

## Calendario emocional

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

C/ Gardoqui 9, 3º izquierda. Bilbao.

Tel: 944214800

Email: [centrotadi@centrotadi.com](mailto:centrotadi@centrotadi.com)

[www.centrotadi.com](http://www.centrotadi.com)

Instrucciones para el calendario emocional:

Estas ante tu calendario emocional. Este calendario nos sirve para ponernos en perspectiva y ver cómo nos vamos encontrando en todo el proceso terapéutico. Imprime tu calendario, en él puedes escribir cómo te sientes cada día, o ponerle colores a cada sentimiento y pintar. El ejercicio es libre, puedes escribir en cada casilla qué has sentido hoy, qué tal día has tenido, o que ha pasado de manera breve. La idea es poder resumir brevemente que tal ha estado el día y pasar al siguiente.

Te animamos a que busques en internet listas de sentimientos que quizás te ayuden a rellenar este calendario.