



## ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΩ ΤΟΝ ΘΥΜΟ ΜΟΥ

Ο θυμός είναι ένα φυσιολογικό και υγιές συναίσθημα, όμως κάποιες φορές μπορεί να ξεφύγει από τον έλεγχό μας και να προκαλέσει δυσάρεστες συνέπειες σε εμάς ή άλλα πρόσωπα.

Ακολουθούν κάποιες ερωτήσεις που θα σε βοηθήσουν να γνωρίσεις καλύτερα τον θυμό αλλά και τον εαυτό σου όταν είσαι θυμωμένος,-η.

1. Τι σε θυμώνει συνήθως;

---

2. Τι κάνεις, όταν θυμώνεις;

---

3. Υπάρχει κάτι ή κάποιος που σου προκαλεί πιο συχνά θυμό;

---

4. Έχεις παρατηρήσει να θυμώνεις πιο έντονα σε κάποια συγκεκριμένη περίπτωση;

---

5. Πώς πιστεύεις ότι φαίνεσαι στους άλλους, όταν θυμώνεις;

---

6. Όταν είσαι θυμωμένος, τι νομίζεις ότι σκέφτομαι οι άλλοι για εσένα;

---

7. Υπάρχει κάτι που πιστεύεις ότι σε βοηθά να ηρεμήσεις;

---

8. Σε πόσο χρονικό διάστημα ηρεμείς συνήθως;

---

9. Αφού ηρεμήσεις, ο λόγος που σε εκνεύρισε εξαρχής, σου φαίνεται το ίδιο εκνευριστικός;

---

10. Έχει μετανιώσει ποτέ για κάτι που έκανες ενώ ήσουν θυμωμένος,-η;

---

11. Έχεις δοκιμάσει ποτέ να ηρεμήσεις τον εαυτό σου με κάποια τεχνική; Αν ναι, λειτούργησε;

---

12. Μπορείς να σκεφτείς τι θα μπορούσες να είχες κάνει διαφορετικά την τελευταία φορά που θύμωσες;

---

13. Ποια φράση θα μπορούσες να πεις στον εαυτό σου, όταν είσαι θυμωμένος,-η;

---

14. Τι θα πρότεινες σε κάποιον φίλο, -η σου να κάνει, όταν νιώθει θυμωμένος,-η;

---

