

# د احساساتو ترمامیتر

(FEELINGS THERMOMETER)

تاسو ددې په اړه څه کولی شئ؟

تاسو څنگه احساسوئ؟

- قوی فزیکي تمرین
- ژورې ساه کاني واخلي
- گرم شاور یا حمام وکړئ

په قهر، ډېر په قهر، قهرجن  
◀ کړيکي وهل، درانه قدمونه اخیستل، گرمېدل



- ژور فکر کول/دوعا کول
- د خپلې خوښې موسیقۍ ته غور ونيست
- چټک قدمونه واخلي

ناهیلی، خفه، ژر خفه کېدونکی  
◀ استدلال کول، ردول، بندول



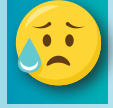
- د خپلې کورنۍ له یوه غړي/ملکري سره خبرې وکړئ
- خپلو 5 خواسو ته پام وکړئ
- په هغه څه باندې تمرکز وکړئ چې تاسې یې کنټرولولی شئ

زړه خوړونکی، اندېښمن، بې ثباته  
◀ ثابت، مخه نیونکی، لږ مند



- د ورځې لپاره یوه مثبت هدف وټاکئ
- خپل یو ملکري یا خپلوانو ته زنگ ووهئ
- خپل احساساتو په اړه یادښتونه ولیکن

غمجن، منفي فکر لرونکی، یواځې  
◀ ژړل، ځان گوښه کړی، غیرفعال/بې علاقې



- له یو بل چا سره مرسته وکړئ
- خپل مثبت مزاج ته پام وکړئ او خوند ترې واخلي
- د یو په زړه پورې فعالیت کې ځان بوخت کړئ

خوښ، آرام، تسکین لرونکی  
◀ مسکا کول، خندل، بوخت اوسېدل

