

Έντυπο 1



Συναίσθημα (π.χ. άγχος)

Αυτοέκφραση

Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράψατε;

Αυτό που το ~~από~~ συνείδηση προκαλείται
 συνήθως από κάτι που κατά ~~θέλω~~ συνήθως
 κάτι σημαντικό. νύμμαι



Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε;

Συνήθως σκεφτόμαστε το ποσο ~~καλή~~
 είμαστε σε ~~κατι~~ (π.χ. ένα αθλήτρια)



Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε;

Οι σκέψεις που μας βοηθάνε να προχωρήσουμε
 είναι συνήθως εθρικές, σημαντικές, όπως και
 συμπαράστασις



Πώς μπορεί με τη συμπεριφορά ή τα λόγια μας να κάνουμε κάποιον/άλλο/η συμπαθητή/-τρια να το νιώσει;

Λόγια τα οποία βοηθάνε τον άλλον να νιώσει
 και εκείνος καλά με τον εαυτό του, είναι
 θετικά, γρήγορα και δίνουν συμπαράσταση και ενθάρρυνση



Τί μπορούμε να κάνουμε εμείς, για να βοηθήσουμε κάποιον που το νιώθει;

Λόγω του ότι είναι πολύ καλό να έχουμε
 συναίσθημα δεν ~~πριν~~ και δεν μπορούμε
 να βοηθήσουμε τον άλλον, γιατί τον αρέσει.