

Mein Gefühlstagebuch

Datum:

- ♥ Wie habe ich mich heute gefühlt?
(Kreise ein oder mehrere Gesichter ein oder male sie an.)



- ♥ Warum habe ich mich so gefühlt?

- ♥ Was lief gut?

- ♥ Drei Dinge, die mich heute glücklich gemacht haben:

- 1.
- 2.
- 3.

- ♥ Was hat mich herausgefordert oder traurig gemacht?

- ♥ Wie bin ich mit dieser Herausforderung oder Traurigkeit umgegangen?

- ♥ Was könnte ich beim nächsten Mal anders machen?

- ♥ Wofür bin ich heute dankbar?

- ♥ Worauf freue ich mich morgen?