



Emocijos svarbi mūsų gyvenimo dalis. Jos reikalingos ir tarpusavio bendravimui ir savęs supratimui. Emocijomis reikia rūpintis kasdien, kaip ir savo kūnu. Siūlomos užduotys gali padėti tai padaryti. Kiekvieną dieną įvertink, ar įvykdei šias užduotis. Jei užduotį atlikai, nuspalvink žvaigždę, atitinkančią savaitės dieną, o jei neatlikai – palik ją nespalvintą.

SAVAITĖS DIENOS	I	II	III	IV	V	VI	VII
-----------------	---	----	-----	----	---	----	-----



Pasakiau, kaip šiandien jaučiuosi.



Turėjau ramybės laiką.



Nusišypsojau.



Užsiėmiau patinkančia veikla.



Apkabinau šeimos narį.

