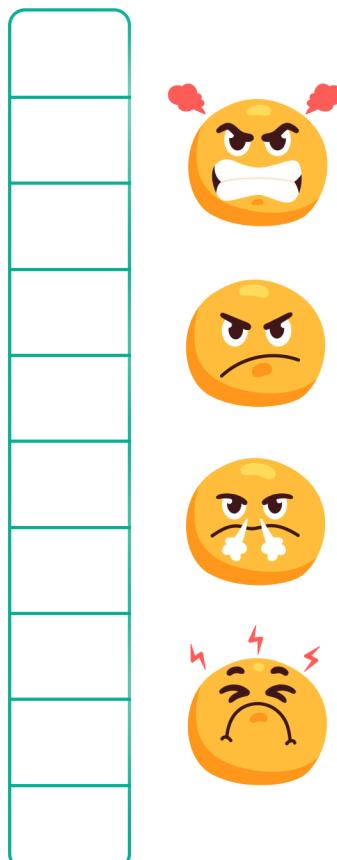


● کاربرگ نشانه‌های خشم من

..... نام و نام خانوادگی :

خشم گاهی پنهانی وارد ذهن ما می‌شود؛ طوری که چندان به آن آگاه نیستیم. مثل صدای یک یخچال فریز قدیمی. یکی از راههایی که می‌توانیم نسبت به آن آگاه شویم، زیرنظر گرفتن و بررسی نشانه‌های آن است. موقوعی که خشمگین شدهای را به یاد بیاور؛ در آن لحظات، چه نشانه‌هایی را در خود تجربه کرده‌ای؟ آن‌ها را علامت بزن. چه نشانه دیگری را می‌توانی پیشنهاد بدهی؟

به وسایل اطرافم آسیب می‌زنم
احساس گرما و حرارت در بدنم می‌کنم
پرخاشگر می‌شوم
زیاد جر و بحث می‌کنم
سکوت می‌کنم
گریه می‌کنم
بی قرار و ناآرام می‌شوم
سردرد می‌شوم
ضریبان قلبم بالا می‌رود
.....



احساس می‌کنم که ذهنم خالی شده
به دیگران توهین می‌کنم
صورتم سرخ می‌شود
بدن یا دست هایم می‌لرزد
شروع به عرق کردن می‌کنم
نفس کشیدنم سریع می‌شود
تمرکزم را از دست می‌دهم
صدایم را بالا می‌برم یا داد می‌زنم
دستم را مشت می‌کنم
احساس شکم درد می‌کنم