COPING CARD EMOŢII

1. **SITUAŢIE**: Ce se întâmplă în jurul tău, chiar acum? Unde eşti? Cine este cu tine? Ce faci?

2. **SENZAŢII FIZICE**: În această situaţie, ce senzaţii fizice observi în corpul tău? Unde în corp simţi aceste senzaţii?

3. **EMOŢII**: Folosind un cuvânt, descrie şi numeşte emoţia pe care o simţi în acest moment. Cât de intensă ai spune că este această emoţie, pe o scală de la 0-100?

4. **GÂNDURI**: Ce gânduri îţi trec prin minte în această situaţie?

5. **STAI CU EMOŢIA**: Pentru un moment, foloseşte această ocazie pentru a învăţa să stai cu experienţa ta, exact aşa cum este. Urmăreşte-ţi respiraţia. Notează observaţiile pe care le ai în legătură cu asta.

6. **RĂSPUNDE „ÎN INTERIOR”**: Cum ai putea răspunde cel mai bine gândurilor şi emoţiilor în acest moment? Cum ar fi un răspuns plin de compasiune, raţional şi echilibrat?

7. **RĂSPUNDE „ÎN EXTERIOR”**: În această situaţie, există acţiuni pe care este nevoie să le faci pentru a urmări direcţia valorilor tale? Dacă da, care ar fi aceste acţiuni?