ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? _____

ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਕਿਉਂ ਆਈ? (ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ?) _____

ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? (ਜਿਵੇਂ ਛਾਤੀ, ਪੇਟ, ਸਿਰ, ਮੋਢੇ ਆਦਿ) _____

ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦਰਜਾ ਦਿਓ (0 = ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ, 10 = ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ): _____

ਕੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਵਧੀ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋਈ ਹੈ? ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਝਾਓ:

ਤੱਥ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਇਆ? (ਸਿਰਫ਼ ਤੱਥ ਲਿਖੋ, ਅਨੁਮਾਨ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ):

ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਕਿਹੜੀ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਕੀ ਇਹ ਕਹਾਣੀ 100% ਸੱਚ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਵਜ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਤਰੀਕੇ

ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ? (ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਟਹਿਲਣਾ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨਾ, ਲਿਖਣਾ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਿਰਾਮ ਲੈਣਾ ਆਦਿ):

ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਬਣਦੀ ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?