

دختران ۹ احساسات

چگونه به احساسات خود
پاسخ دهیم؟



دکتر لیندا مدیسون
مترجم: روژین شاملو

چه احساسی دارید؟ ۷



۸ منظور از احساسات چیست؟

۱۰ دماسنج احساس شما

مغز، بدن و دل شوره ۱۵



۱۶ قدرت مغز

۱۷ دست‌عرق کرده و زانوی لرزان

۲۰ جنگ یا فرار

۲۲ چرا گریه می‌کنید

۲۴ کنترل خود را از دست داده‌اید؟

۲۶ چه کاری از دست شما بر می‌آید؟

۳۰ همه غصه‌ها را درون خود می‌ریزید؟

آیا احساسات خود را می‌شناسید؟ ۳۳

۳۴ عکس‌العمل شما چیست؟

۳۸ احساس خود را داخل کوله‌پشتی‌تان بگذارید

۴۰ به فکر و احساس خود نظم بدهید

۴۲ درباره احساس خود صحبت کنید

۴۴ دنیای واقعی

۴۶ سازماندهی احساس



صدای درون ۴۹



۵۰ گوش دادن به صدای درون

۵۲ شناخت چرخه احساس

۵۴ چرخه را تغییر دهید

۵۶ ابرها را کنار بزنید

۵۸ هوشمندانه بیان‌دهید

۶۰ به چه کسی می‌توان اعتماد کرد؟

شما مسئول اعمال خود هستید! ۶۳

۶۴ من می‌ترسم

۶۸ من نگرانم

۷۲ من حسودم

۷۴ مرا مسخره می‌کنند

۷۸ من عصبانی‌ام

۸۲ من تنها هستم

۸۶ من ناراحتم

۹۰ من غمگینم

۹۴ امنیت ندارم



مثبت بیان‌دهید ۹۹

۱۰۰ احساس خوب

۱۰۱ به اطراف خود نگاه کنید

۱۰۴ با ما بمانید



چه احساسی دارید؟

در این لحظه چه احساسی دارید؟ **شادی**، **غم**، **عصبانیت**، **ترس**... عوامل بسیاری در زندگی بر احساس شما تأثیر می‌گذارد. گاهی حالتان خوب است، گاهی هم نیست. اما همه این حس‌ها؛ خوشی، ناراحتی، غم و ... طبیعی هستند. حتی شادترین دختری که می‌شناسید، گاهی در دریای غم و اندوه شناور می‌شود. پس **صبور باشید** و این کتاب را با دقت بخوانید. ما به شما کمک می‌کنیم احساسات خود را بشناسید و بر آنها تسلط پیدا کنید.



منظور از احساسات چیست؟

«حالم خوب است.» «حس بدی دارم.» «من می ترسم!»

این موج های خروشان احساس ها که این روزها در درون شما موج می زند چیست و از کجا می آید؟

حس شما در حقیقت عکس العملی است نسبت به اتفاق هایی که در اطرافتان رخ می دهد. شما با کلمه ها و جمله هایی که می گوید سعی می کنید این عکس العمل را توصیف کنید.

«حالت روانی» افراد ثابت نیست و تغییر می کند. این تغییرات کاملاً طبیعی هستند. لحظه ای حس می کنید بر فراز ابرها در حال پرواز کردن هستید و لحظه ای بعد در گل گیر کرده اید. گاهی اوقات هم اصلاً نمی دانید چه احساسی دارید.

.....
 بعضی روزها حالم خوب است ولی ناگهان دلم می خواهد بنشینم و گریه کنم.
 وقتی مردم با من احوال پرسی می کنند از دستشان عصبانی می شوم و با مادرم
 دعوا می کنم. چه اتفاقی دارد می افتد؟ چرا این طوری رفتار می کنم؟

دختر گیج و آشفته

هر چه حس های خود را دقیق تر بشناسید، خودتان را بیشتر خواهید شناخت. معمولاً افراد از کلمه هایی مانند آنچه در صفحه روبه رو آمده است، برای توصیف احساس خود استفاده می کنند. به آنها نگاه کنید و ببینید در هفته گذشته کدام احساس را تجربه کرده اید.

من احساس می کنم.

ترس
غم رویی
وحشت
شادی
افتخار
کینه
شرم
خوشی
پیشانی
گیجی
هراس
حواس پرتی
آزار
ناراحتی
غیبه
جاه طلبی
هیجان
بد خلقی
خجالت
رضایت
ترجم
جدیت
شجاعت
حماقت
نلرانی
تأسف
ناامیدی
عشق
دلسوزی
درماندگی
امید
کلیجی
احترام
بی توجهی