu emoțiile pe care la simțim este timpul să trecem la pasul următor și să le organizăm. În acest sens avem două sugestii:

1. Le putem organiza după frecvența apariției (Clare Rosoman). Sentimente care apar:

- Frecvent

- Des

- Rar sau foarte rar

2. A doua varianta ar fi să ținem un jurnal al sentimentelor în funcție de momentele zilei (Gary Chapman):

- Dimineața

- Amiaza

- Seara

Etc. :)