

365 DIAS de emoções

Preencha o quadro abaixo e vá acompanhando o seu humor!

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JAN																															
FEV																															
MAR																															
ABR																															
MAI																															
JUN																															
JUL																															
AGO																															
SET																															
OUT																															
NOV																															
DEZ																															

Legendas

1. Triste, insegura, angustiada, com medo.
2. Produtiva, feliz, motivada, entusiasmada.
3. Normal, indiferente, modo automático.
4. Cansada, preguiçosa, desmotivada.
5. Irritada, ansiosa, frustrada.

Atenção

- Dias felizes são liberados e sem contraindicação.
- Dias tristes podem ocorrer ocasionalmente e por situações específicas.
- Uma sequência de dias tristes? Nem pensar!
- Fique atento. Procure ajuda se notar que o número de dias tristes for maior que a contagem dos dias felizes.

