

X'inh i-intelliġenza emozzjonali u għaliex hi
importanti?

Li tkun emozzjonalment intelliġenti jfisser li
tkun kapaċi tifhem u timmaniġġja s-
sentimenti tiegħek stess, u tkun konxju tas-
sentimenti tan-nies ta' madwarek. Int tkun
tista' wkoll twassal is-sentimenti tiegħek
b'mod ċar u tifhem kif jistgħu jinfluwenzaw
nies oħra.

Għaliex hu importanti li żżomm nota tal-
emozzjonijiet tiegħek kuljum?

Li żżomm nota tal-emozzjonijiet tiegħek hi
teknika psikoloġika pozittiva li toħloq spazju
u ħin għalik biex tirrifletti dwar kif ġassejtek
matul il-ġurnata. Meta tagħmel hekk ikollok
is-setgħa li tara xi forma ta' drawwa jew xi
emozzjoni iktar preżenti minn oħra. It-
tabella tal-'Year in Pixels' hi għoddha li biha
tista' żżomm nota tal-emozzjonijiet fuq
medda ta' żmien. B'dal-mod tista' tagħraf xi
ċiklu ripetittiv li jista' jwasslek jew
jinkuragġik biex tfitter l-għajnejha.

Għandek bżonn I- għajjnuna?

Dawn huma xi riżorsi:

Għalliema tal-PSCD:

s.grech@stjosephsliema.edu.mt
n.camilleri@stjosephsliema.edu.mt

Linja tas-support: 179

Messaġġ: kellimni.com

App: Kellimni

Sit: richmond.org.mt

Katrina B. Keira . Chetcut; Amy Cassar

Maqlub għall-Malti minn:

Roberta Gnigo Michela Briffa
Emma Manicaro

Ibbażata fuq l-idea oriġinali ta' 'Year In Pixels' ta'
Camille @passioncarnets fuq Instagram.



Year
IN
PIXELS

Nom: _____

Klassi: _____



Is-sentimenti tiegħi

<input type="checkbox"/>	

	O	N	D	J	F	M	A	M	G	L	A	S
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												

Tista' tagħżejt minn hawn ...

Irrabjat/a	Inċert/a
Irritat/a	Għażżeen/a
Inkwetat/a	Waħdi
Imxebba'	Maħbub/a
Okkupat/a	Motivat/a
Kunfidenti	Panikuż/a
Konfuż/a	Owkej
Kurjuż/a	Produttiv/a
Iddiżappunt/a	Rilassat/a
Emozzjonat/a	Bla kwiet
Eċitat/a	Imdejjaq/a
Iffukat/a	Sodisfatt/a
Grazzuż/a	Imbeżże'
Nervuż/a	Mimli tensjoni
Ferħan/a	Marid/a
Fiduċjuż/a	Għajjen/a
Injorat/a	Vulnerabbi

... jew tħossekk liberu/a li żżid xi sentiment ieter.