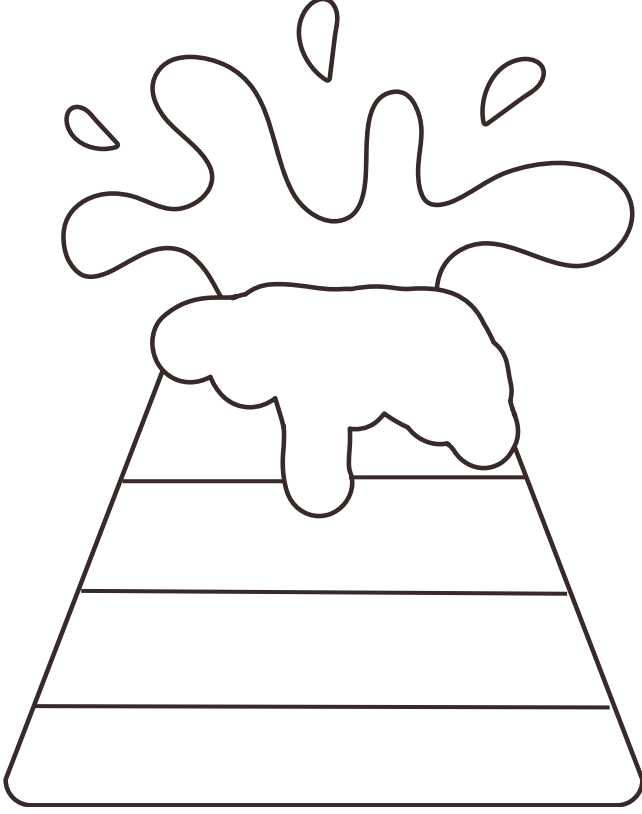


Kontrol Bende!

Bazı durumlarda kendimizi patlamaya hazır bir volkan gibi hissederiz. Duygularımızın farkında olarak bu durumun üstesinden gelebiliriz.

Duygu aşamalarına göre aşağıdaki volkanı boyayalım.



Çok öfkeliyim.

Kızgınım.

Oldukça huzursuzum.

Biraz stresliyim.

Sakinim.

Nasıl sakin kalabiliriz? Fikirlerimizi aşağıdaki bulutların üzerine yazalım.

