감정 조절 워크시트

지금 어떤 감정을 느끼고 있나요? _____

이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? _____

이 감정을 몸의 어디에서 느끼나요? _____

감정의 강도를 평가해 주세요 (0 = 전혀 없음, 10 = 매우 압도적임): _____

시간이 지나면서 이 감정이 더 강해졌나요 아님 약해졌나요? 설명해 주세요:

사실 확인하기

무슨 일이 있었나요? 사실만 적어보세요:

일어난 일에 대해 당신의 마음은 어떤 이야기를 하고 있나요?

그 이야기가 100% 정확한가요, 아니면 다른 가능한 설명이 있을까요?

감정을 조절하기 위한 대처 기술

지금 당신에게 도움이 될 수 있는 대처 기술은 무엇인가요?

(예: 누구와 이야기하기, 몸을 움직이기, 일기 쓰기, 잠시 휴식하기 등)

다음에 이 감정이 올라오는 것을 느낄 때, 무엇을 할 수 있을까요?