

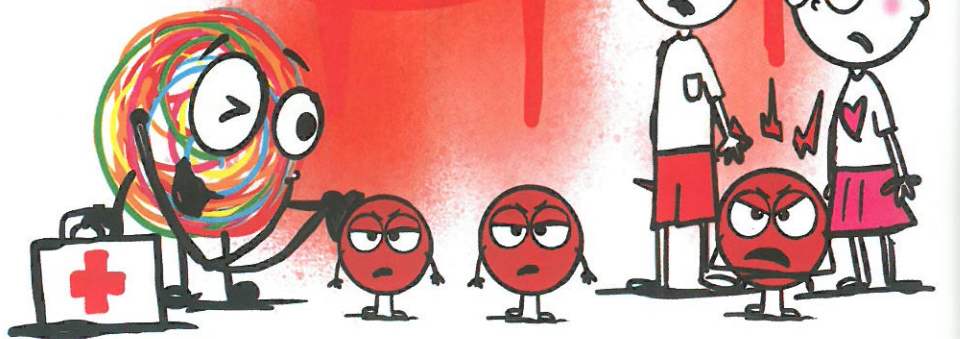


سرخوردگی

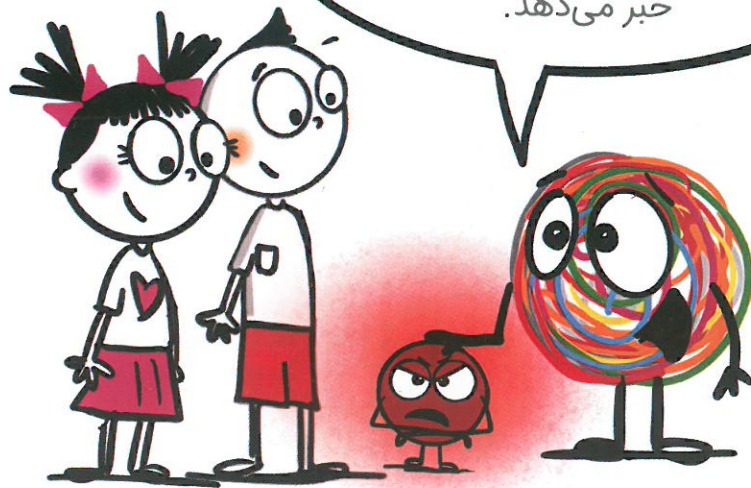
دلخوری

ناراحتی

ولی حتی
همین توپک کوچولو و
سالم هم نیاز به کمی
راهنمایی دارد تا بتواند
مفید باشد و واکنش
درستی نشان بدهد.



وقتی این توپک کوچولو باشد،
در سختی‌ها به شما انگیزه می‌دهد و
یا وقتی لازم باشد تغییر کنید، به شما
خبر می‌دهد.



واکنش‌های مفید و سالم

نفس عمیق

برای کمک به شما تا انتخاب‌هایتان را ببینید.

حل مسئله

برای فهمیدن این‌که کدام انتخاب
از همه بهتر است.

دور شدن

به شما فرصت می‌دهد که خوب و
شفاف فکر کنید. گرسنه‌ای یا خسته؟
شاید نیاز به کمی ورزش داری؟



این هم چندتا واکنش
مفید که من برای ابراز
احساساتم نشان می‌دهم.

