İsim:	

Tarih:	

Günlük Duygu Defterim

Bugün nasıl hissettiğini anlatmak için listeden iki kelime seç. Duygularını orada bulamadın mı? O halde başka kelimeler kullanmaktan çekinme.

Bence bu duygular:

- ○ her ikisi de pozitif
- ○ pozitif ve negatif
- ○ negatif ve pozitif
- ○ her ikisi de negatif

Hislerimin sebebi şöyle _____

_____

_____

_____

_____

Bugün seni neşelendirip mutlu olmana yardım edecek şeyler neler? Bunları aşağıya çiz.

DUYGU LİSTESİ

kızgın
sıkkın
kaygılı
utanmış
garip
cesur
sakin
neşeli
rahat
kafası karışık
bezgin
bıkkın
dikkati dağınık
mahcup
heyecanlı
arkadaş canlısı
kabahatli
mutlu
umutlu
kıskanç
yalnız
sevilen
gergin
dargın
korkmuş
düşünceli
yorgun
rahatsız
kararsız
endişeli