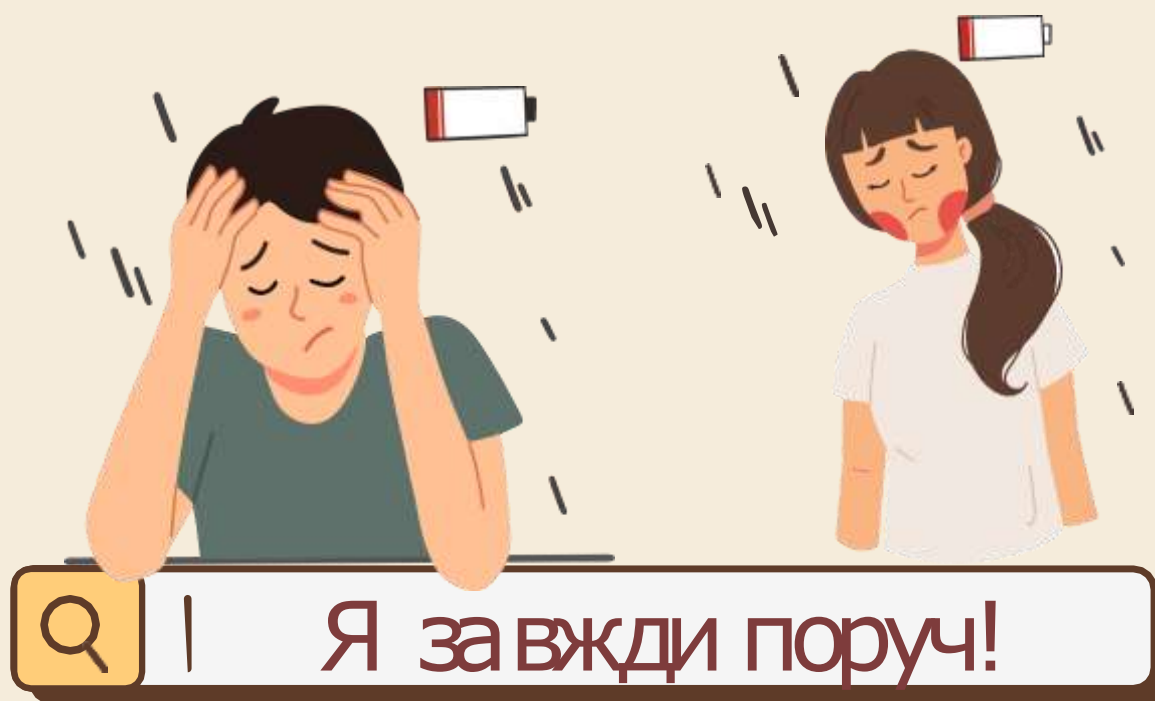




Як ти себе почуваєш?

давай щиро поговоримо

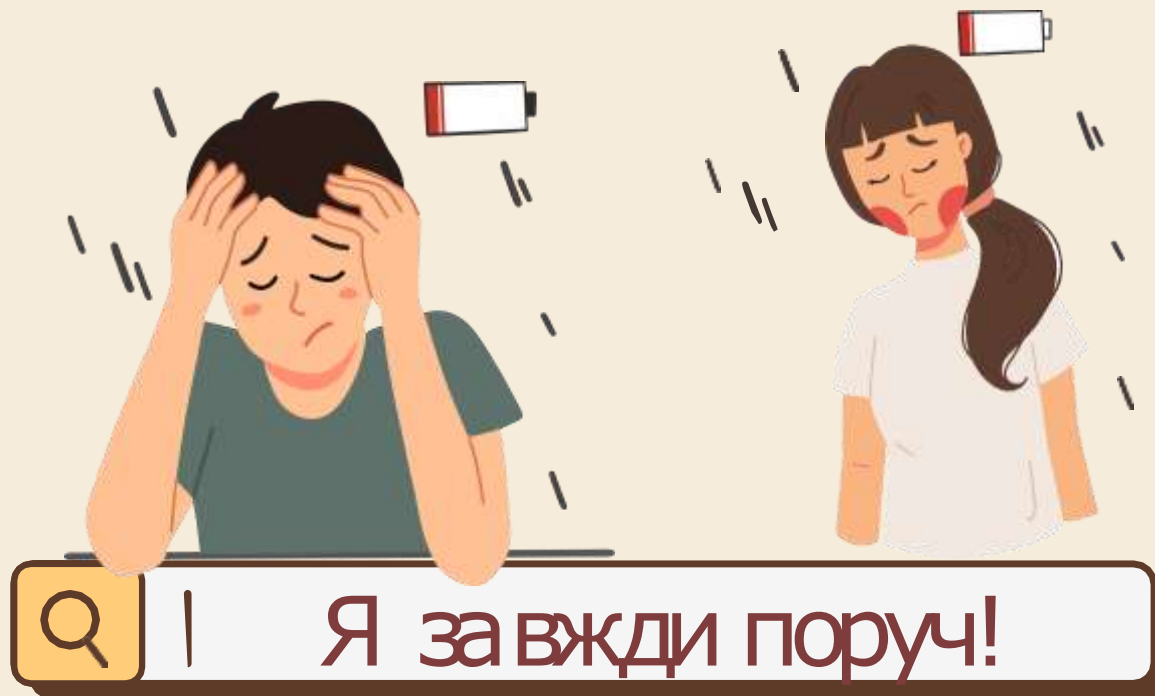
**Як ти відчуваєш себе
зараз?**





Як ти себе почуваєш?

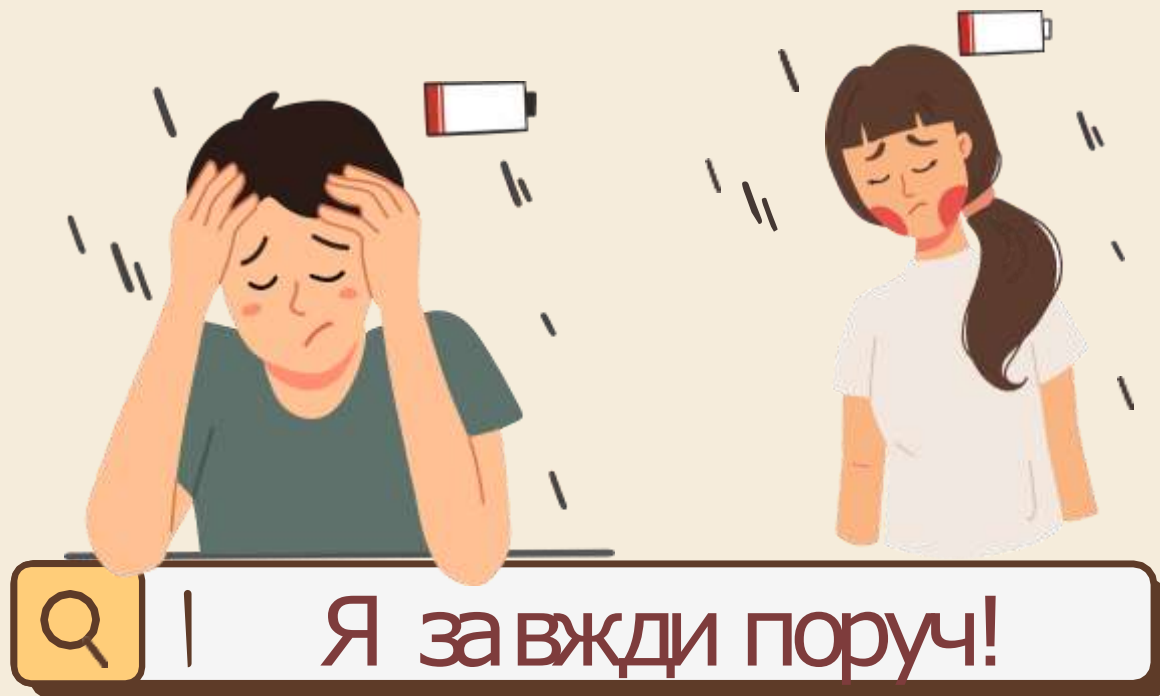
**Які емоції ти відчуваєш
найчастіше протягом останніх
днів або тижнів?**





Як ти себе почуваєш?

