

DUYGU KARTLARI ETKİNLİĞİ



Soruları cevaplayarak duygularımız
üzerinde düşünelim.

Psikolojik Danışman Beyza Öcal

DUYGU KARTLARI



Korkmuş

- Seni neler korkutur?
- Korktuğunda yüzün nasıl bir ifade alır?
- Korktuğunda vücudunda neler olur?
- En son ne zaman korktun?
- Korktuğunda ne yapmak sana iyi gelir?



Tetikte

- Neler tetikte olmanı sağlar?
- Tetikte olduğunda yüzün nasıl bir ifade alır?
- Tetikte olduğunda vücudunda neler olur?
- En son ne zaman tetikte oldun?
- Tetikte olduğunda ne yapmak sana iyi gelir?



Kafası Karışmış

- Neler senin kafanı karıştırır?
- Kafan karıştığında yüzün nasıl bir ifade alır?
- Kafan karıştığında vücudunda neler olur?
- En son ne zaman kafan karıştı?
- Kafan karıştığında ne yapmak sana iyi gelir?



Hayal Kırıklığına Uğramış

- Seni neler hayal kırıklığına uğratar?
- Hayal kırıklığına uğradığında yüzün nasıl bir ifade alır?
- Hayal kırıklığına uğradığında vücudunda neler olur?
- En son ne zaman hayal kırıklığına uğradığın?
- Hayal kırıklığına uğradığında ne yapmak sana iyi gelir?



Çaresiz

- Neler seni çaresiz hissettirir?
- Çaresiz hissettiğinde yüzün nasıl bir ifade alır?
- Çaresiz hissettiğinde vücudunda neler olur?
- En son ne zaman çaresiz hissettin?
- Çaresiz hissettiğinde ne yapmak sana iyi gelir?



Öfkeli

- Seni neler öfkelenendirir?
- Öfkelenildiğinde yüzün nasıl bir ifade alır?
- Öfkelenildiğinde vücudunda neler olur?
- En son ne zaman öfkelenin?
- Öfkelenildiğinde ne yapmak sana iyi gelir?



Endişeli

- Seni neler endişelendirir?
- Endişelendiğinde yüzün nasıl bir ifade alır?
- Endişelendiğinde vücudunda neler olur?
- En son ne zaman endişelendin?
- Endişelendiğinde ne yapmak sana iyi gelir?



Sabırsız

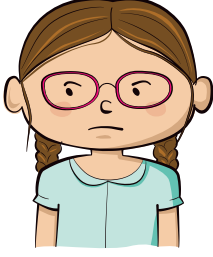
- Seni neler sabırsızlandırır?
- Sabırsızlandığında yüzün nasıl bir ifade alır?
- Sabırsızlandığında vücudunda neler olur?
- En son ne zaman sabırsızlandın?
- Sabırsızlandığında ne yapmak sana iyi gelir?



Umutsuz

- Neler seni umutsuz hissettirir?
- Umutsuz hissettiğinde yüzün nasıl bir ifade alır?
- Umutsuz hissettiğinde vücudunda neler olur?
- En son ne zaman umutsuz hissettin?
- Umutsuz hissettiğinde ne yapmak sana iyi gelir?

DUYGU KARTLARI



Kıskanmış

- Seni neler kıskandırır?
- Kıskandığında yüzün nasıl bir ifade alır?
- Kıskandığında vücudunda neler olur?
- En son ne zaman kıskandın?
- Kıskandığında ne yapmak sana iyi gelir?



Yalnız

- Hangi durumlarda yalnız hissedersin?
- Yalnız hissettiğinde yüzün nasıl bir ifade alır?
- Yalnız hissettiğinde vücudunda neler olur?
- En son ne zaman yalnız hissettin?
- Yalnız hissettiğinde ne yapmak sana iyi gelir?



Huzursuz

- Neler seni huzursuz hissettirir?
- Huzursuz hissettiğinde yüzün nasıl bir ifade alır?
- Huzursuz hissettiğinde vücudunda neler olur?
- En son ne zaman huzursuz hissettin?
- Huzursuz hissettiğinde ne yapmak sana iyi gelir?



Tükenmiş

- Hangi durumlarda tükenmiş hissedersin?
- Tükenmiş hissettiğinde yüzün nasıl bir ifade alır?
- Tükenmiş hissettiğinde vücudunda neler olur?
- En son ne zaman tükenmiş hissettin?
- Tükenmiş hissettiğinde ne yapmak sana iyi gelir?



