

احساسات پیام‌هایی از قلب شما هستند.  
آن‌ها به شما می‌گویند که به چه چیزی نیاز دارید.  
برخی از آن‌ها بسیار کوچک هستند.



احساسات خود را به صورت ابرهای شناور در آسمان تصور کنید.  
گاهی تاریک و طوفانی و گاهی آرام و روشن هستند.  
احساس شادی، احساس نگرانی، احساس غم و خشم و ترس، همه  
و همه برای کمک به شما فرستاده شده‌اند.  
به هر احساس گوش دهید.



میکا خیلی غمگین است اشک روی صورتش می‌گلتد.  
او همه جا به دنبال چارلی گشته است، اما چارلی بدون  
هیچ اثری رفته است.

مادر بزرگ می‌گوید: «اشکالی ندارد غمگین شوی  
و گریه کنی» او میکا را در آغوش می‌گیرد و روی  
مبل کنار شومینه می‌نشیند.  
چانه میکا از شدت ناراحتی می‌لرزد. او فکر می‌کند  
همه چیز خراب شده است.





ولی مادربزرگ به او می‌گوید صبر  
و گذشت زمان به او کمک می‌کند تا  
ناراحتی‌اش سبک شود.





احساس غم و اندوه به میکا این پیام را می‌دهد که احتیاج به  
مهربانی و مراقبت از خود و در آغوش گرفتن شخص خاص  
و گفتگو با یک بزرگ‌تر را دارد.

یادآوری اینکه ما در حال تجربه احساس حسادت هستیم مفید است.  
باید بدانید که مقایسه کردن کار درستی نیست.

لوکاس باید بداند که به اندازه خواهر و برادرش برای پدر و مادرش مهم است و مورد توجه آنان است. چیزی که خیلی مهم است عشق ما به یکدیگر است و این (توجه) شکلش برای هر کودکی متفاوت است.

هلن احساس بامزه بودن و شوخ طبعی دارد.  
او فکر می کند خیلی بامزه است.



او می خندد و بازی می کند و  
لباس های سرگرم کننده می پوشد  
و زبانش را بیرون می آورد.





می پرد و می چرخد. از درخت آویزان  
می شود.

و در چمن ها چرخ و فلک می زند، می دود،  
او نمی تواند آرام بگیرد.





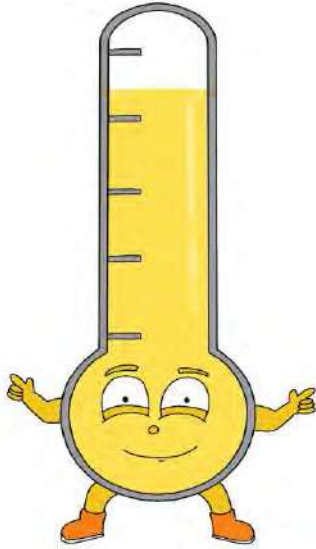
السا تکالیفش را انجام داد و با پول پس اندازش  
 گلدان مادر را خرید.  
 او مشکلاتی را که به وجود آورده بود جبران  
 کرد.  
 اکنون قلبش احساس سبکی دارد.



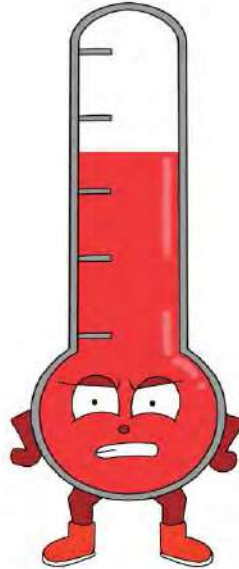
احساسات پیام‌هایی از قلب‌تان هستند و راهنمای شما هستند  
برای اینکه بدانید چه کاری انجام دهید.



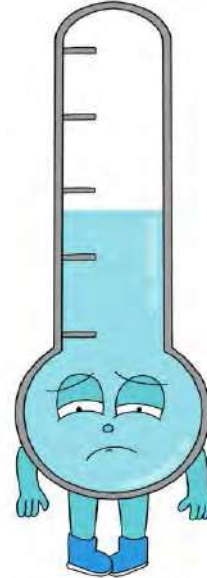
## قبل و بعد هر احساس



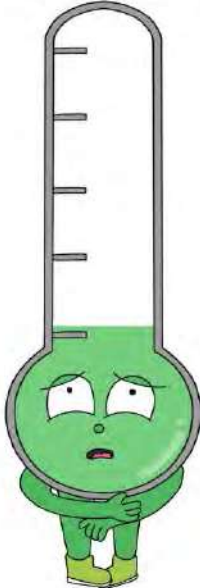
خوشبختی



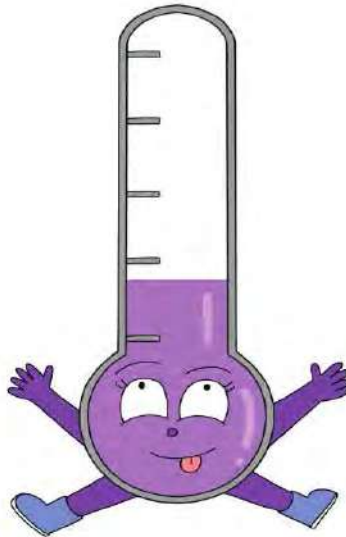
خشم



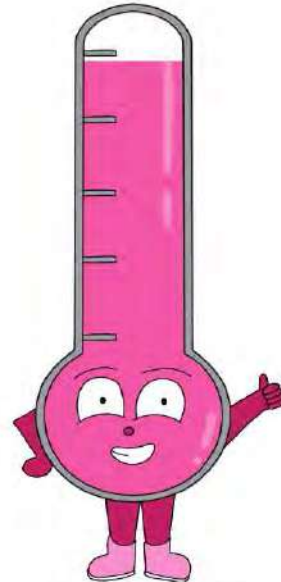
غمگینی



نگران بودن



حماقت



اعتماد به نفس