

İsim:

Tarih:



# Haftalık Duygularım

Duygularımız dört alana ayrılabilir: mavi, yeşil, sarı ve kırmızı. Her zaman yeşil alanda kalmaya veya bu alana dönmeye ve kırmızı alandan kaçınmaya çalışırız. Bu hafta içinde bulunduğın alanların genel bir özeti için aşağıdaki takvimi doldur.

<b>pazar</b> Bugün hissettiğim: Yeşil alanda kalmak için denediklerim:	<b>Pazartesi</b> Bugün hissettiğim: Yeşil alanda kalmak için denediklerim:	<b>Salı</b> Bugün hissettiğim: Yeşil alanda kalmak için denediklerim:	<b>Çarşamba</b> Bugün hissettiğim: Yeşil alanda kalmak için denediklerim:
<b>Perşembe</b> Bugün hissettiğim: Yeşil alanda kalmak için denediklerim:	<b>Cuma</b> Bugün hissettiğim: Yeşil alanda kalmak için denediklerim:	<b>Cumartesi</b> Bugün hissettiğim: Yeşil alanda kalmak için denediklerim:	

## DÜZENLEME ALANLARI

Düşük enerji ve katılım motivasyonu

Genel olarak özenli ve pozitif hisseder

Rahatsız ve odaklanması gerek

Negatif duygularla dolu ve sert tepki verebilir