

نام و نام خانوادگی:

● کاربرگ سفر به دنیای هیجانات

فرزندم، برای شناخت بهتر احساسات خودت، به سوالات زیر پاسخ بده.

● چه چیزهایی تو را شاد و خوشحال می‌کنند؟



● وقتی خوشحالی چه کارهایی می‌کنی؟

● چه چیزهایی تو را ناراحت می‌کنند؟



● وقتی ناراحتی، چه کارهایی می‌کنی؟

کاربرگ سفر به دنیای هیجانات

فرزندم، برای شناخت بهتر احساسات خودت، به سوالات زیر پاسخ بده.

• چه چیزهایی تو را می‌ترسانند؟



• وقتی می‌ترسی، چه کارهایی می‌کنی؟

• از چه چیزهایی نفرت داری؟



• موقع نفرت از چیزی، چه کارهایی می‌کنی؟

• چه چیزهایی تو را عصبانی می‌کنند؟



• وقتی عصبانی هستی، چه کارهایی می‌کنی؟
