

İsim:

Tarih:

# Günlük Duygu Defterim

Bugün nasıl hissettiğini anlatmak için listeden iki kelime seç. Duygularını orada bulamadın mı? O halde başka kelimeler kullanmaktan çekinme.

**Bence bu duygular:**

- her ikisi de pozitif  pozitif ve negatif  
 negatif ve pozitif  her ikisi de negatif

Hislerimin sebebi şöyle \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Bugün seni neşelendirip mutlu olmana yardım edecek şeyler neler? Bunları aşağıya çiz.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DUYGU LİSTESİ

kızgın  
sıkkin  
kaygılı  
utanmış  
garip  
cesur  
sakin  
neşeli  
rahat  
kafası karışık  
bezgin  
bıkkın  
dikkati dağınık  
mahcup  
heyecanlı  
arkadaş canlısı  
kabahatli  
mutlu  
umutlu  
kıskanç  
yalnız  
sevilen  
gergin  
dargın  
korkmuş  
düşünceli  
yorgun  
rahatsız  
kararsız  
endişeli