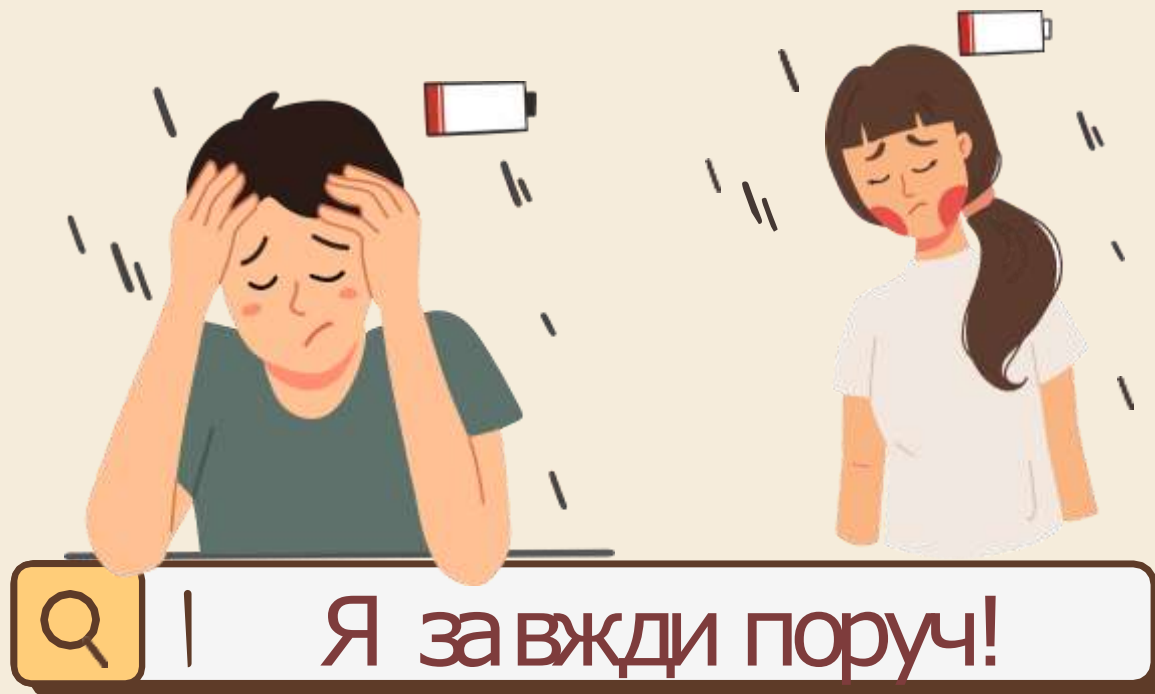
**Які стратегії ти використовуєш
для того, щоб впоратися зі
стресом або негативними
емоціями?**





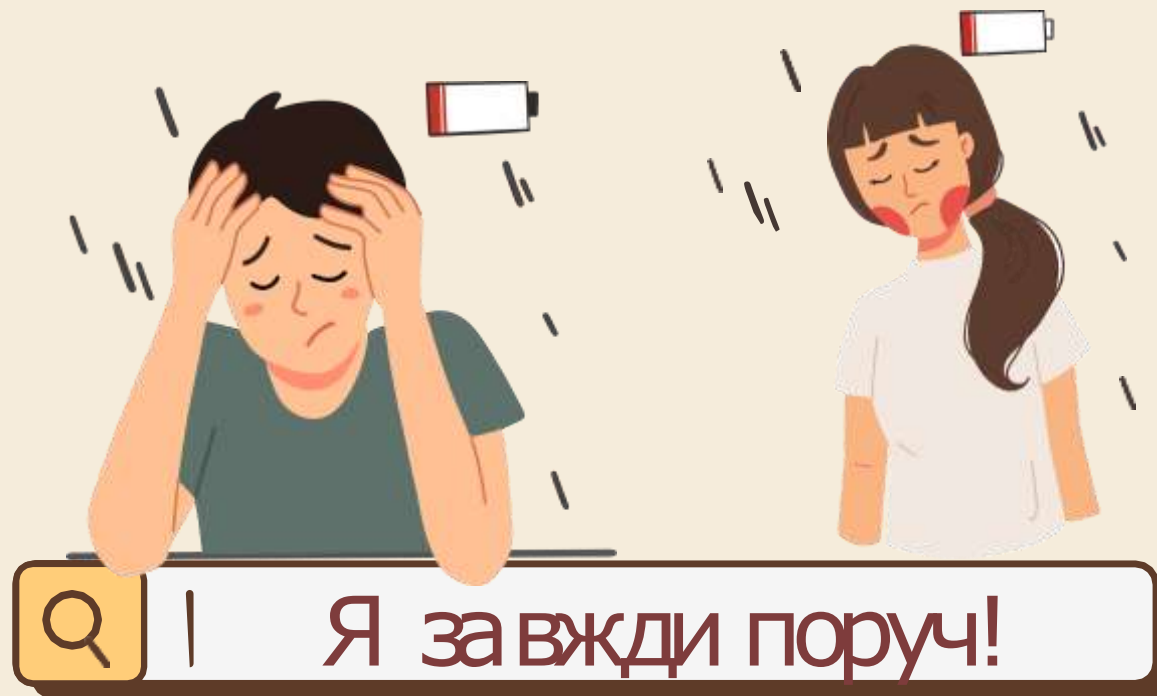
Як ти себе почуваєш?

**Чи знаєш ти, які саме емоції
відчуваєш в певних
ситуаціях?**





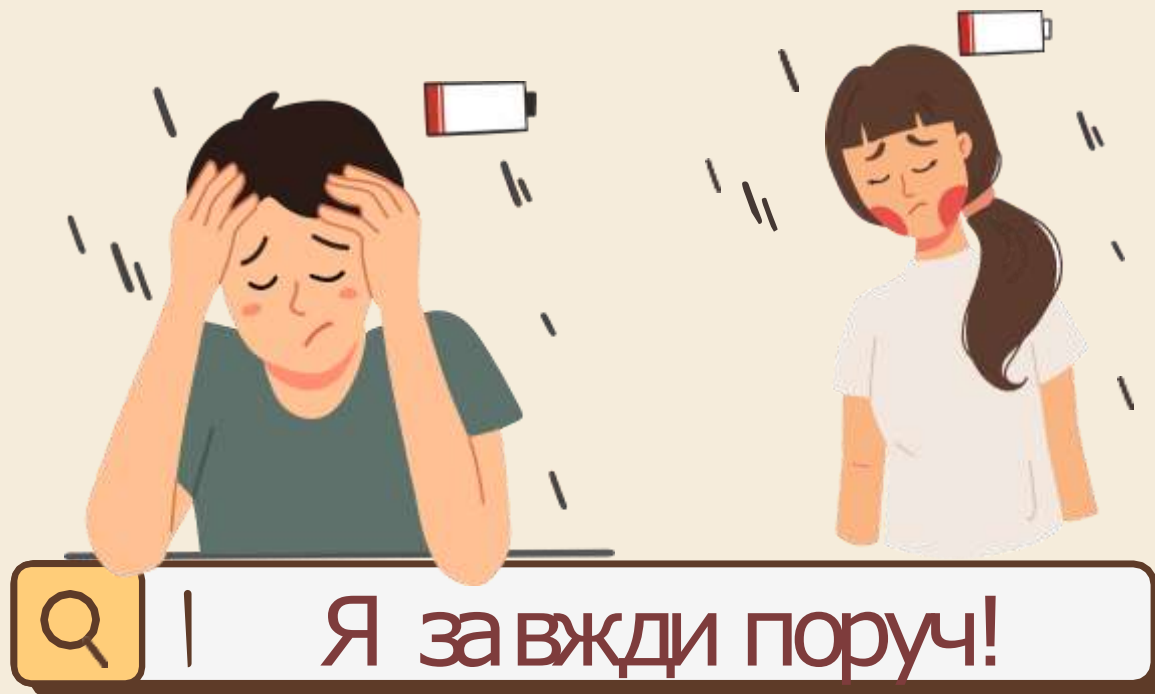
**Як ти реагуєш на позитивні
події у житті?**





Як ти себе почуваєш?

**Які конкретні речі або події зазвичай
роблять тебе щасливим чи
засмученим?**



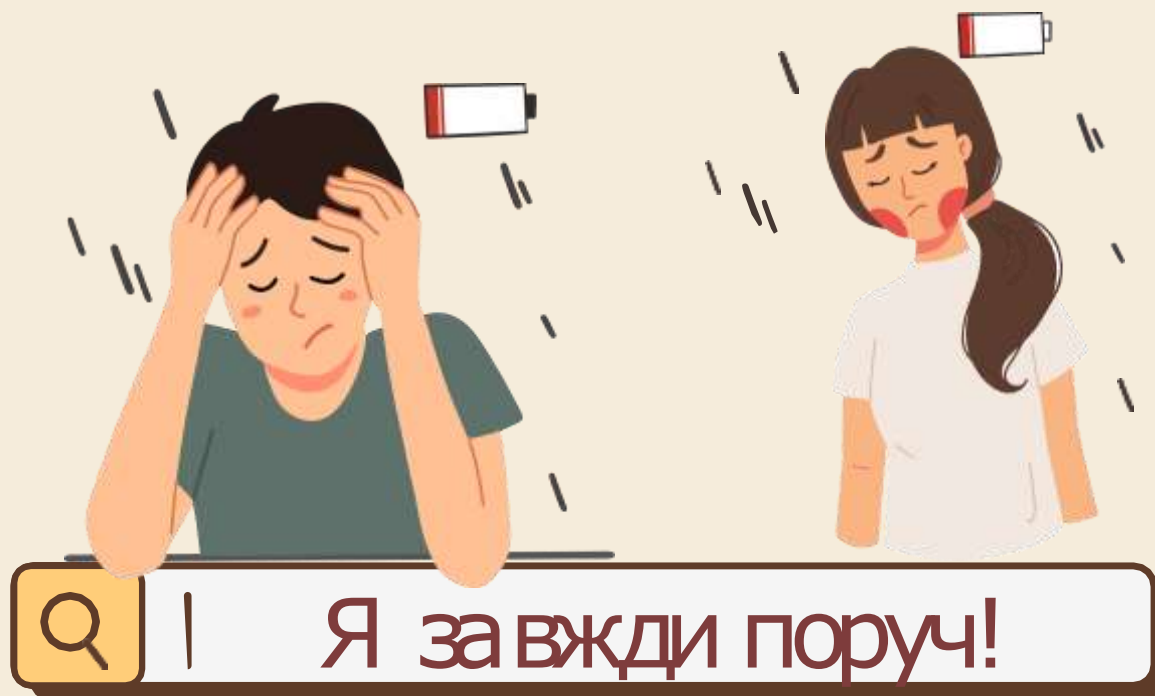
|

Я завжди поруч!



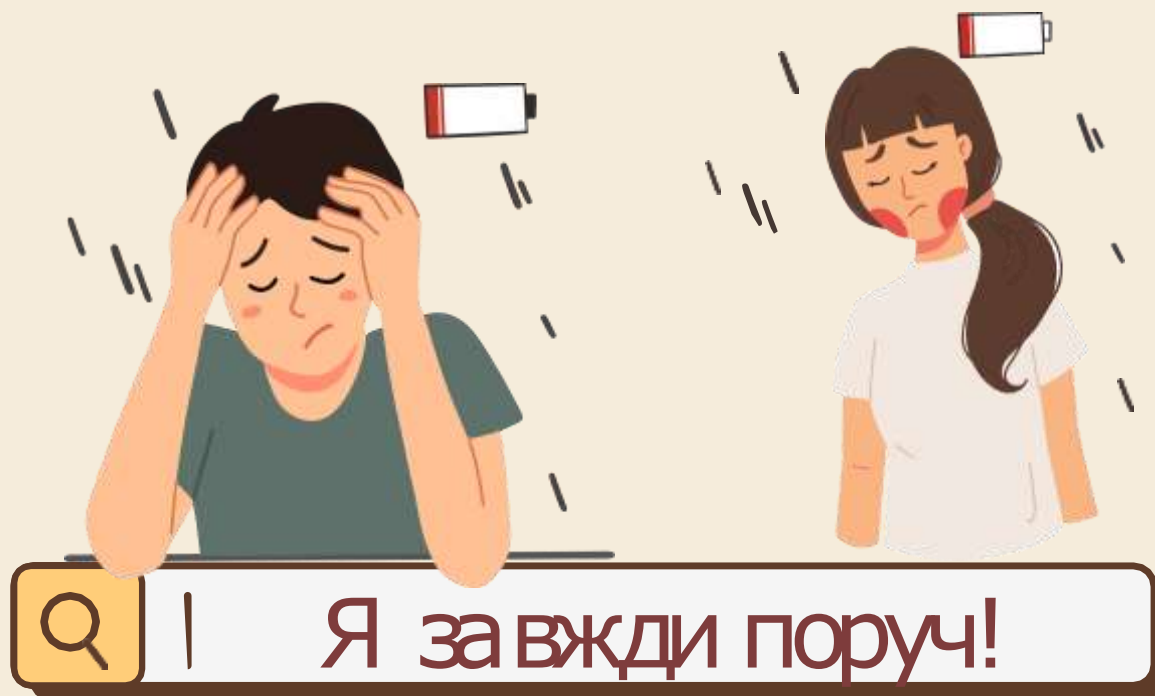
Як ти себе почуваєш?

**Як ти переживаєш свої емоції?
Чи ти швидко виражаєш їх, чи
стримуєшся?**



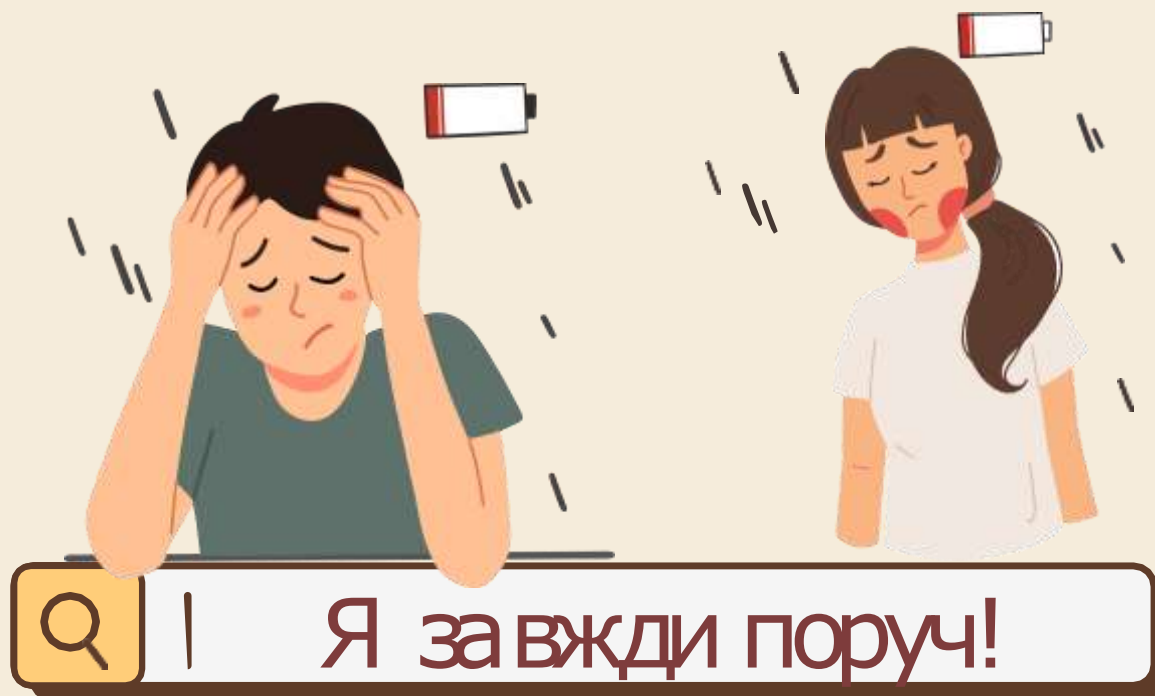


**Які місця, ситуації або заняття
зазвичай викликають у тебе радість
чи задоволення?**





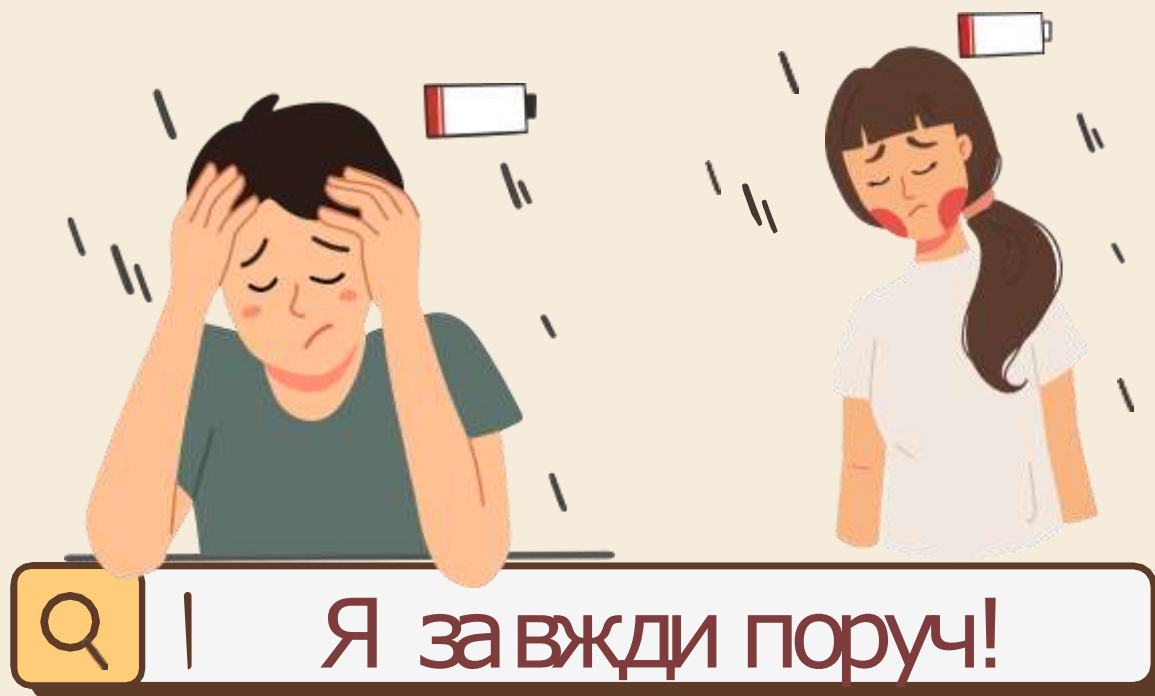
**Які емоції ти відчуваєш найбільше,
коли займаєшся улюбленим заняттям
чи хобі?**





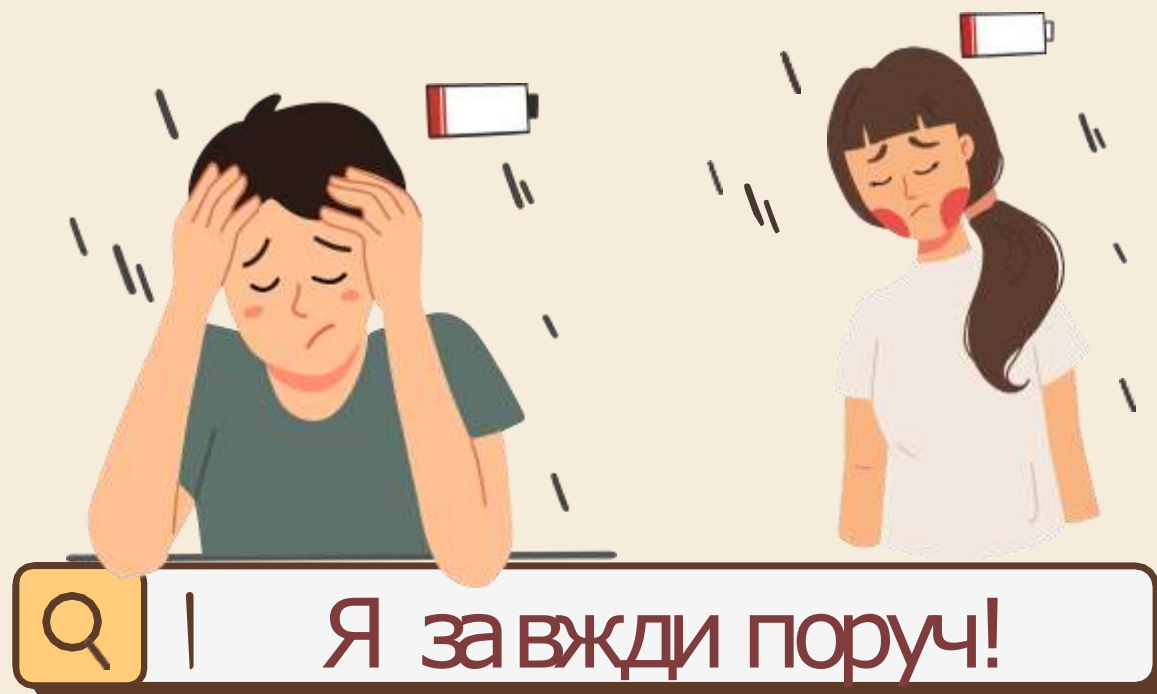
Чи впливають твої емоції на рішення і дії?

