

● کاربرد 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. مواقعی 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 می‌کنم که ذهنم خالی شده	
احساس گرما و حرارت در بدنم می‌کنم			به دیگران توهین می‌کنم	
پرخاشگر می‌شوم			صورت‌م سرخ می‌شود	
زیاد جر و بحث می‌کنم			بدن یا دست‌هایم می‌لرزد	
سکوت می‌کنم		شروع به عرق کردن می‌کنم		
گریه می‌کنم		نفس کشیدنم سریع می‌شود		
بی‌قرار و ناآرام می‌شوم		تمرکز‌م را از دست می‌دهم		
سردرد می‌شوم		صدایم را بالا می‌برم یا داد می‌زنم		
ضربان قلب‌م بالا می‌رود		دستم را مشت می‌کنم		
.....		احساس شکم درد می‌کنم		