Kızgın

- Neler seni kızgın hissettirir?
- Kızgın hissettiğinde yüzün nasıl bir ifade alır?
- Kızgın hissettiğinde vücudunda neler olur?
- En son ne zaman kızgın hissettin?
- Kızgın hissettiğinde ne yapmak sana iyi gelir?



Kaygılı

- Seni neler kaygılandırır?
- Kaygılandığında yüzün nasıl bir ifade alır?
- Kaygılandığında vücudunda neler olur?
- En son ne zaman kaygılandın?
- Kaygılandığında ne yapmak sana iyi gelir?



Mutlu

- Seni neler mutlu eder?
- Mutlu olduğunda yüzün nasıl bir ifade alır?
- Mutlu olduğunda vücudunda neler olur?
- En son ne zaman mutlu oldun?
- Mutluluğunu kiminle paylaşmak istersin?



Pişman

- Hangi durumlarda pişman olursun?
- Pişman olduğunda yüzün nasıl bir ifade alır?
- Pişman olduğunda vücudunda neler olur?
- En son ne zaman pişman oldun?
- Pişman olduğunda ne yapmak sana iyi gelir?



Hassas

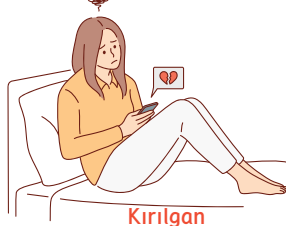
- Hangi durumlarda hassas hissedersin?
- Hassas hissettiğinde yüzün nasıl bir ifade alır?
- Hassas hissettiğinde vücudunda neler olur?
- En son ne zaman hassas hissettin?
- Hassas hissettiğinde ne yapmak sana iyi gelir?

DUYGU KARTLARI



Rahatsız

- Seni neler rahatsız hissettirir?
- Rahatsız hissettiğinde yüzün nasıl bir ifade alır?
- Rahatsız hissettiğinde vücudunda neler olur?
- En son ne zaman rahatsız hissettin?
- Rahatsız hissettiğinde ne yapmak sana iyi gelir?



Kırılgan

- Hangi durumlarda kırılgan hissedersin?
- Kırılgan hissettiğinde yüzün nasıl bir ifade alır?
- Kırılgan hissettiğinde vücudunda neler olur?
- En son ne zaman kırılgan hissettin?
- Kırılgan hissettiğinde ne yapmak sana iyi gelir?



Şüpheli

- Hangi durumlarda şüphe duyarsın?
- Şüphe duyduğunda yüzün nasıl bir ifade alır?
- Şüphe duyduğunda vücudunda neler olur?
- En son ne zaman şüpheli hissettin?
- Şüphe duyduğunda neye ihtiyaç duyarsın?



İçerlenmiş

- Hangi durumlarda içerlenmiş hissedersin?
- İçerlenmiş hissettiğinde yüzün nasıl bir ifade alır?
- İçerlenmiş hissettiğinde vücudunda neler olur?
- En son ne zaman içerlenmiş hissettin?
- İçerlenmiş hissettiğinde ne yapmak sana iyi gelir?



Şaşırmış

- Neler seni şaşırtır?
- Şaşırmış hissettiğinde yüzün nasıl bir ifade alır?
- Şaşırmış hissettiğinde vücudunda neler olur?
- En son ne zaman şaşırdın?
- Şaşırmış hissettiğinde ne yapmak istersin?



Suçlu

- Hangi durumlarda suçlu hissedersin?
- Suçlu hissettiğinde yüzün nasıl bir ifade alır?
- Suçlu hissettiğinde vücudunda neler olur?
- En son ne zaman suçlu hissettin?
- Suçlu hissettiğinde ne yapmak istersin?



Dehşete Kapılmış

- Hangi durumlarda dehşete kapılırsın?
- Dehşete kapıldığında yüzün nasıl bir ifade alır?
- Dehşete kapıldığında vücudunda neler olur?
- En son ne zaman dehşete kapıldın?
- Dehşete kapıldığında ne yapmak sana iyi gelir?



Özlemiş

- Hangi durumlarda özlemiş hissedersin?
- Özlediğini hissettiğinde yüzün nasıl bir ifade alır?
- Özlediğini hissettiğinde vücudunda neler olur?
- En son ne zaman özlediğini hissettin?
- Özlediğini hissettiğinde ne yapmak sana iyi gelir?



