SESSION to LIFE

Registro emocional diario

Unos minutos para nombrar lo que está presente, sin juzgar.

Fecha: _____

En este momento me siento (nombra 1–3 emociones):

En una escala del 1 al 10, la intensidad es:

Dónde lo noto en mi cuerpo:

Qué pudo haber contribuido a este sentimiento:

Qué podría estar pidiendo esta emoción:

Algo amable que puedo hacer por mí hoy:

Recurso educativo solamente. No sustituye un tratamiento de salud mental individualizado. En crisis (EE. UU.): llama o envía texto al 988.