|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Что я чувствую? | Почему возникла эмоция? | Что мне нужно сделать? |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Дневник эмоций**