




Mój tydzień emocji

Nasze emocje można podzielić na cztery strefy: niebieską, zieloną, żółtą i czerwoną. Zawsze staramy się pozostać lub wrócić do zielonej strefy i unikać strefy czerwonej. Wypełnij poniższy kalendarz, aby mieć ogląd stref, przez które przeszedłeś w ciągu tygodnia.

<p>Niedziela</p> <p>Dziś czułem się:</p> <p>Aby pozostać w zielonej strefie, próbowałem:</p>	<p>Poniedziałek</p> <p>Dziś czułem się:</p> <p>Aby pozostać w zielonej strefie, próbowałem:</p>	<p>Wtorek</p> <p>Dziś czułem się:</p> <p>Aby pozostać w zielonej strefie, próbowałem:</p>	<p>Środa</p> <p>Dziś czułem się:</p> <p>Aby pozostać w zielonej strefie, próbowałem:</p>
<p>Czwartek</p> <p>Dziś czułem się:</p> <p>Aby pozostać w zielonej strefie, próbowałem:</p>	<p>Piątek</p> <p>Dziś czułem się:</p> <p>Aby pozostać w zielonej strefie, próbowałem:</p>	<p>Sobota</p> <p>Dziś czułem się:</p> <p>Aby pozostać w zielonej strefie, próbowałem:</p>	

STREFY REGULACJI

Mający mało energii i motywacji do działania

Uważny i ogólnie pozytywny

Czujący się nieswojo i muszący się bardziej skupić

Pełen nieprzyjemnych emocji i może reagować szorstko