

MamyKit.com

Mon journal quotidien des émotions

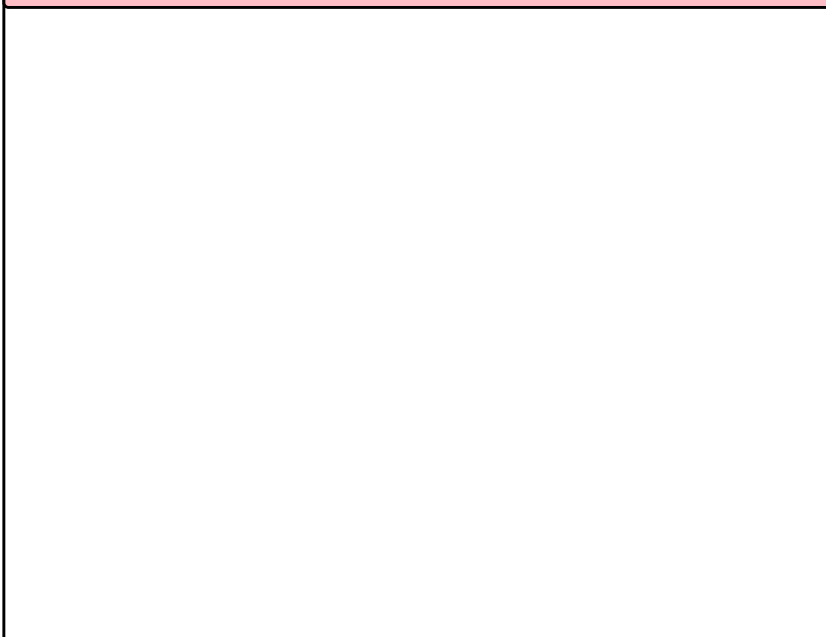
Choisissez deux mots dans la liste pour décrire ce que vous ressentez aujourd'hui. Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions ? N'hésitez pas à utiliser d'autres mots.

Je pense que ces sentiments sont :

- tous les deux positifs positifs et négatifs
 négatifs et positifs tous les deux négatifs

Je me sens de cette façon parce que _____

Qu'est-ce qui peut vous remonter le moral ou vous aider à rester heureux aujourd'hui ? Dessinez-les ci-dessous.



LISTE DES ÉMOTIONS

fâché
ennuyé
anxieux
honteux
maladroit
courageux
calme joyeux
froid confus
découragé
dégoûté
distrain
embarrassé
content
amical
coupable
heureux
optimiste
jaloux solitaire
aimé nerveux
offensé
apeuré
attentionné
fatigué
inconfortable
incertain
inquiet