Наприклад, чи впливає твій настрій на продуктивність у навчанні?





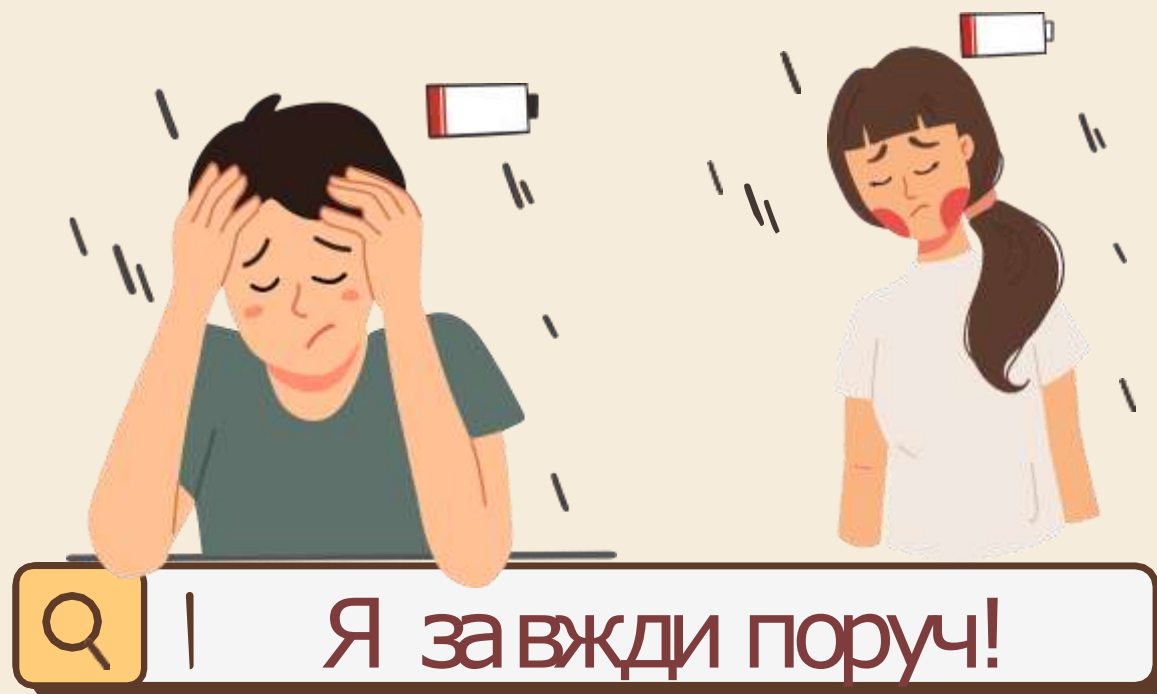
**Які емоції ти відчуваєш, коли
допомагаєш іншим людям чи робиш
добрі справи?**





**Чи відчуваєш ти емоції, коли
спілкуєшся зі своїми друзями чи
родиною?**

**Чи є у тебе певні люди, з якими ти
відчуваєш певні емоції?**

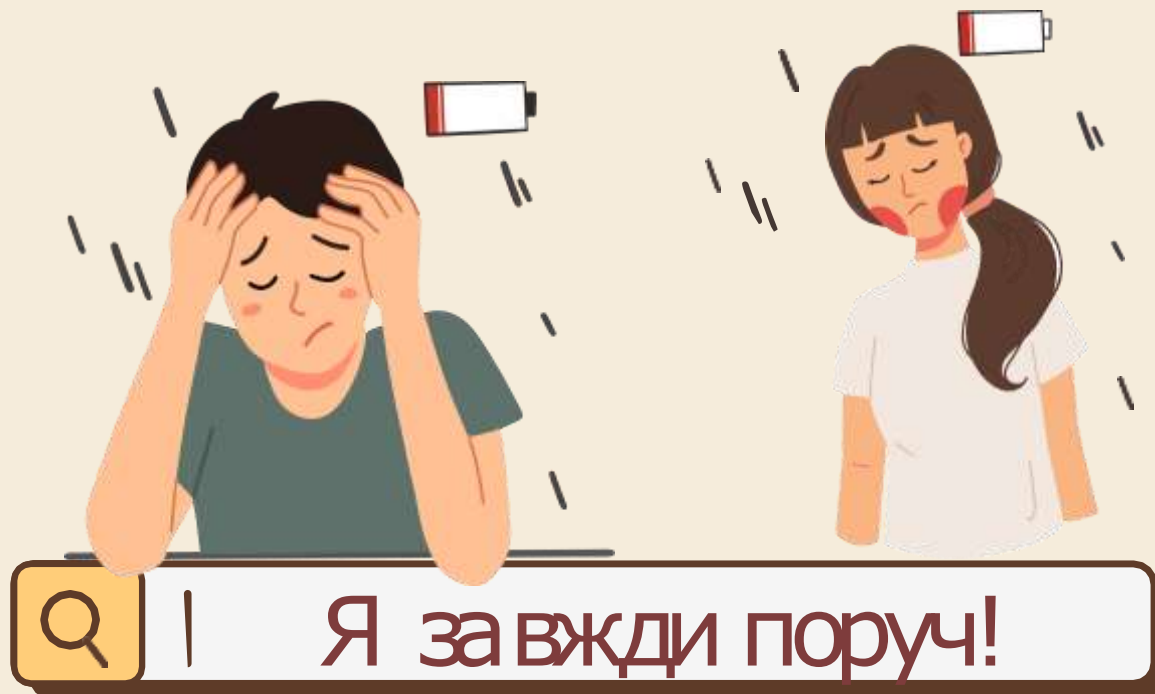




Як ти себе почуваєш?

