

Formular pentru evidența dispoziției emoționale

Scopul acestui exercițiu este să înveți cum poți ține evidența gândurilor, senzațiilor fizice și comportamentelor asociate de trăirea unei experiențe emoționale. Caută o piesă muzicală care îți provoacă emoții puternice. Observă, în timp ce asculți muzica aleasă, reacțiile pe care le ai. Utilizează acest formular, pentru a înregistra la terminarea audierii fiecărei piese, observațiile pe care le-ai făcut. Care a fost prima reacție emoțională pe care ai avut-o? Cât de puternic ai trăit aceste reacții emoționale inițiale? Ce gânduri, senzații fizice, manifestări comportamentale au acompaniat această experiență emoțională? Evaluează intensitatea experienței emoționale pe o scală de la 0 la 10, prezentată mai jos:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Deloc	Puțin			Moderat			Relativ mult			Extrem

	Răspunsul Emoțional Inițial	Intensitatea Răspunsului Emoțional	Reacții la Răspunsul Emoțional		
Titlul piesei	Describe emoțiile trăite	Evaluează cât de puternic ai trăit aceste emoții	Describe-ți gândurile	Describe-ți senzațiile fizice	Describe-ți comportamentele