

VĀRDS:
 


# TAVA DIENAS EMOCIJA

Pārdomā un pieraksti, kurš notikums konkrētajā dienā Tev izraisīja negatīvās emocijas (kas bija šo emociju iemesls) un, kāda rīcība Tev būtu jāveic, lai turpmāk neļautos šīm sliktajām emocijām.

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
Kāds bija iemesls?	Kāds bija iemesls?	Kāds bija iemesls?	Kāds bija iemesls?	Kāds bija iemesls?
Ko Tu vari darīt, lai neļautos šīm emocijām?	Ko Tu vari darīt, lai neļautos šīm emocijām?	Ko Tu vari darīt, lai neļautos šīm emocijām?	Ko Tu vari darīt, lai neļautos šīm emocijām?	Ko Tu vari darīt, lai neļautos šīm emocijām?