

Diario Emocional

Fecha:

Día menstrual:

Mi día ha ido
(bien, mal o regular)

Emociones que he
sentido hoy

Cosas que me han
afectado

¿Qué necesito?

Algo que tendría que
haber dicho

¿Qué podría haber
gestionado mejor?

Notas:
