



ورقة التمرين

أغير إجاباتي العاطفية على المدى الطويل

1

أنا أجمع المشاعر الإيجابية

- على المدى القصير: أفعل أشياء ممتعة ممكنة الآن
- المدى الطويل: أقوم بإجراء تغييرات في حياتي
- تحدث العواطف الإيجابية في كثير من الأحيان

2

أفعل أشياء تجعلني أشعر بالكفاءة

3

أستعد لمواجهة المواقف التي أخطر بها
أن أكون في مشكلة مع مشاعري

4

أنا أعتني بنفسني

- الصحة
- الغذاء
- النوم
- تجنب الإدمان
- ممارسة الرياضة البدنية

5

أقوم بتراكم المشاعر الإيجابية على المدى الطويل
(ألق نظرة على المورد «أنا أقلل من توتري من خلال الأنشطة»)

