

DIARIO DE NUESTRAS EMOCIONES

<p>EMOCIONES</p>  <p>CONTENTO TRISTE ENFADADO</p> <p>ASUSTADO CANSADO TRISTE</p>	MAÑANA	TARDE	NOCHE
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			

Sentimientos/ Emociones

Positivos: Felicidad, amor, esperanza, motivación, pasión, diversión, entusiasmo, agradecimiento, alivio...

Negativos: Enfado, ira, miedo, tristeza, preocupación, culpa, frustración, vergüenza, ansiedad, ...

➤ **Describe esos sentimientos que has sentido hoy**

➤ **¿Por qué te sientes así?**

➤ **Piensa y escribe al menos 3 cosas que tú puedas hacer para intentar cambiarlo:**

1.-

2.-

3.-

➤ **Para terminar, pon una canción que te guste mucho, deja que esa canción te haga sentir mejor**

