

VĀRDS:



TAVA DIENAS EMOCIJA

Katru dienu noteiktā laikā pieraksti, kā Tu jūties. Vai Tu jūties mierīgs, dusmīgs, skumjš, laimīgs, noraizējies, kautrīgs, noguris, šokēts, lepns, gandarīts, sāpināts, nobijies. Ieraksti jebkuru emociju, kura vislabāk raksturo Tavu tā mirkļa sajūtu. Dienas beigās pārdomā un ieraksti to emociju, kura bija dominējošākā.

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTIDIENA	PIEKTDIENA
Rīts	Rīts	Rīts	Rīts	Rīts
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Pusdienlaiks	Pusdienlaiks	Pusdienlaiks	Pusdienlaiks	Pusdienlaiks
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Vakars	Vakars	Vakars	Vakars	Evening
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kuras emocijas šodien dominēja?	Kuras emocijas šodien dominēja?	Kuras emocijas šodien dominēja?	Kuras emocijas šodien dominēja?	Kuras emocijas šodien dominēja?
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>