

## Sentimentele mele

Sunt cel mai fericit când ...

---

Sunt speriat când ...

---

Sunt confuz când ...

---

Mă simt vinovat când ...

---

Mă simt rănit când ...

---

Sunt jenat când ...

---

Sunt invidios când ...

---

Mă simt trist când ...

---

Mă enervez când ...

---



www.sapovestim.ro

## **Semne de avertizare**

Ce emoție îți creează ție probleme? Numește-o și desenează-o ma jos.

Cum și de ce această emoție îți creează ție probleme? În ce fel îți afectează viața?

Ce se întâmplă prima dată când această emoție te vizitează (de exemplu tensiune în mușchi, apăsare în piept, inima bate tare, transpiri, dureri în stomac, vreau să plâng etc ...).

**ACESTE SUNT SEMNELE DE AVERTIZARE!**

www.sapovestim.ro

## **Eliberarea**

Când mă simt:

Uneori fac:

Aceasta nu este bine pentru că:

Aș putea încerca în schimb:

## Permis de a fi calm:

**Numele:**

**Prenumele:**

**Ce mă ajută să mă liniștesc:**

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



Adaptat după Clare Rosoman:

Therapy To Go –

Gourmet Fast Food Handouts for Working with Child, Adolescent and Family Clients

**www.sapovestim.ro**

**Rezolvarea problemelor prin conștientizarea emoțiilor**

**Emoția mea:  
sunt  
supărat ....  
sau nervos**



**Așa că ....  
mă relaxez -  
ascult muzică,  
mă plimb,**



**...  
orice mă ajută**



**Am găsit  
soluția!**

