Họ tên:		Ngày:	

Nhật ký cảm xúc hàng ngày của tôi

Chọn hai từ trong danh sách để mô tả cảm xúc của bạn hôm nay. Bạn không thể tìm thấy cảm xúc của mình ở đó? Hãy thoải mái sử dụng các từ khác.

Tôi nghĩ những cảm xúc này là:

- ○ cả hai đều tích cực
- ○ tích cực và tiêu cực
- ○ tiêu cực và tích cực
- ○ cả hau đều tiêu cực

Tôi cảm thấy như thế này vì _____

Điều gì có thể làm bạn vui lên hoặc giúp bạn hạnh phúc trong ngày hôm nay? Viết chúng ra dưới đây.

DANH SÁCH CẢM XÚC

tức giận
khó chịu
lo lắng
xấu hổ
ngượng ngùng
dũng cảm
bình tĩnh
vui vẻ
lạnh lùng
bối rối
chán nản
phân tâm
bối rối
vui mừng
thân thiện
tội lỗi
hạnh phúc
hy vọng
ghen tị
cô đơn
yêu thương
lo lắng
sợ hãi
trầm tư
mệt mỏi
khó chịu
không an tâm
lo lắng

LIVEWORKSHEETS