

## Formularz 5.1. Trójkomponentowy model emocji

Korzystaj z formularza za każdym razem, gdy poczujesz silne emocje, aby wyłonić trzy komponenty emocji. Możesz też wypełnić go po doświadczeniu emocji, aby prześledzić, jak rozwijało się przeżycie emocjonalne.

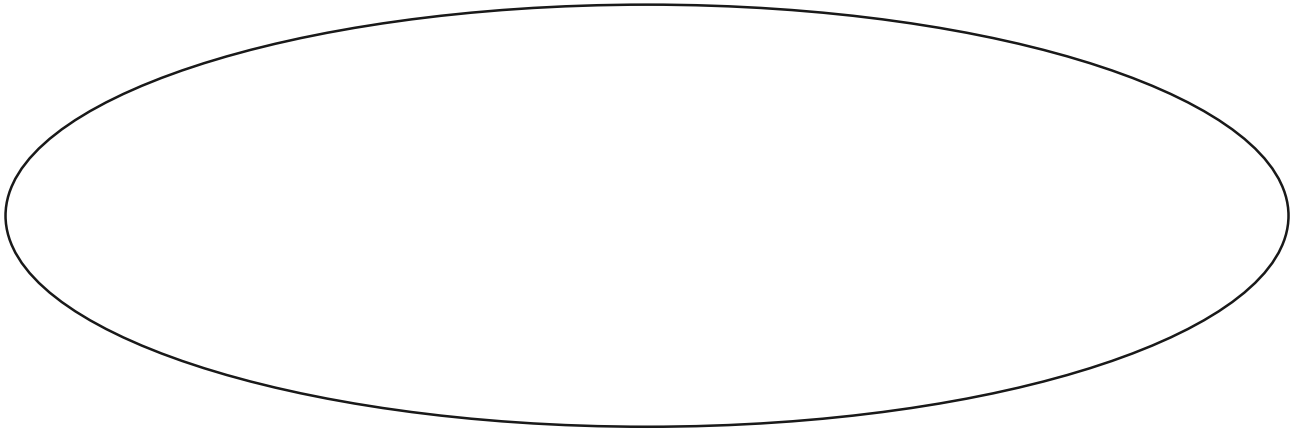
Sytuacja:

---

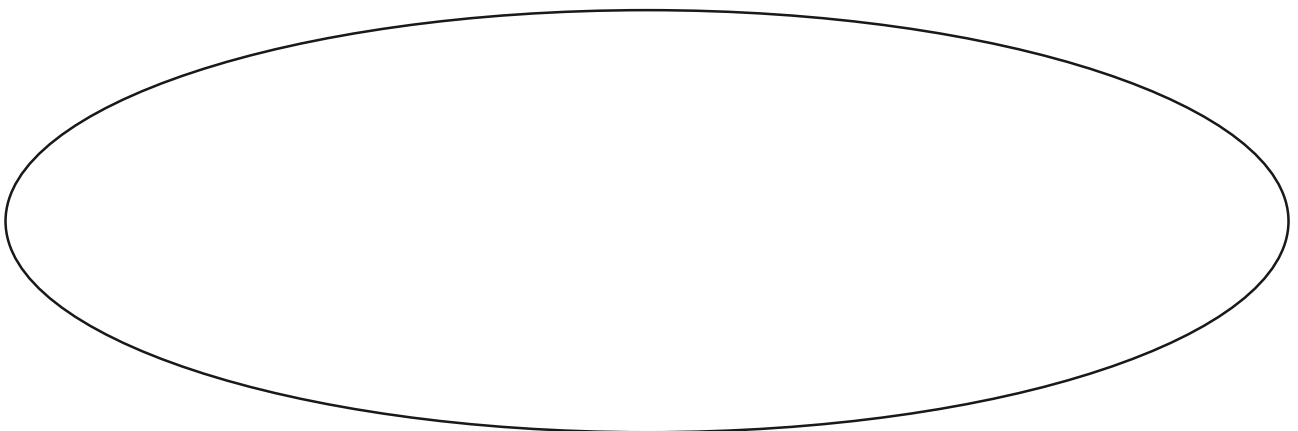
Emocja (emocje):

---

### Doznania fizyczne (co odczuwasz w ciele)



### Myśli (co przychodzi ci do głowy)



### Zachowania (co robisz lub masz ochotę zrobić)

