Mi mes

Mes y año _____

Cada noche, pinta el círculo del día con el color de cómo te has sentido. Si dudas entre dos, divide el círculo.

Enfado · Tristeza · Preocupación · Neutral · Calma · Alegría · Ilusión

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

¿Qué emoción se ha repetido más?

¿Qué días de la semana salen mejor?

¿Qué me ha sorprendido al releer?

¿Qué quiero distinto el mes que viene?

Hoy

Fecha _____

1. ¿Cómo me siento? Marca una, o dos si dudas

Enfado	Tristeza	Preocupación	Neutral	Calma	Alegría	Ilusión
○	○	○	○	○	○	○

2. ¿Qué ha pasado? Hechos: quién, qué, a qué hora

3. ¿Qué lo ha provocado?

4. ¿Qué necesito?

Una cosa que ha ido bien

Si no sale nada: una pregunta ¿Qué te gustaría soltar antes de dormir?

Cien preguntas más, por emociones: mikeldewisme.com/lumi/preguntas-para-tu-diario