**Як реагуєш на вирази обличчя та
міміку інших людей?**

**Чи розумієш ти, що ці емоції можуть
відображати їхні почуття?**



|

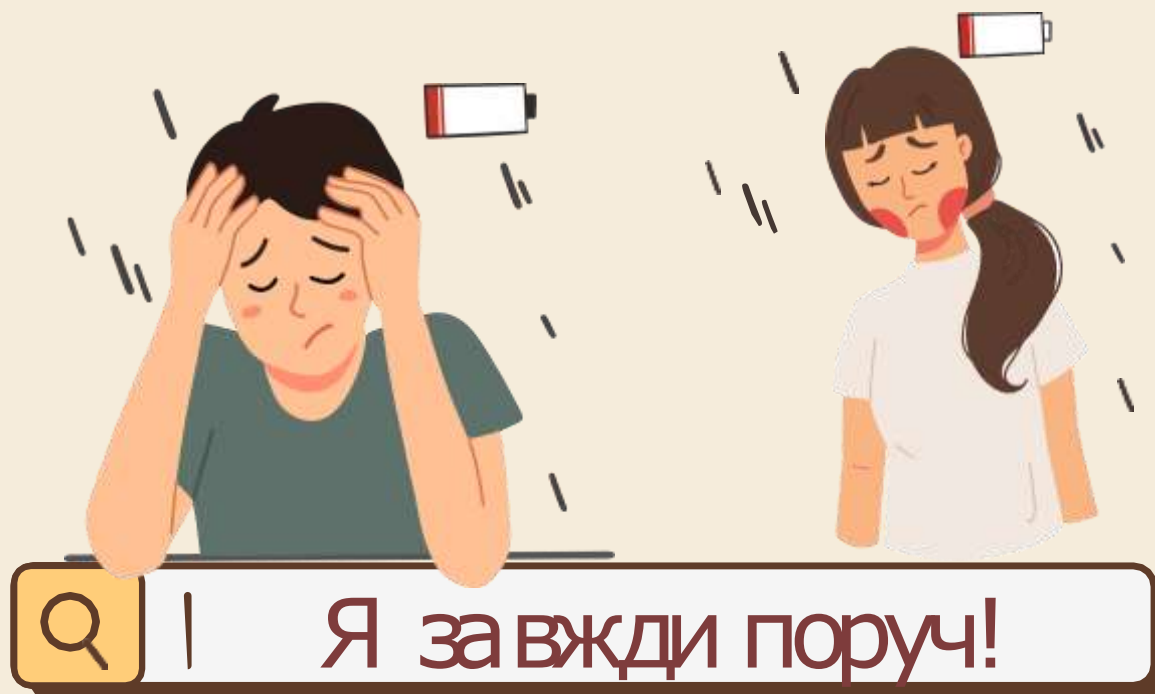
Я завжди поруч!



Як ти себе почуваєш?

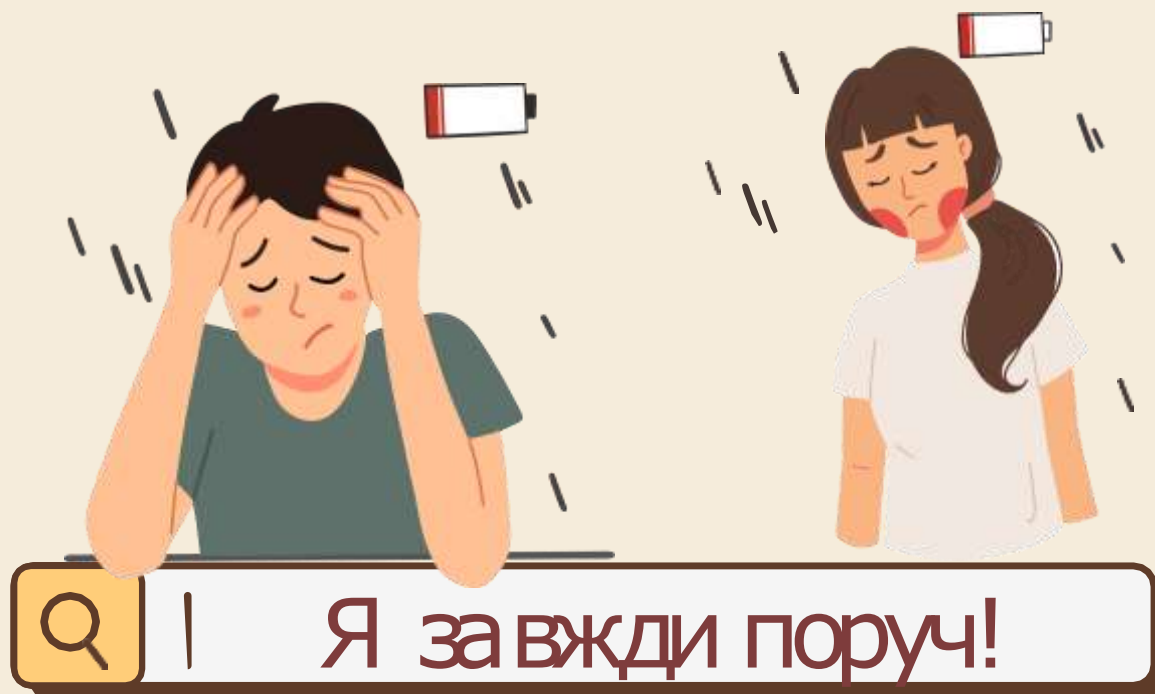
**Як ти реагуєш на різноманітність
емоцій у себе та інших людей?**

