

情緒雲朵日記

班級：

姓名：

親愛的小朋友：

請記錄這一週中每日的情緒雲朵。數數看你有多少的開心雲朵、傷心雲朵……你又是怎麼擺脫負面雲朵的呢？獲得什麼樣的結果？我們一起來寫情緒雲朵日記！

日期	正向的情緒雲朵	負向的情緒雲朵	我怎麼關心自己？ 用什麼方式調整？	結果呢？
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
合計	個	個		

