Diário de Autoconhecimento

Seu nome: Edvaldo josé dos Santos

Data	Emoção mais frequente no dia					Gatilho: que situações dispararam essa	Sua reação: como você efetivamente agiu
	Alegria	Raiva	Medo	Nojo	Tristeza	emoção em você?	após essa emoção?
11/05/2022	x		x		x	Sinto alegria por está fazendo parte dessa grande familía que é a trybe.	Sentir medo de não dá conta do contéudo do cronograma de estudos.
				_			