



ازی بعضی از احساساتش را دوست نداشت و به احساسات خاصی مانند غم، ترس و نگرانی اجازه ماندن نمی داد.
 ازی معتقد است بقیه هیولاها زشت، بدبو و ترسناک هستند.
 وقتی این هیولاهای زشت در اتاق ظاهر می شوند، هیولای آرامش و هیولای شادی دیگر در اتاق دیده نمی شوند.





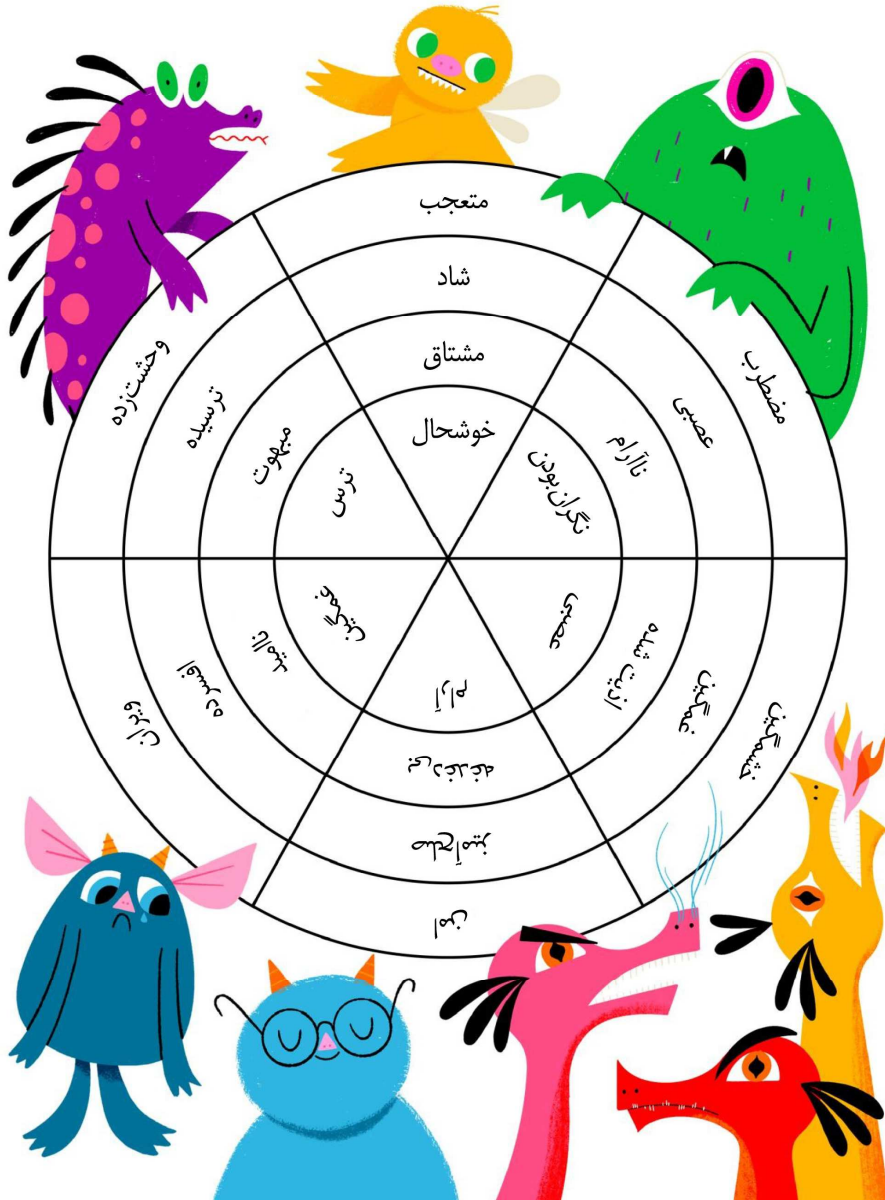
وقتی هیولاها در کمین هستند، بدن ازی شروع به سوزن سوزن شدن می‌کند و سریع افکار ناخوشایند در ذهن ازی شروع به وز وز کردن می‌کنند.

