



سجلي على مدار  
اليوم انفعالاتك  
المختلفة (الفرح،  
الحزن، الغضب،  
الانزعاج، ..)، ثم  
استرجعي مواقف  
هذه الانفعالية  
وقيمي درجة  
الانفعال وهل هي  
مناسبة أم لا.