



Diário das Emoções



DIA 1

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?

DIA 2

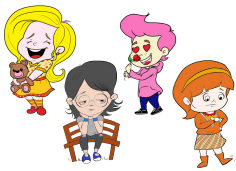
Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?

DIA 3

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?

DIA 4

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?



Diário das Emoções



DIA 5

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?

DIA 6

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?

DIA 7

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?

DIA 8

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?



Diário das Emoções



DIA 9

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?

DIA 10

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?

DIA 11

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?

DIA 12

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?



Diário das Emoções



DIA 13

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?

DIA 14

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?

DIA 15

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?

DIA 16

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?



Diário das Emoções



DIA 17

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?

DIA 18

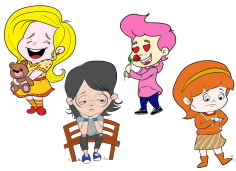
Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?

DIA 19

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?

DIA 20

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?



Diário das Emoções



DIA 21

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?

DIA 22

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?

DIA 23

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?

DIA 24

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?



Diário das Emoções



DIA 25

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?

DIA 26

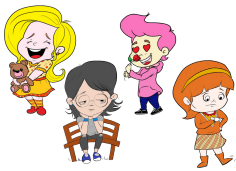
Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?

DIA 27

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?

DIA 28

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?



Diário das Emoções



DIA 29

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?

DIA 30

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?

DIA 31

Como foi o seu dia? Quais Emoções sentiu?

Esse mês você teve mais emoções positivas ou desagradáveis? Faça um desenho para representar.



Diário das Emoções



INSTRUÇÕES

Ter um diário é muito bom para que possamos nos lembrar e refletir sobre o dia. Por isso, convido você a construir o seu DIÁRIO DAS EMOÇÕES. Para cada dia do mês, escreva ou desenhe como foi o seu dia e quais as emoções que apareceram nele.

Ao final do mês você pode fazer uma avaliação e colar as figurinhas dos personagens do livro CRIANÇAS E EMOÇÕES, que mais apareceram naquele mês.

E aí, está preparado (a) para descobrir como você está se sentindo?

Então vamos lá...

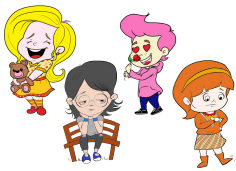
- Imprima essas folhas e as figurinhas dos personagens e já pode começar.

Ficarei muito feliz se puder me marcar no instagram para eu saber que vocês está usando o Diário das Emoções com os personagens do meu livro.

Anota aí: @psimarcela_ondei

Um abraço cheio de Alegria e Amoreco!!!

Marcela Ondei



Diário das Emoções



Crianças e Emoções



MARCELA ONDEI
Psicóloga - CRP 06/90213