ازی مشغول امتحان دادن بود، ناگهان یک هیولای نگرانی از پشت سر او ظاهر شد. ازی سعی کرد نگرانی را مهار کند، ولی مُدام حواسش به نگرانی بود. هرچقدر بیشتر به هیولای نگرانی توجه می‌کرد او بزرگ‌تر می‌شد و بیشتر رشد می‌کرد، تا اینکه ازی دیگر نتوانست آن را کنترل کند. ازی آنقدر پریشان شد که تمرکز روی آزمون برایش غیرممکن بود.





ابزارهایی که در جعبه آرامش وجود داشت



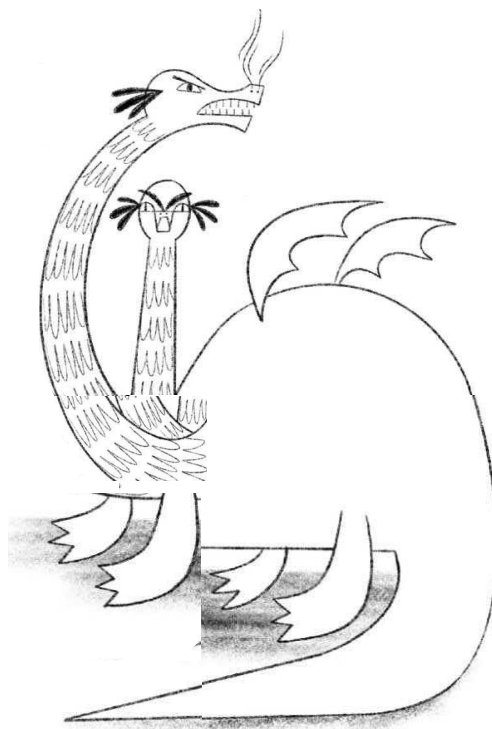
هیولای خشم

افکاری که مرا خشمگین
می‌کند

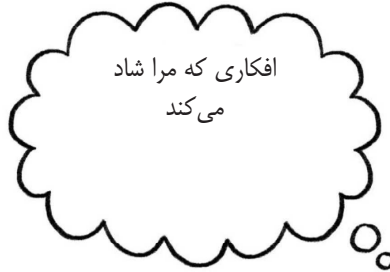
اگر خشم شما رنگی داشت، چه رنگی بود؟
از آن رنگ برای رنگ کردن هیولا استفاده کنید
در کجای بدن خود احساس خشم می‌کند.

بزرگ‌ترین علت‌های خشم من

جعبه ابزار مقابله



هیولای شادی



افکاری که مرا شاد
می کند

اگر شادی شما رنگی داشت، چه رنگی بود؟
از آن رنگ برای رنگ کردن هیولا استفاده کنید
در کجای بدن خود احساس شادی می کند.

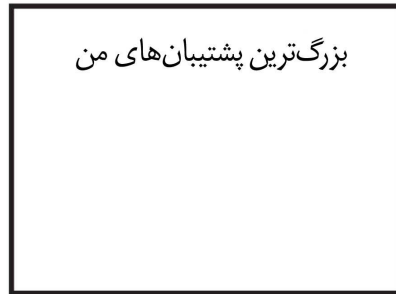


بزرگترین شادی های من



جعبه ابزار حمایتی من

بزرگترین پشتیبان های من

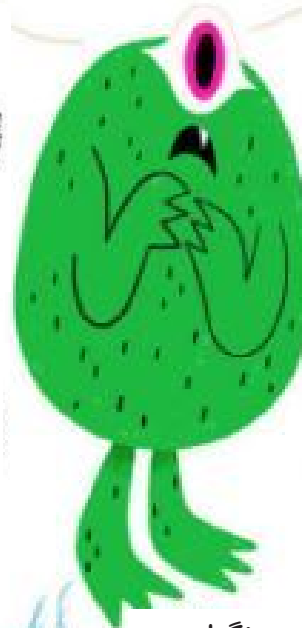




سپاسگذار



مشتاق



عصبی



شوکه



آرام



ناامن



استرس



وحشت زده



اذیت شدن



خشم



نگران



عصبانی



امن



حسود

شرمنده



عصبانی



ناامید

ترس



منزجر



بهت زده