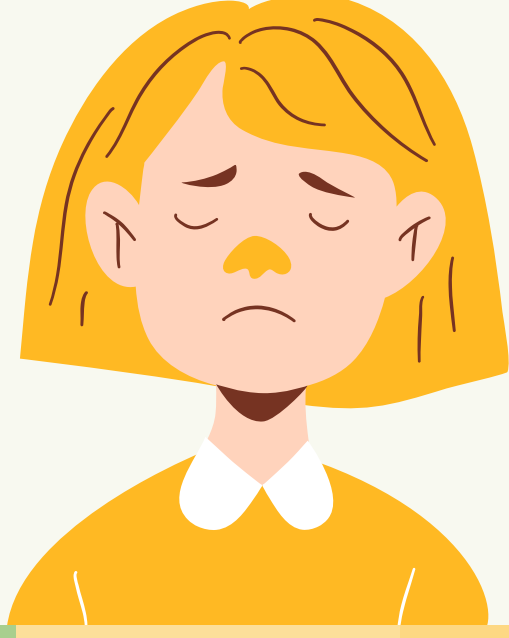


DUYGU KONTROLÜ

Bugün hangi RENK hissediyorsun?



Duyguların
KIRMIZI
renge doğru
mu gidiyor?



DUR



DÜŞÜN



NEFES AL

YEŞİL renge geri dönmek için
deneyebileceğin şeyler



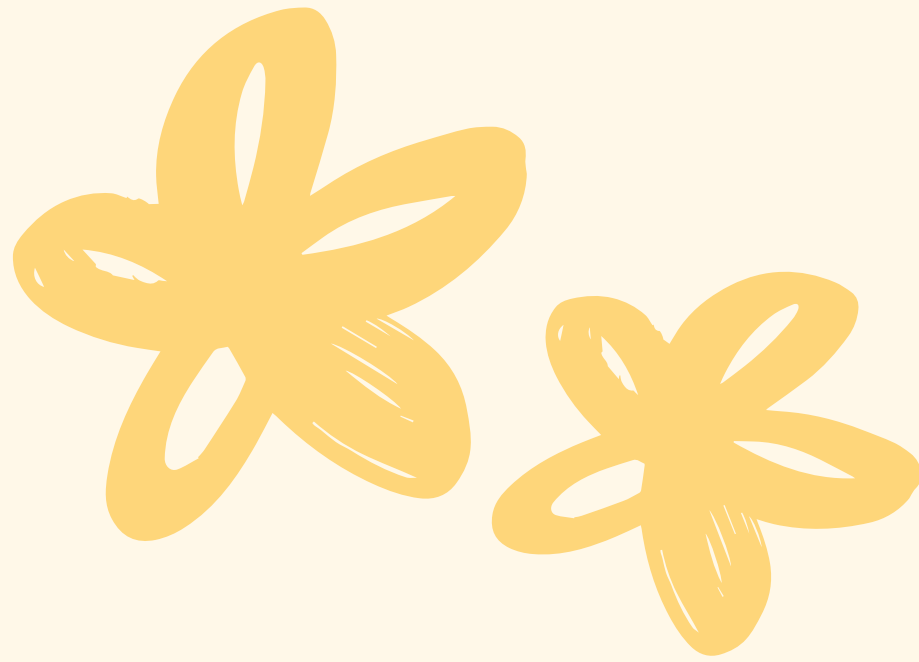
DUYGU

Duygu;doğrudan gelen her insanda aynı şekilde varolan ve bizim davranışlarımızı etkileyen içsel yaşantı durumudur.

- Duygularımız durup dururken ortaya çıkmazlar.



DUYGULARIMIZ DÜŞÜNCELERİMİZDEN
KAYNAKLANIR. BU DÜŞÜNCELER ZAMAN
İÇİNDE TANIK OLDUĞUMUZ DURUMLAR
NETİCESİNDE ŞEKİLLENİR VE DUYGULARIMIZA
YÖN VERİR.



DUYGULAR HAKKINDA

DUYGULARIMIZI
KEŞFETMEK, ÖĞRENMEK,
DUYGULARIN
BEDENİMİZDEKİ
ETKİLERİNİ FARK ETMEK
ÖNEMLİDİR

DUYGULAR, STRAFIMIZDA OLAN
ŞEYLERİN İÇ DÜNYAMIZA
YANSIMASIDIR.

DUYGULARIMIZ İYİ-KÖTÜ
VEYA DOĞRU YANLIŞ
DEĞİLDİR. HİSSETTİĞİMİZ
DUYGULAR NETİCESİNDE
VERDİĞİİZ TEPKİLER
DURUMU OLUMLU-
OLUMSUZ YAPABİLİR

DUYGULARIMIZI SADECE
İÇİMİZDE YAŞADIĞIMIZI
DÜŞÜNEBİLİRİZ AMA
-YÜZ İFADELERİMİZ
-EL, KOL HAREKETLERİMİZ
-BEDEN DURUŞUMUZ
-SES TONUMUZ VE
HAREKETLERİMİZ HİSLERİMİZİ
DIŞAVURABİLİR.

DUYGULARIMIZ
TEHLİKELERE KARŞI
ÖNLEM

ALABİLMEMİZ, FİZİKSEL VE
RUHSAL SAĞLIĞIMIZI
KORUMAMIZ İÇİN ÖNEMLİ
İŞLEV SAHİPTİR.

DUYGULARI İFADE EDERKEN
"HİSSETMEK" KELİMESİNİ
KULLANIRIZ.
KİŞİNİN DUYGULARININ
SORUMLULUĞU TAMAMEN
KENDİNE AİTTİR.