

भावनाहरूको चार्ट

हाम्रो स्वास्थ्य र कल्याणको लागि हाम्रो भावनाहरूको ठूलो महत्त्व छ। प्रत्येक व्यक्तिले भावनाहरू फरक-फरक तरिकामा अनुभव गर्नेछ र हामीले महसुस गर्ने तरिका दिन-प्रतिदिन परिवर्तन हुन सक्छ। हाम्रा भावनाहरूलाई सफलतापूर्वक व्यवस्थापन गर्न हामीले पहिले हामी कस्तो महसुस गर्छौं भनेर पहिचान गर्नुपर्छ र हामीले स्वीकार गर्नुपर्छ कि कुनै पनि भावना "राम्रो" वा "खराब" हुँदैन। सबै भावनाहरू उपयोगी जानकारी हुन्छन् र हामीलाई सफलताको साथ हाम्रो संसार नेभिगेट गर्न मद्दत गर्दछन्।

कसरी प्रयोग गर्ने

- यस चार्टलाई कतै देखिने ठाउँ जस्तै फ्रिजमा छाप्नुहोस् र पोस्ट गर्नुहोस्।
- हरेक दिन, परिवारका सदस्यहरू र शिक्षकहरूले युवाहरूलाई उनीहरूको भावनाहरूलाई नाम दिन मार्गदर्शन गर्न सक्छन्, त्यसपछि सक्रिय सुनाई र प्रोत्साहन मार्फत समर्थन प्रदान गर्न सक्छन्।

म अहिले महसुस गर्दैछु...

			
खुसी	उत्साहित	बेवकूफ	ऊर्जावान
			
विश्वस्	माया	महान	अचम्म
			
विचारशील	शान्त	संवेदनशील	थकित
			
बोर	दुखि	ईर्ष्यालु	निराश
			
बिरामी	निराश	चिन्तित	क्रोधित