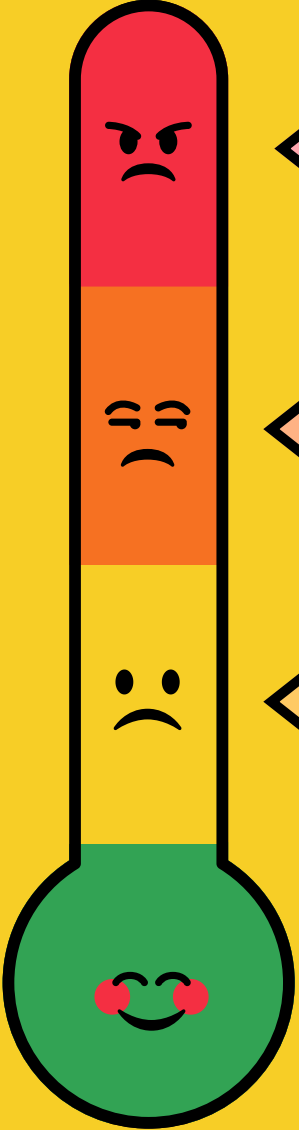


DUYGU TERMOMETRESİ

BUGÜN NASIL HİSSEDİYORSUN?

NASIL DAVRANIRSIN?



Çok öfkeliyim. Bağırmak ve vurmak istiyorum.

Bağırırsın, iletişime kapalı olursun, çevrendekileri kırabilirsin

100'e kadar say
Ailenle konuş
Derin bir nefes al
Dur ve oradan uzaklaş
Yürüyüşe çık
Egzersiz yap

Sinirleniyorum ama şu an her şey kontrol altında.

Bağırabilirsin, canın sıkılmıştır, Volkanın patlamasına engel olmaya çalışıyorsundur.

Dur ve düşün
Pozitif içsel konuşmalar yap
Ara ver
Yardım iste

Üzgünüm. Ağlamak istiyorum.

Ağlayabilirsin, üzüldüğünü kimselerin görmesini istemeyebilirsin.

Biraz hava al
Güvendiğin biriyle konuş
Pozitif şeylere odaklan
Bedenini esnet
Müzik dinle

Mutluyum. Gülüyorum ve pozitif düşünüyorum.

Etrafına gülücükler saçarsın. Kendini ve çevreni aydınlatırsın

Durumunu koru
Çevrendekileri mutlu etmeye çalış

Eğer sarı, turuncu ve kırmızı hissediyorsan öğretmeninden yardım almaktan çekinme.