

DIARI

d'emocions i accions

ILU ILUS LAB 

AQUEST DIARI PERTANY A:

DATA:



FES UN DIBUIX BONIC SOBRE AQUESTS DIES
QUE ESTÀS DINS DE CASA...



© www.ilijulius.com

FES UN DIBUIX DIVERTIT
DE QUÈ FARÀS A L'ESTIU...



Com te l'imagines?... utilitza colors, fes un collage o
fes servir la tècnica que més et vingui de gust.



ESCRIU LES TEVES PREOCUPACIONS:

© www.ilijus.com

CERCA UNA SOLUCIÓ PER A COMPENSAR-LES

Handwriting practice lines consisting of 15 horizontal red lines.



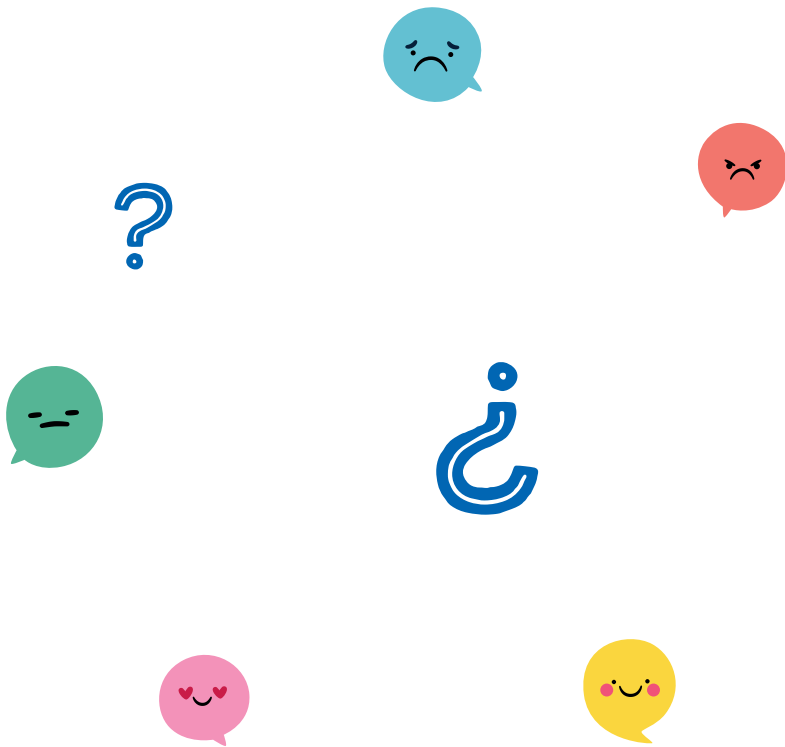
ESCRIU EL QUE TROBES A FALTAR:

INDICA LES ACTIVITATS QUE HAS REDESCOBERT.

Ja queda menys per a poder fer-ho!



