

Nama: _____

Kelas : _____

IDENTIFIKASI EMOSI

Sebutkan 5 emosi yang akhir-akhir ini kamu rasakan



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Dari emosi tersebut pilih satu yang paling berkesan, yaitu emosi



Situasi yang memicu...

Reaksi tubuh....

Nama:

Kelas :

IDENTIFIKASI EMOSI

Bagaimana biasanya kamu mengatasi
emodi tersebut?



Cara lebih sehat yang ingin kamu coba?

saya menyadari bahwa emosi adalah ...



dan mulai hari ini saya akan...