Utanmış

- Hangi durumlarda utanmış hissedersin?
- Utandığında yüzün nasıl bir ifade alır?
- Utandığında vücudunda neler olur?
- En son ne zaman utandın?
- Utandığında ne yapmak sana iyi gelir?

DUYGU KARTLARI



Cesareti Kırılmış

- Hangi durumlarda cesaretin kırılır?
- Cesaretin kırıldığında yüzün nasıl bir ifade alır?
- Cesaretin kırıldığında vücudunda neler olur?
- En son ne zaman cesaretin kırıldı?
- Cesaretin kırıldığında ne yapmak sana iyi gelir?



Usanmış

- Hangi durumlarda usanmış hissedersin?
- Usanmış hissettiğinde yüzün nasıl bir ifade alır?
- Usanmış hissettiğinde vücudunda neler olur?
- En son ne zaman usanmış hissettin?
- Usanmış hissettiğinde ne yapmak sana iyi gelir?



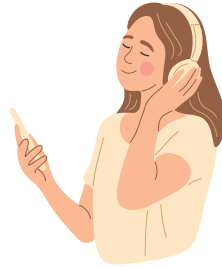
Afallamış

- Hangi durumlarda afallamış hissedersin?
- Afallamış hissettiğinde yüzün nasıl bir ifade alır?
- Afallamış hissettiğinde vücudunda neler olur?
- En son ne zaman afallamış hissettin?
- Afallamış hissettiğinde sana ne iyi gelir?



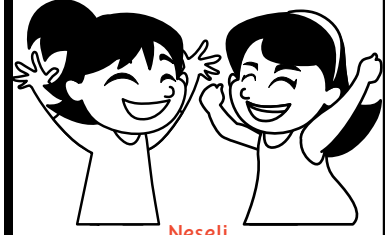
Karışık Duygulu

- Hangi durumlarda karışık duygular hissedersin?
- Karışık duygular hissettiğinde yüzün nasıl bir ifade alır?
- Karışık duygular hissettiğinde vücudunda neler olur?
- En son ne zaman karışık duygular hissettin?
- Karışık duygular hissettiğinde ne yapmak sana iyi gelir?



Keyifli

- Neler seni keyiflendirir?
- Keyifli hissettiğinde yüzün nasıl bir ifade alır?
- Keyifli hissettiğinde vücudunda neler olur?
- En son ne zaman keyifli hissettin?
- Keyifli hissettiğin ânı kiminle paylaşmak istersin?



Neşeli

- Neler seni neşelendirir?
- Neşeli hissettiğinde yüzün nasıl bir ifade alır?
- Neşeli hissettiğinde vücudunda neler olur?
- En son ne zaman neşeli hissettin?
- Neşeli hissettiğinde kiminle olmak istersin?



Heyecanlı

- Neler seni heyecanlandırır?
- Heyecanlı hissettiğinde yüzün nasıl bir ifade alır?
- Heyecanlandığında vücudunda neler olur?
- En son ne zaman heyecanlandın?
- Heyecanlandığında bunu kiminle paylaşmak istersin?



Umutlu

- Seni neler umutlandırır?
- Umutlanmış hissettiğinde yüzün nasıl bir ifade alır?
- Umutlanmış hissettiğinde vücudunda neler olur?
- En son ne zaman umutlu hissettin?
- Umutlanmış hissettiğinde bunu kiminle paylaşmak istersin?



Meraklı

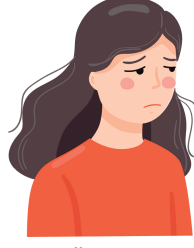
- Seni neler meraklandırır?
- Meraklandığında yüzün nasıl bir ifade alır?
- Meraklandığında vücudunda neler olur?
- En son ne zaman meraklandın?
- Meraklandığında ne yapmak istersin?

DUYGU KARTLARI



Sıkılmış

- Nelerden sıkılırsın?
- Sıkıldığında yüzün nasıl bir ifade alır?
- Sıkıldığında vücudunda neler olur?
- En son ne zaman sıkıldın?
- Sıkıldığında ne yapmak sana iyi gelir?



Üzgün

- Seni en çok neler üzer?
- Üzıldığında yüzün nasıl bir ifade alır?
- Üzıldığında vücudunda neler olur?
- En son ne zaman üzüldün?
- Üzıldığında ne yapmak sana iyi gelir?

