

Vui vẻ



1

Gọi tên cảm nhận cơ thể
mình lúc này

Hình dung về một màu sắc đại
diện cho tâm trạng của mình

2



Buồn bã

3

Cảm nhận vị trí của cảm xúc
này trên cơ thể
(cổ họng, bụng, ngực,...)

Nghĩ lại một sự việc vừa xảy
ra khiến lòng mình vừa đồng

4

Nếu cảm xúc này biết nói,
nó sẽ nói điều gì

Quan sát biểu hiện cảm xúc
trên gương mặt lúc này

6

Sợ hãi



7

Tặng cho cảm giác hiện tại một
cái tên thật đặc biệt

Lắng nghe bản thân xem mình đang
cần sự vỗ về hay một khoảng lặng

@vietking.vn

5



Tức giận

096 300 2468