

Registro Diário das Emoções

Dia: _____

- | | | |
|---------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ativo | <input type="checkbox"/> Impaciente | <input type="checkbox"/> Orgulhoso |
| <input type="checkbox"/> Temeroso | <input type="checkbox"/> Constrangido | <input type="checkbox"/> Rejeitado |
| <input type="checkbox"/> Alerta | <input type="checkbox"/> Com inveja | <input type="checkbox"/> Triste |
| <input type="checkbox"/> Com raiva | <input type="checkbox"/> Entusiasmado | <input type="checkbox"/> Forte |
| <input type="checkbox"/> Ansioso | <input type="checkbox"/> Frustrado | <input type="checkbox"/> Encurralado |
| <input type="checkbox"/> Envergonhado | <input type="checkbox"/> Culpado | <input type="checkbox"/> Vingativo |
| <input type="checkbox"/> Surpreso | <input type="checkbox"/> Indefeso | <input type="checkbox"/> Outra emoção: _____ |
| <input type="checkbox"/> Aborrecido | <input type="checkbox"/> Desesperançado | <input type="checkbox"/> Outra emoção: _____ |
| <input type="checkbox"/> Desafiado | <input type="checkbox"/> Hostil | <input type="checkbox"/> Outra emoção: _____ |
| <input type="checkbox"/> Compassivo | <input type="checkbox"/> Magoado | <input type="checkbox"/> Outra emoção: _____ |
| <input type="checkbox"/> Confiante | <input type="checkbox"/> Interessado | |
| <input type="checkbox"/> Curioso | <input type="checkbox"/> Inspirado | |
| <input type="checkbox"/> Corajoso | <input type="checkbox"/> Enciumado | |
| <input type="checkbox"/> Determinado | <input type="checkbox"/> Solitário | |
| <input type="checkbox"/> Decepcionado | <input type="checkbox"/> Amado | |
| <input type="checkbox"/> Angustiado | <input type="checkbox"/> Amoroso | |
| <input type="checkbox"/> Desconfiado | <input type="checkbox"/> Sobrecarregado | |

Você observa um padrão? Há certos acontecimentos ou pessoas que desencadeiam determinadas emoções? Que tipos de pensamentos você tem ao sentir essas emoções?
