

Nome:

Data:

Il registro delle mie emozioni

Scegli due parole dall'elenco per descrivere come ti senti oggi. Non riesci a trovare le tue emozioni? Sentiti libero di utilizzare altre parole.

Penso che questi sentimenti siano:

- entrambi positivi positivo e negativi
- negativi e positivi entrambi negativi

Mi sento così perché _____

Cosa può sollevarti o aiutarti stare bene oggi?
Disegna di seguito.

Lista delle emozioni

arrabbiato
irritato
ansioso
vergognato
goffo
coraggioso
calmo
allegro
tranquillo
confuso
scoraggiato
disgustato
distratto
imbarazzato
entusiasta
amichevole
colpevole
felice
fiducioso
geloso
solo
amato
nervoso
offeso
spaventato
pensieroso
stanco
inconsolabile
insicuro
preoccupato