

Termometrele emoționale

Instrucțiuni

Vă rugăm să marcați în primele patru coloane cifra (de la 0 la 10) care descrie cel mai elocvent starea Dumneavoastră emoțională din ultimele 7 zile (incluzând și ziua de azi). În ultima coloană indicați măsura în care ați avut nevoie de ajutor pentru a rezolva aceste probleme.

1. Stres

2. Anxietate

3. Depresie

4. Furie

5. Nevoie de ajutor

