

دنياي هنر



امروز

چه

حسی

داری؟



ندا حرمئی

# امروز چه حس داری؟

هر کاری که انجام می دهیم و هر کاری که داریم همه با احساس همراه می باشند. گاهی اوقات این احساسات خوب و گاهی اوقات این احساسات ناخوشایند می باشند. بعضی از احساسات قوی و برخی از احساسات ضعیف می باشند. ما به سخی متوجه احساسات ضعیف خود می شویم.



وقتی چیزی را احساس می کنیم می توانیم انتخاب کنیم که درباره

آن احساس چه عملی انجام دهیم.

گاهی اوقات ما تصمیم می گیریم از آن چشم پوشی کنیم و از یاد ببریم ولی گاهی اوقات آن احساس ما را درگیر کرده و نمی توانیم درباره چیز دیگری فکر کنیم. زمانیکه شما یک احساس را دریافت می کنید ابتدا بررسی کنید که چه

حس است و سپس برای برخی از ایده ها که چه

کاری باید انجام دهید تا با آن احساسات کنار بیایید به

این کتاب رجوع کنید این کتاب به شما کمک خواهد کرد

تا با احساسات خود بهتر کنار آمده و آن را بپذیرید.



# اگر احساس می کنی ...



**کسل هستی...**  
به صفحه ۱۲ رجوع کنید.



**عصبانی هستی...**  
به صفحه ۱۰ رجوع کنید.



**خوشحال هستی...**  
به صفحه ۸ رجوع کنید.



**هیجان زده هستی...**  
به صفحه ۱۸ رجوع کنید.



**غمگین هستی...**  
به صفحه ۱۶ رجوع کنید.



**نگران هستی...**  
به صفحه ۱۴ رجوع کنید.



### سکوت نیاز داری...

به صفحه ۲۴ رجوع کنید.



### ترسیده ای ...

به صفحه ۲۲ رجوع کنید.



### بد خُلق هستی...

به صفحه ۲۰ رجوع کنید.



### خجالتی هستی...

به صفحه ۳۰ رجوع کنید.



### خجالت زده هستی...

به صفحه ۲۸ رجوع کنید.



### حسادت داری...

به صفحه ۲۶ رجوع کنید.