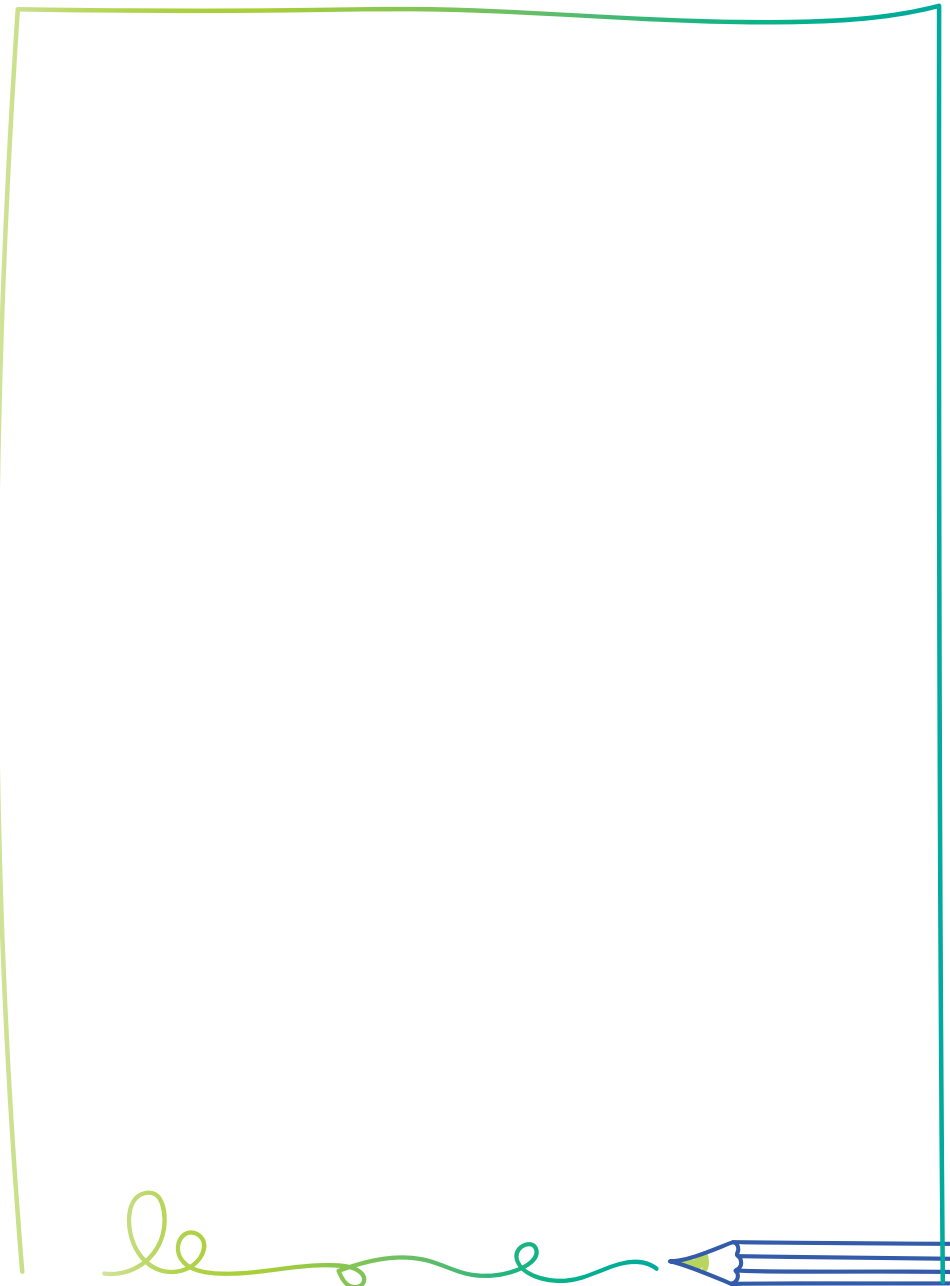
APUNTA LES EMOCIONS QUE ESTÀS
SENTINT AQUESTS DIES.



Alegria / diversió / il·lusió / eufòria
Por / vergonya / inseguretat / fàstic / nerviosisme
Ràbia / gelosia / frustració / enveja
Sorpresa
Tristesa / solitud / culpa / avorriment
Felicitat / tranquil·litat / relaxació
Amor / paciència / solidaritat / interès / confiança



EXPLICA-LES O REPRESENTA-LES AMB UN DIBUIX.



FRASES QUE PUGEN ELS ÀNIMS...

TOT SEMBLA
IMPOSSIBLE
FINS QUE ES FA

Nelson Mandela

COSES QUE HEM APRÈS.....



Pots apuntar els noms de llibres i pel·lícules que has vist i t'han agradat. Escriure les receptes que has cuinat o apuntar les manualitats noves que has fet.

CD &
música
LLIBRES
pel·lícules
CÒMICS
& **DVD**

WISH LIST...

Llista de desitjos de les cosetes que vols fer quan tots puguem sortir de les nostres llars.



FRASES BONIQUES PER A LES PERSONES AMB LES QUALS CONVIVIM I A LES QUALS ENYOREM...

És bonic escriure-les i verbalitzar-les.



DIBUIXA AL SR. CORONAVIRUS...

Com te l'imagines?... Utilitza colors, fes un collage,
el que et vingui més de gust...



© www.ilijus.com

ESCRIU-LI UNA CARTA...

Què li diries?



ESCRIU ANÈCDOTES I MOMENTS DIVERTITS
D'AQUESTS DIES QUE ET FACIN SOMRIURE

Utilitza tantes pàgines com necessitis.

GRÀCIES,
HO ESTEU
FENT MOLT BÉ!

INSTAGRAM: @iluilus_lab

www.iluilus.com

