

Событие	Мысли	Эмоции	Реакция

### Таблица основных эмоций человека



#### Любовь

Нежность  
Теплота  
Сочувствие  
Блаженство  
Доверие  
Безопасность  
Благодарность  
Спокойствие  
Симпатия  
Идентичность  
Гордость  
Восхищение  
Уважение  
Самоценность  
Влюбленность  
Любовь к себе  
Очарованность  
Смирение  
Искренность  
Дружелюбие  
Доброта  
Взаимовыручка



#### Радость

Счастье  
Восторг  
Ликование  
Приподнятость  
Оживление  
Умиротворение  
Увлечение  
Интерес  
Забота  
Ожидание  
Возбуждение  
Предвкушение  
Надежда  
Любопытство  
Освобождение  
Приятие  
Принятие  
Нетерпение  
Изумление



#### Грусть

Горечь  
Тоска  
Скорбь  
Лень  
Жалость  
Отрешенность  
Отчаяние  
Беспомощность  
Душевная боль  
Безнадежность  
Отчужденность  
Разочарование  
Потрясение  
Сожаление  
Скука  
Безысходность  
Печаль  
Загнанность



#### Страх

Ужас  
Отчаяние  
Испуг  
Оцепенение  
Подозрение  
Тревога  
Ошарашенность  
Беспокойство  
Боязнь  
Унижение  
Замешательство  
Растерянность  
Вина, стыд  
Сомнение  
Застенчивость  
Опасение  
Смушение  
Сломленность  
Подвох  
Надменность  
Ошеломленность



#### Гнев

Бешенство  
Ярость  
Ненависть  
Злость  
Раздражение  
Презрение  
Негодование  
Обида  
Ревность  
Уязвленность  
Досада  
Зависть  
Неприязнь  
Возмущение  
Отвращение

Как заполнять:

Вспоминайте ситуации, когда у вас возникли сильные эмоции (тревога, грусть, злость, стыд, вина, обида и др.)

Старайтесь заполнять хотя бы одну ситуацию в день, лучше сразу после того, как эмоция утихла (или через час-два)

Не оценивайте себя — вы просто исследователь. Не пытайтесь изменить мысли,

Событие Ситуация Триггер	Мысли Авто-мысли Убеждения	Эмоции Чувства Ощущения	Реакция Поведение Поступки
Не ответили на сообщение (друг/партнёр не отвечает в течение часа)	«Я что-то не так сказал(а)», «Он(а) обиделся(ась)», «Меня игнорируют»	Тревога, обида, стыд	Перепроверяю телефон каждые 5 минут; пишу ещё одно сообщение с оправданием; звоню; мысленно прокручиваю диалог
Спонтанное выступление / публичная речь	«Я сейчас опозорюсь», «Все заметят, что я волнуюсь», «Я буду заикаться»	Тревога, паника, страх	Говорю быстро, заикаюсь; избегаю зрительного контакта; после выступления прокручиваю все ошибки

## ПОЯСНЕНИЯ К КАЖДОЙ КОЛОНКЕ

**Событие** – просто факты: что, где, когда, с кем. Без оценок («плохо», «ужасно»).

**Мысль** – быстрая, почти незаметная фраза в голове. Запишите её дословно, даже если она кажется глупой или нелогичной. Если не помните точную мысль, запишите первую, которая приходит сейчас, при воспоминании о ситуации.

**Эмоция** – назовите чувство (например, страх, злость, грусть, стыд, вина, обида). Если эмоций несколько – укажите основные. Оцените интенсивность от 0 до 100 (0 – совсем нет, 100 – максимально сильно).

**Реакция** – что вы сделали? Что происходило в теле (напряжение, сердцебиение, дрожь, ком в горле)? Важно: не оценивайте «хорошо/плохо», просто опишите.

### ⚠ ЧАСТЫЕ ОШИБКИ (ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ)

Ошибка	Как правильно
Путаю мысль и эмоцию: «Я чувствую, что меня не любят»	Это мысль («меня не любят»). Эмоция – грусть или страх.
Пишу обобщённо: «Всё плохо»	Лучше конкретную мысль: «Я неудачник», «У меня никогда не получится».
Пропускаю реакцию тела: «Ничего не делал»	Но тело всегда реагирует. Даже если замер – это реакция. Напишите: «оцепенел», «сжался».
Заполняю из головы, не вспоминая ситуацию	Важно брать <b>реальную</b> ситуацию за последние дни.
Стыжусь своих мыслей и пишу «правильные»	Не надо. Пишите <b>реальные</b> мысли, даже странные или злые. Это ваши данные.

## СОВЕТЫ ДЛЯ УДОБСТВА

Держите таблицу на рабочем столе или в телефоне (можно забивать прямо в Excel на телефоне)

Заполняйте вечером, вспоминая день. Если эмоция была очень сильной – запишите сразу

Не стремитесь заполнить всё идеально. Лучше одна ситуация, но честная, чем пять натянутых

Если вообще не можете вспомнить мысли – просто напишите «не знаю», «пусто». Со временем они появятся.