

Emočně-komunikační deník

Založte si v počítači soubor, kupte si notýsek, pište si do poznámek v mobilu – je jedno, jaké médium zvolíte. Důležité je, abyste měli možnost **zaznamenat Vaše pocity v souvislosti s komunikací a co je způsobilo**. Zapisujte si každý den:

- Jaké náročné komunikační situace jste zažili?
- Co bylo spouštěčem emocí v dané komunikační situaci?
- Jaký fyzický doprovod měly Vaše emoce (kde jste je cítili v těle)?
- Jaké myšlenky se Vám honily hlavou?
- S jakými reakcemi jste spokojení? S jakými ne?
- Jak byste se v podobné situaci chtěli zachovat příště?
- Kteří lidé Vám dodali energii? Kteří ji vysáli? Čím to bylo?

Veďte si emoční deník alespoň po dobu jednoho měsíce. Pokud se stane vedení deníku Vaším návykem, můžete v zaznamenávání dále pokračovat a sledovat vývoj.

Velmi důležité je na konci každého týdne udělat souhrnné zhodnocení. Při něm totiž začnou být zřetelné opakující se emoce a s nimi spojené spouštěče; vzorce chování, které Vám škodí; lidé, se kterými byste se měli přestat stýkat či naopak ti, které byste měli zapojit více do Vašeho života.