



Come mi sento?

ARRABBIATO, FURIOSO, ESPLOSIVO
In collera, scalpitante, esasperato

FRUSTRATO, ANNOIATO, IRRITATO
Litigioso, chiuso, amareggiato

ANSIOSO, SPAVENTATO, INSTABILE
Sfuggente, insistente, irrequieto, preoccupato

TRISTE, SOLITARIO, NEGATIVO
Isolato, piangente, disconnesso, disinteressato

FELICE, CALMO, CONTENTO
Sorridente, allegro, coinvolto

Cosa posso fare al riguardo?

- Esercizio fisico vigoroso
- Profonde respirazioni
- Bagno caldo o doccia

- Medita
- Fai una camminata veloce
- Ascolta musica

- Parla con qualcuno
- Presta attenzione ai tuoi 5 sensi
- Focalizzati su quello che puoi controllare

- Tieni un diario sul tuo sentire
- Chiama qualcuno
- Fissa un obiettivo positivo per la giornata

- Impegnati in un'attività piacevole
- Presta attenzione e goditi il tuo buonumore
- Aiuta qualcuno

TERMOMETRO EMOTIVO*

* Ideato dal Wisconsin Office of Children's Mental Health

www.vivereshoshin.it

