

## **Pautas de reflexión sobre las emociones del día anterior**

- ¿Qué recuerdas del día de ayer?
- ¿Qué te causó más impacto?
- ¿Recuerdas alguna emoción en particular?
- ¿Te enfadaste? ¿Por qué?
- ¿Te sentiste molesto? ¿Por qué?
- ¿Sentiste tristeza? ¿Por qué?
- ¿Sentiste ansiedad? ¿Por qué?
- ¿Sentiste celos? ¿De qué?
- ¿Sentiste alegría? ¿Por qué?
- ¿Hoy te sientes del mismo modo? ¿Qué ha cambiado?
- ¿Recuerdas cuál ha sido el primer pensamiento o sensación que has tenido esta mañana? ¿Qué crees que lo ha motivado?