

Nome:

Data:



La settimana delle emozioni

Le emozioni possono essere suddivise in quattro zone: blu, verde, gialla e rossa. Proviamo sempre a restare o a tornare alla zona verde ed evitiamo la zona rossa.

Compila il calendario per una panoramica delle zone nelle quali vivi in una settimana.

Domenica

Oggi mi sono sentito:

Per rimanere nella zona verde, ho provato a:

Lunedì

Oggi mi sono sentito:

Per rimanere nella zona verde, ho provato a:

Martedì

Oggi mi sono sentito:

Per rimanere nella zona verde, ho provato a:

Mercoledì

Oggi mi sono sentito:

Per rimanere nella zona verde, ho provato a:

Giovedì

Oggi mi sono sentito:

Per rimanere nella zona verde, ho provato a:

Venerdì

Oggi mi sono sentito:

Per rimanere nella zona verde, ho provato a:

Sabato

Oggi mi sono sentito:

Per rimanere nella zona verde, ho provato a:



Zone di auto-controllo

Scarsa energia e motivazione a partecipare

Vigile e positivo in generale

A disagio e con un bisogno di attenzione

Pieno di emozioni negative e reagisco in modo severo