STREFA WIEDZY · KARTA DO WŁASNYCH NOTATEK

Dzienniczek myśli i emocji

Zapisz tyle, ile chcesz. Możesz wrócić do tej karty lub omówić wybrane notatki podczas konsultacji.

Data i sytuacja

Co pomyślałam / pomyślałem?

Jakie emocje zauważam?

Co zrobiłam / zrobiłem?

Co chcę omówić podczas spotkania?

Karta do refleksji i psychoedukacji. Nie zastępuje diagnozy ani psychoterapii. Ten plik działa lokalnie, bez formularza i bez przesyłania Twoich notatek.

© Ewa Jantos | Psychoterapia i wsparcie psychologiczne