

Report Emotivo del ___/___/___

Come sto adesso da 1 a 10?

Dove 1 è minima soddisfazione/piacere e 10 massima soddisfazione/piacere

Come sto fisicamente?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Che emozione/i ti suggerisce questa valutazione di oggi, come si chiama questa/e emozione/sensazione?

Come sto emotivamente?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Che emozione/i ti suggerisce la valutazione di oggi, come si chiama questa/e emozione/sensazione?

Oggi il mio stato globale (sia positivo che negativo) dipende in percentuale da:

SFERA PROFESSIONALE _____%	SFERA PRIVATA _____%
-------------------------------	-------------------------

Respira...

Cosa ho sentito oggi?

Partendo dalla memoria delle tue emozioni, ricorda e scrivi sinteticamente l'evento scatenante.

Es: "Mi sono sentita/o accolto, quando la mia collega mi ha salutato con un sorriso aperto", "Mi sono sentita/o deluso/a e indispettito/a, quando non mi hanno avvisato della riunione".

Cosa posso fare per risolvere, migliorare o consolidare quello che le mie emozioni/sensazione mi stanno indicando?

Scrivi usando formule in positivo e definendo subito cosa potresti fare anziché focalizzarti su cosa "non fare più".

Cosa o chi potrebbe collaborare, sostenermi o aiutarmi ad ottenere il risultato desiderato?