

Journal des émotions

Date	Situation	Emotion primaire	Pensée associée	Emotion secondaire	Intensité (1-5)
02/03	Un collègue m'a ignoré en réunion	Tristesse	Il ne me respecte pas	Mépris	4/5
03/03	J'ai fait une erreur au travail	Peur	Je vais être jugé	Honte	5/5