

## **Pautes de reflexió sobre les emocions del dia anterior**

- Què recordes més del dia d'ahir?
- Què et va causar més impacte?
- Recordes alguna emoció en particular?
- Et vas enfadar? Per què?
- Vas sentir molèstia? Per què?
- Vas sentir tristesa ? Per què?
- Vas sentir ansietat? Per què?
- Vas sentir gelosia? De què?
- Senties alegria? De què?
- Avui et sents de la mateixa manera? Què ha canviat?
- Recordes quin ha estat el primer pensament o sensació que has tingut aquest matí? Què creus que l'ha motivat?