

Jurnalul emoțiilor mele

Data:

Încercuiește din lista de mai jos una dintre emoțiile pe care le-ai trăit azi sau adaugă o emoție nouă. Descrie când ai simțit această emoție și ce s-a întâmplat atunci, apoi amintește-ți ce ți-a trecut prin minte, cum te-ai simțit fizic (de exemplu, tensionat, relaxat, plin de energie sau obosit etc.), ce ai făcut și cum te-ai simțit apoi.

Astăzi am simțit: furie teamă bucurie tristețe

dezamăgire alte emoții:

Când:

Ce am gândit în acele momente:

Cum m-am simțit fizic:

Ce am făcut:

Cum m-am simțit apoi:

Cum mă simt acum: