





**Ce Journal  
appartient à**



.....

## Du même auteur

- ❖ Le guide du Bien-Etre au quotidien
  - ❖ Mon Carnet de Gratitude
  - ❖ Mon Journal Spirituel
  - ❖ Mon Journal Secret

Ce livre a été publié sur [www.bookelis.com](http://www.bookelis.com)

ISBN : 979-10-359-1560-5

© Anna Belle, 2021

[www.editionsannabelle.wixsite.com/annabelle](http://www.editionsannabelle.wixsite.com/annabelle)

Photos et illustrations : CANVA

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,  
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce  
livre.

## Qu'est-ce qu'un journal émotionnel ?

C'est un journal dans lequel nous pouvons noter nos émotions.

Un outil de gestion des émotions qui permet de nous aider à prendre conscience et à comprendre nos propres émotions.



## Qu'est-ce qu'une émotion ?

Une émotion est une réaction psychologique et physique face à un évènement ou une situation.

Il y a **6 émotions primaires** ou principales comme la peur, la colère, la tristesse, le dégoût, la surprise, la joie et d'autres dites **secondaires** comme la culpabilité, le mépris, etc.

- **La peur** est une émotion d'anticipation
- **La colère** est une réaction de protection
- **La tristesse** est liée à une perte, une déception
- **Le dégoût** correspond à un rejet, envers un objet ou une personne
- **La surprise** est provoquée par un événement inattendu
- **La joie** est un état de satisfaction, de bien-être

Une émotion n'est ni positive, ni négative. Elle peut être une source d'énergie, mais elle peut aussi nous bloquer et nous empêcher d'agir.