**Чи знаєш ти, як правильно реагувати
на певні емоційні ситуації?**



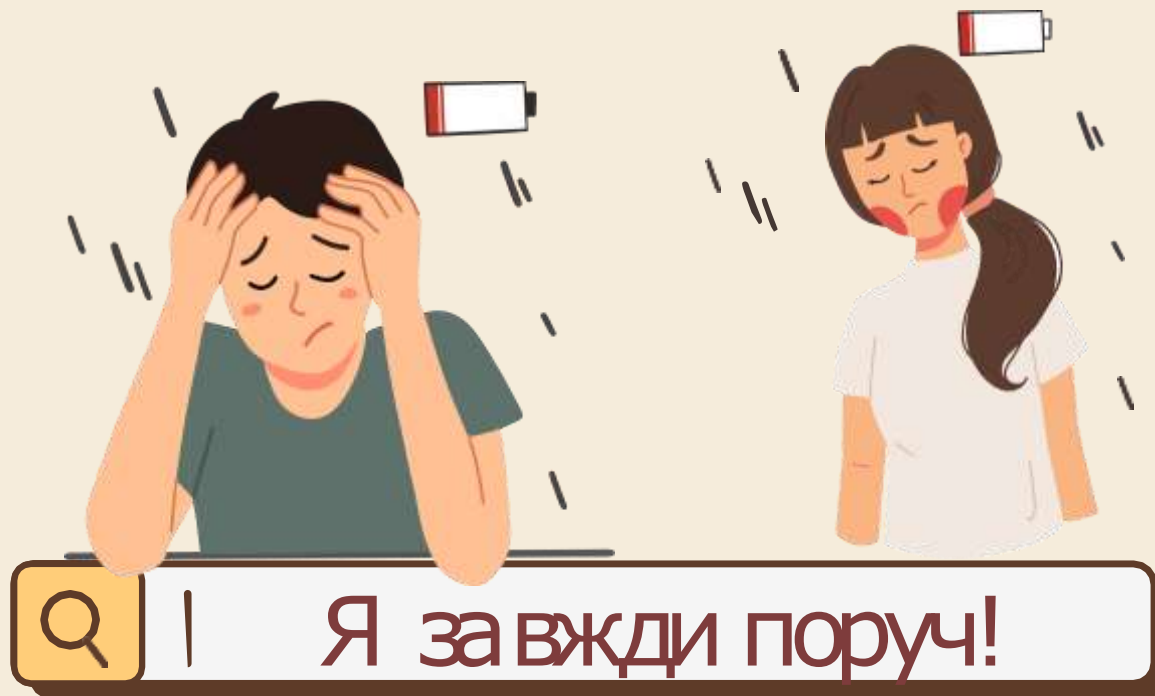


**Чи впливає твій емоційний стан на
стосунки з іншими людьми?
Як?**





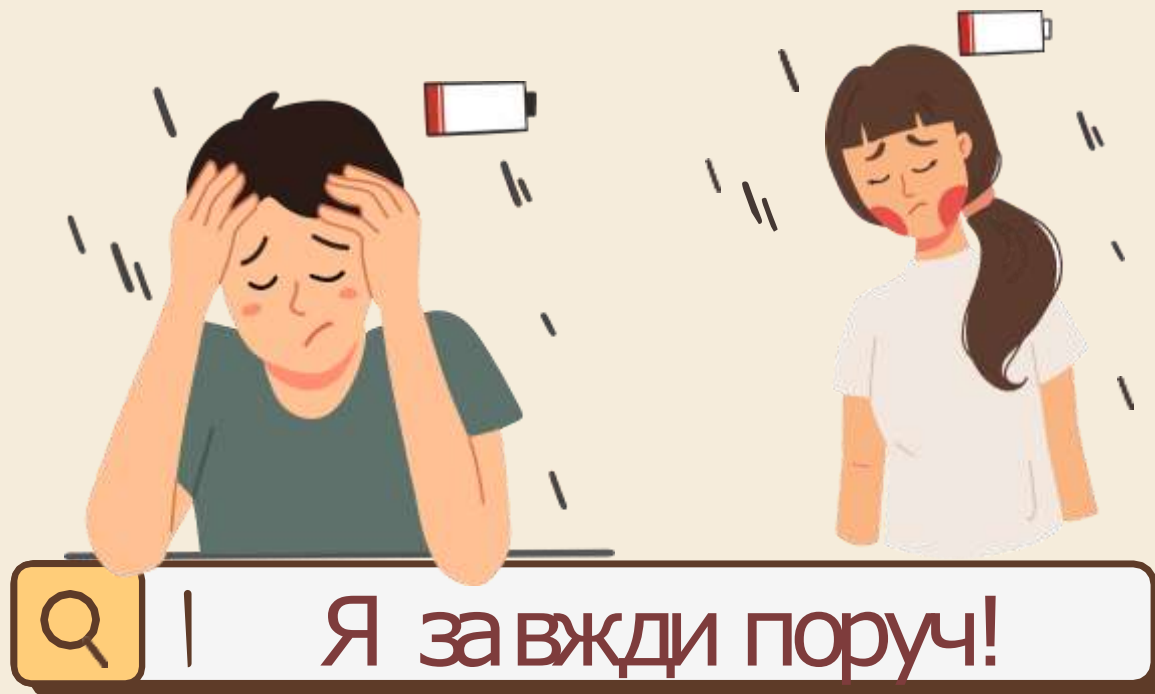
**Які речі або дії зазвичай спричиняють
у тебе почуття вдячності та щастя?**





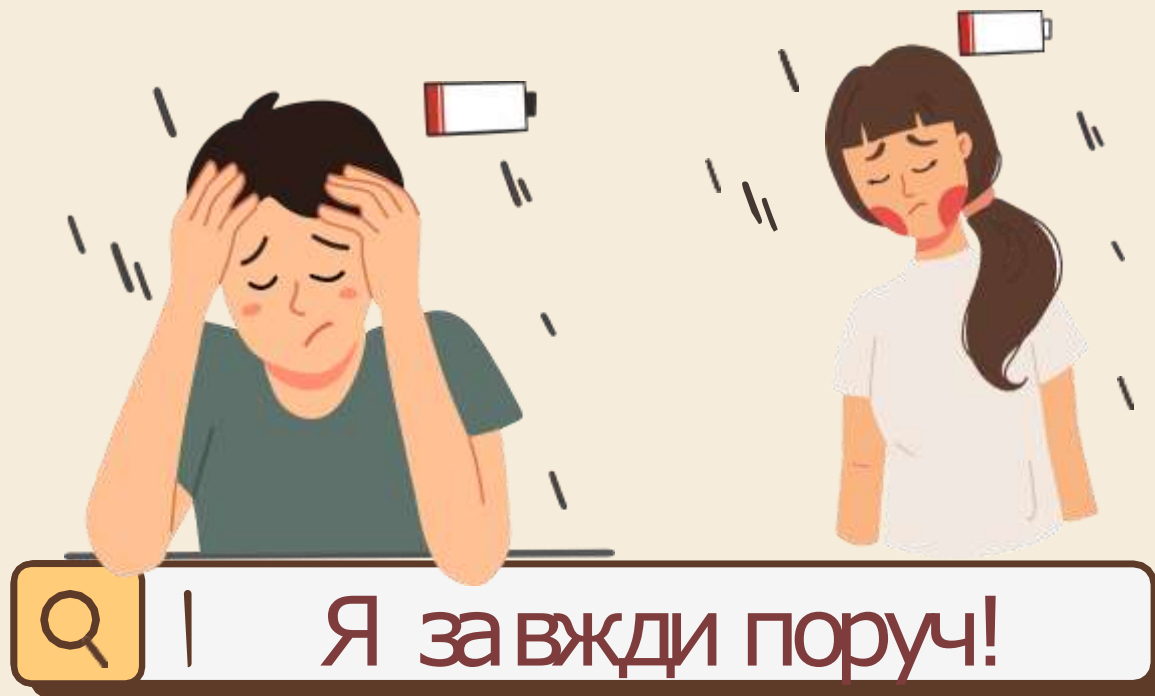
Як ти себе почуваєш?

Як ти реагуєш на конфлікти з іншими людьми? Які саме емоції ти відчуваєш в цій ситуації?



