

The background of the page features several stylized hands in various colors (red, orange, yellow, green, blue, purple) reaching out towards the center. In the center, there is a large red heart. The text is overlaid on this graphic.

Αγαπητό μου ημερολόγιο,

σου γράφω σήμερα για να σου αφηγηθώ όλα τα συναισθήματα που νιώθω γενικά και το πότε αυτά με καταβάλουν.

Αρχικά νιώθω πολύ **ανίκανος** όταν βλέπω φίλους μου να παθαίνουν κάτι κακό και να μην μπορώ να τους βοηθήσω, όπως και **φόβο** όταν οι συμμαθητές μου φέρονται βίαια προς εμένα. Επίσης, αν και αισθάνομαι **άγχος** όταν έχω διαγωνίσματα, στη βιολογία και τα θρησκευτικά νιώθω πολύ **άνετα**. Κάτι ακόμα που νιώθω έντονα είναι η **αμηχανία** όταν κάποιος μου φωνάζει. Από την άλλη, ένα πολύ ωραίο συναίσθημα που αισθάνομαι είναι η **χαρά**, όταν η έκθεσή μου είναι αλάνθαστη και αυτό διότι νοιάζομαι πολύ για τους βαθμούς μου. Θέλω επίσης να σου εκμυστηρευτώ, πως πριν μερικές μέρες κάναμε τον υπερσυντέλικο στα αρχαία και **θύμωσα** επειδή δεν κατάλαβα τίποτα. Ωστόσο, το βράδυ της ίδιας μέρας **ηρέμησα** πολύ αφού έπαιξα κιθάρα αλλά ένοιωσα επίσης και μεγάλη **ικανοποίηση** γιατί κέρδισαν οι αγαπημένες μου ομάδες, ο Ολυμπιακός και ο ΠΑΟΚ. Κάθε μέρα όταν σχολάμε, νιώθω **χαρά** και **υπερκινητικότητα**, μάλλον γιατί θέλω να μιλάω συχνά με τους φίλους μου.

Το Σάββατο ήταν μια δύσκολη μια μέρα... Είχαμε μια ομαδική συνομιλία με τη τάξη μου και εκεί, μάλωναν τα παιδιά της τάξης μεταξύ τους και εναντιώνονταν το ένα στο άλλο, ένοιωσα μεγάλη **θλίψη** και ύστερα **ανασφάλεια** διότι ήθελα να πω τη γνώμη μου αλλά **φοβόμουν** ότι θα διαφωνήσουν μαζί μου όλοι. Ήθελα να στείλω μήνυμα αλλά δεν μου έρχονταν ιδέες και **νευρίασα** με τον εαυτό μου, νόμιζα ότι έφταιγα και εγώ που δεν έκανα κάτι.

Θέλω να σου πω επιπρόσθετα πως νοιώθω πολλές φορές **εκνευρισμό** όταν οι άλλοι δεν καταλαβαίνουν τί θέλω να τους πω, όπως και **λύπη** και πίεση όταν κάποιος με στολίζει με κοσμητικά επίθετα αλλά και με πιέζει να κάνω κάτι που δεν έχω όρεξη.

Η αλήθεια είναι πως αυτή η εβδομάδα ήταν αρκετά πιεστική για εμένα, αλλά τώρα αρχίζει μια άλλη εβδομάδα και λέω να πάω να **ηρεμίσω**. Πάω να παίξω !!

Καληνύχτα αγαπητό μου ημερολόγιο!