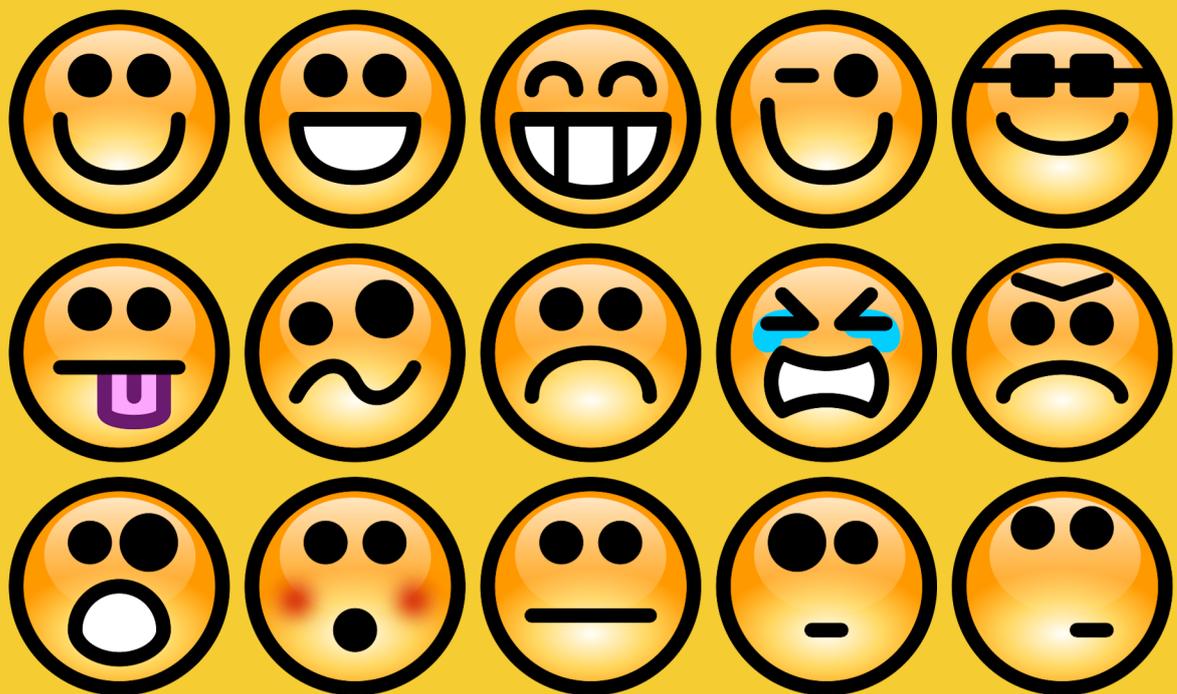


SCHEDE EMOTIVE E DI RIFLESSIONE

10 SCHEDE GRATUITE



QuaderniCognitivi.

MANUALI PER LA RIABILITAZION

Nome:

Diario personale

Riflessioni e pensieri

Scrivi un saggio di 1.000 parole su una buona azione che hai compiuto aiutando gli altri e sulle motivazioni del tuo gesto.

La gentilezza

nome: _____

è come L'ORO

Indicazioni: riempi la pentola d'oro con i nomi delle persone a cui puoi mostrare gentilezza. Scrivi dei modi gentili in cui puoi mostrare gentilezza sul vaso e colorare l'immagine.



Disegno emotivo

Qualcosa che amo

Cosa amo di me
stesso

Qualcuno che mi
ama

Qualcuno con cui
amo stare

Nome:

Analisi caratteriale

Individua una persona da analizzare e rispondi alle domande

Nome della persona

Fai un disegno che rappresenti il carattere della persona

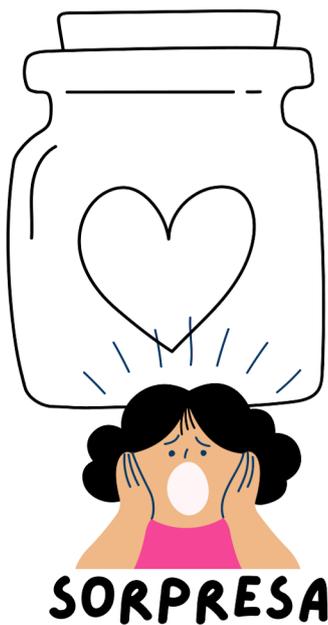
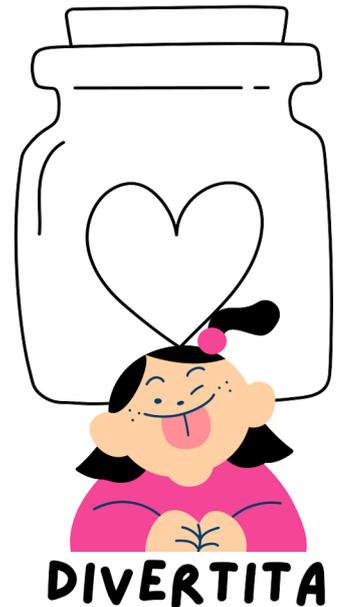
Quali sono i suoi tratti caratteriali?

C'è un aspetto del suo carattere che vorresti cambiare?

Analisi del carattere: riflessione personale

OGGI MI SENTO..

Colora il barattolo in base all'emozione indicata



NOME:

DATA:

VERIFICA DEI SENTIMENTI

Oggi è...

Cerchia il giorno oggi:

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica

Il tempo è...

Disegna

Mi sento...

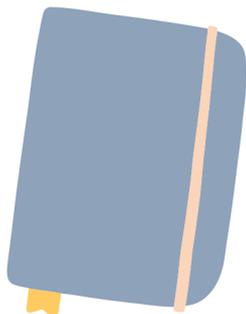
Scrivi il nome o il colore del tuo sentimento:

Cerchia l'immagine di ciò che non vedi l'ora di fare oggi:



Nome: _____

Data: _____



Il mio diario illustrato

Leggi i suggerimenti e rispondi compilando ogni spazio fornito con immagini e parole che ti vengono in mente.

Le cose migliori
accadute oggi:

Cose di oggi
che vorrei cambiare:

Oggi sono orgoglioso
di me perché...

Credo che devo
lavorarci ancora...



ORGOGGIO

Il mio più grande successo è stato...

Mi ha fatto sentire....