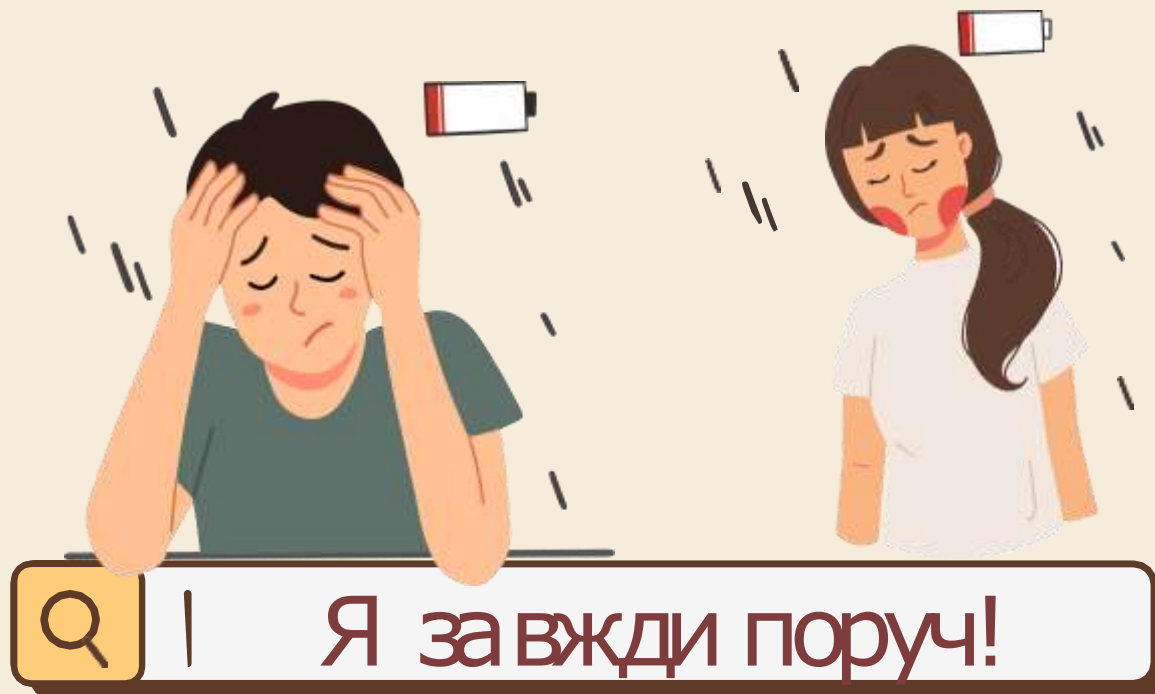


**Які емоції ти відчуваєш, коли
доводиться виходити за межі твоєї
зони комфорту?**



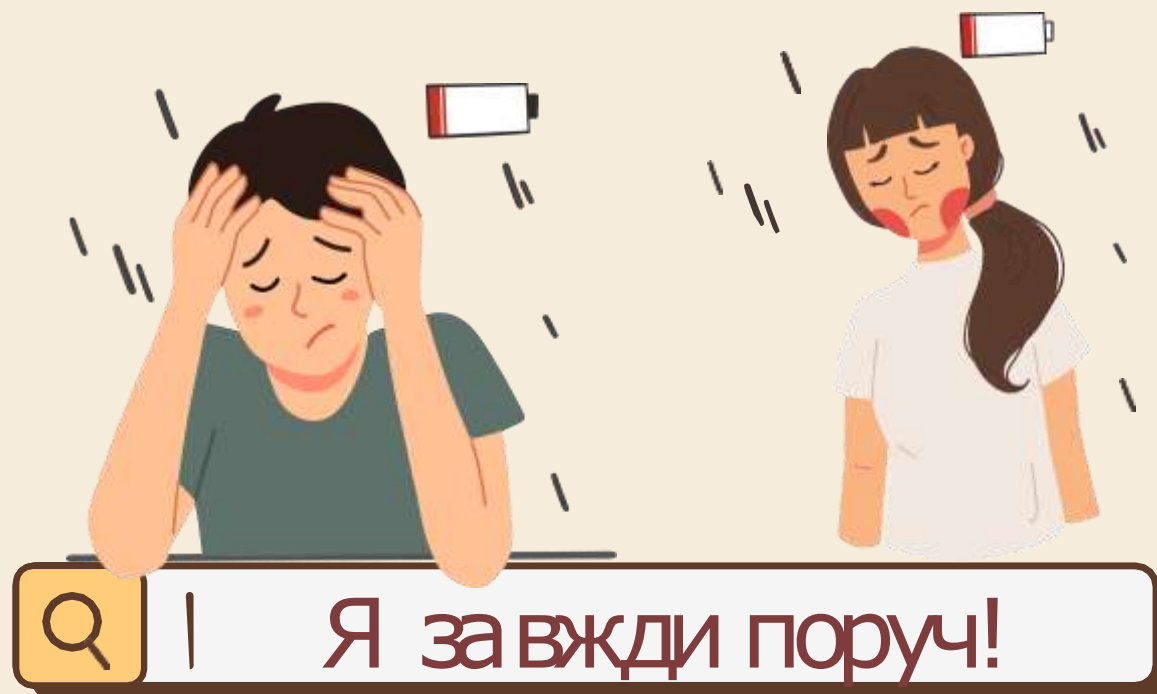


**Що тебе найбільше радує або заохочує,
коли відчуваєш себе сумним чи
роздратованим?**





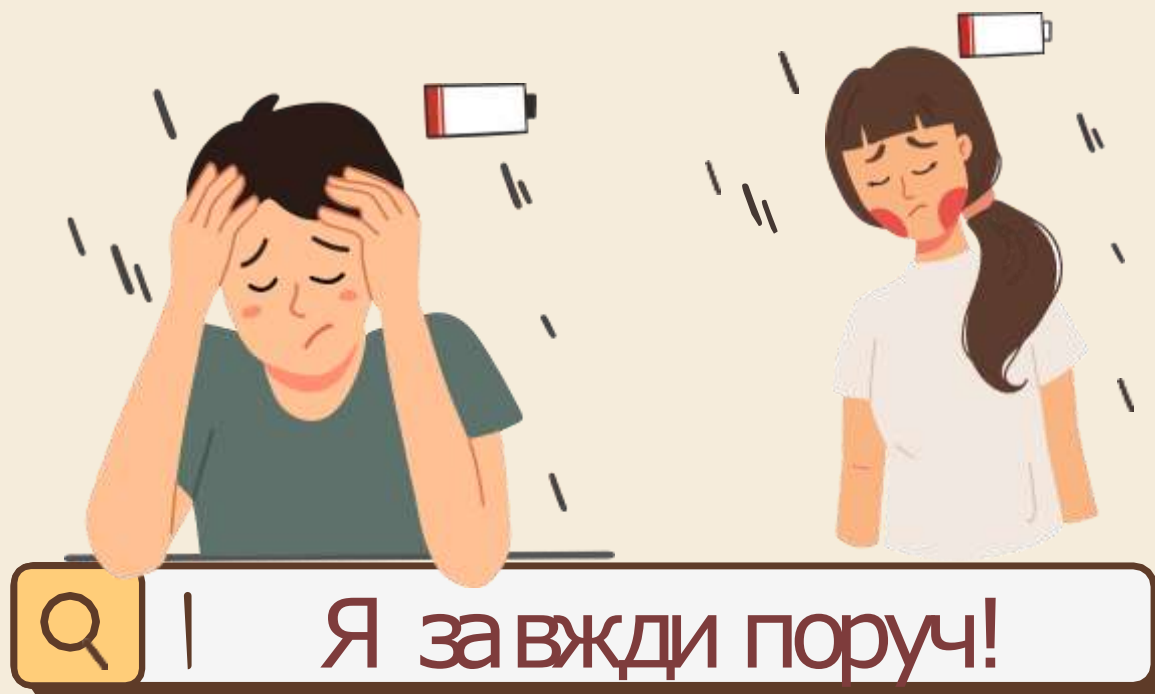
**Чи є у тебе особливі речі, які ти
робиш для збереження свого
емоційного благополуччя?**



 | Я завжди поруч!



**Як твої думки впливають на
емоційне самопочуття?**





**Чи є у тебе улюблені способи
відновлення свого енергетичного рівня
та підтримки емоційного здоров'я?**

