**Den: ………………..**

**S jakou náladou jsem se probudil/a?**

**Výrazné události, které se mi během dne přihodily a emočně na mě zapůsobily ať pozitivně nebo negativně?**

**Jaký fyzický doprovod měly mé emoce (kde jsem je cítil/a v těle)?**

**Jak emoce změnily mé chování?**

**Kteří lidé mi dodali energii? Kteří ji vysáli?**