

Emoțiile sunt bune și toate sunt la fel de importante. Emoțiile nu sunt îndămplitoare – ele sunt răspunsul la ceea ce se întâmplă în viața ta. Cu ajutorul lor, poți să îți plăcea sau să îți displace, să te faci fericit sau nefericit etc. Ele te îndeamnă să acționezi în anumite moduri.

Și pentru că emoțiile îți influențează comportamentul și felul în care vorbești și gândești, este important să înveți despre ele, să le cunoști mai bine și să le gestionezi cu succes. Acest jurnal te va ajuta să explorezi lumea emoțiilor, să le exprimi și să le accepți mai ușor.

## LEGENDĂ



FURIOS



TRIST



PLUCTOSIT



FERICIT

EMOȚIA ZILEI

Emoțiile care îmi plac  
cel mai mult sunt:

---

---

---

---

Emoțiile care îmi plac  
cel mai puțin sunt:

---

---

---

---

Emoțiile pe care  
nu le înțeleg sunt:

---

---

---

---



## IUBIREA

Este un sentiment care te umple de bucurie, fericire, mulțumire și încredere. Când iubești o persoană, îți foarte mult la ea și îți dorești să fie fericită. În același timp, ea te face să te simți în siguranță, te înțelege și te respectă.

**Cum imi arată ceilalți că mă iubesc:**

---

---

---

**Cum le arăt eu că îi iubesc:**

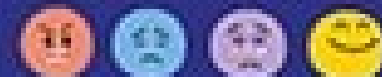
---

---

---



**Persoane și lucruri pe care le iubesc**



## ANXIETATEA

O simți când te îngrijești foarte tare sau te temi de ceva ce ar putea să se întâmple. Inimă ar putea să-ți bată cu putere, ai putea să te simți mai obosit, să-ți fie mai greu să te concentrezi și să fi mai morocănos.

Lucruri care îmi provoacă anxietate:

---

---

Așa îmi simt corpul când sunt anxios:

---

---

Gândurile negative pe care le am:

---

---

---



## Activități de relaxare după o săptămână obositoare

Când ureau să mă relaxez singur, pot să:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Când ureau să mă relaxez împreună cu familia, putem să:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

