

# دماسنج احساسات

(FEELINGS THERMOMETER)

چه کاری درباره آن می توانید انجام دهید؟

چه احساسی دارید؟

- تمرین بدنی شدید
- نفس های عمیق کشیدن
- دوش یا حمام گرم گرفتن

عصبانی، خشمگین، بسیار خشمگین  
◀ فریاد زدن، پیکوبی کردن، انفجار احساسات



- مراقبه کنید/دعا کنید
- به موسیقی مورد علاقه تان گوش کنید
- با سرعت بالا پیاده روی کنید

عاجز، رنجیده، زودخشم  
◀ بحث کردن، رد کردن، تعطیل کردن



- با یکی از اعضای خانوار/دوست صحبت کنید
- به یک یک 5 حواس خود توجه کنید
- بر چیزی که می توانید کنترل کنید، تمرکز کنید

مضطرب، نگران، آشفته  
◀ قدم زدن، اجتناب کردن، وابسته



- یک هدف مثبت برای روز تعیین کنید
- با یکی از دوستان یا اقوام تماس بگیرید
- درباره احساسات خود بنویسید

ناراحت، منفی نگر، تنها  
◀ گریه کردن، کناره گیری کرده، بی حال/جدا شده



- به کسی کمک کردن
- روحیه خوب خود را پیدا کنید و از آن لذت ببرید
- در فعالیتی لذت بخشی مشغول شوید

خوشحال، آرام، راضی  
◀ لبخند زدن، خندیدن، مشغول

