

Nicolaus Dinter, 2010, Take it or leave it.

Emotion Journal:

Write down your feelings and emotion in the situation which happens, do it some minutes later than happened.

There is on the second page an example. Be creative to fill in, only use the structure any think else is your creativity, use color, lines and smileys, etc.

Gefühls Journal:

Schreibt Eure Gefühle und Emotionen auf, in den Situationen, die sie auslösen; schreibt sie ein paar Minuten des Ereignisses auf.

Auf der zweiten Seite ist ein Beispiel. Seid kreative und nutzt nur die Struktur, alles andere liegt an Euch, Farbe, Linien, Smileys, etc.

Das Grundgerüst lässt sich auch für Biographie – Arbeit nutzen.

The ground structure is also able to use for Live – time – work.

+ 10

Beschreibung:
Schreibt hier Eure positiven und negativen
Gefühle des Tages auf. Beschreibt Sie mit
Stichworten, Ereignis, Gefühl.

time

- 10

Discription:
wrote down Your emotions during the day,
positive and negative events. Discripe them
in short words.

+ 10

Beschreibung:
Schreibt hier Eure positiven und negativen
Gefühle des Tages auf. Beschreibt Sie mit
Stichworten, Ereignis, Gefühl.

coffee,
fine and black

lunch in the sun,
warm and contained

my girlfriend call,
love and salvaged

time

way to work,
afraid of people,
hate my work

driving home,
feel lost in people

going to bed,
can't stop thinking

wake up, tired,
hate monday's

- 10

Discription:
wrote down Your emotions during the day,
positive and negative events. Discripe them
in short words.