

Diário das Emoções

Monitorar as emoções é fundamental para mudar o nosso comportamento! Reconheça e marque quais emoções você sentiu em cada dia da semana. Perceba qual a **intensidade da emoção e classifique de 0 a 100**.

Emoção	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
Alegria							
Tristeza							
Raiva							
Medo							
Ansiedade							
Nojo							
Surpresa							
Culpa							
Vergonha							
Gratidão							
Orgulho							
Amor							
Ciúmes							
Tédio							

