



# Ημερολόγιο Συναισθημάτων

Ημέρα :	Σχόλια	Συναισθήματα?	Τι θα μπορούσα να κάνω για να μετριάσω το άγχος μου
Με ποιον επικοινωνήσα σήμερα?			
Παρουσίαση, ραντεβού, υποχρεώσεις, άλλο?			
Τί έφαγα σήμερα?			
Έκανα καθόλου άσκηση?			
Τι σκέψεις με άγχωσαν σήμερα?			
Ημέρα :	Σχόλια	Συναισθήματα?	Τι θα μπορούσα να κάνω για να μετριάσω το άγχος μου
Με ποιον επικοινωνήσα σήμερα?			
Παρουσίαση, ραντεβού, υποχρεώσεις, άλλο?			
Τί έφαγα σήμερα?			
Έκανα καθόλου άσκηση?			
Τι σκέψεις με άγχωσαν σήμερα?			
Ημέρα :	Σχόλια	Συναισθήματα?	Τι θα μπορούσα να κάνω για να μετριάσω το άγχος μου
Με ποιον επικοινωνήσα σήμερα?			
Παρουσίαση, ραντεβού, υποχρεώσεις, άλλο?			
Τί έφαγα σήμερα?			
Έκανα καθόλου άσκηση?			
Τι σκέψεις με άγχωσαν σήμερα?			