



التاريخ:

الاسم:

أسجل مشاعري

اختر كلمتين من القائمة لوصف ما تشعر به اليوم.
يمكنك استخدام كلمات أخرى.

قائمة المشاعر

غاضب
منزعج
قلق
خجلان
غريب
هادئ
مبتهج
متحير
محبط
مشمئز
مُشتت

متحمّس
ودود
يشعر بالذنب
سعيد
متأمل
غيور
وحيد
محبوب
متوتر
يشعر بالإهانة
خائف

متعب
غير مرتاح
غير واثق
قلق

أظن أن هذه المشاعر:

☐ سلبية إيجابية
☐ سلبية وإيجابية

☐ كلاهما إيجابي
☐ سلبي وإيجابي

أشعر بـ _____ لأنّ _____

ما الذي يمكن أن يجعلك سعيدًا
أو يساعدك على البقاء سعيدًا اليوم؟ ارسمه أو دونه أدناه.