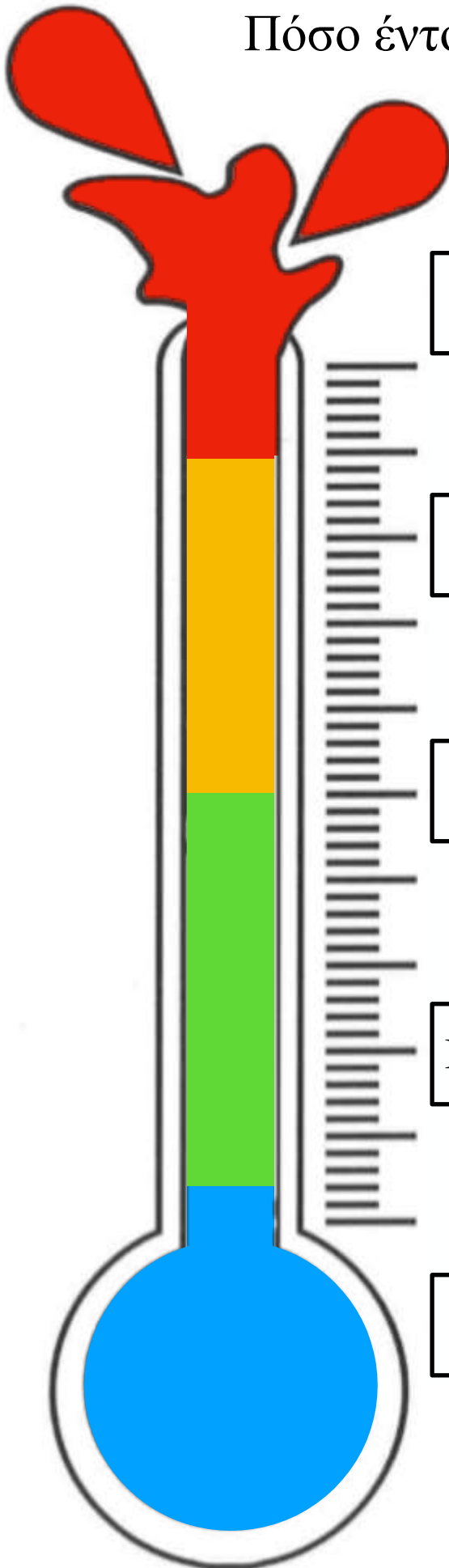


# Πόσο έντονα είναι τα συναισθήματά σου;



Κόκκινο επίπεδο

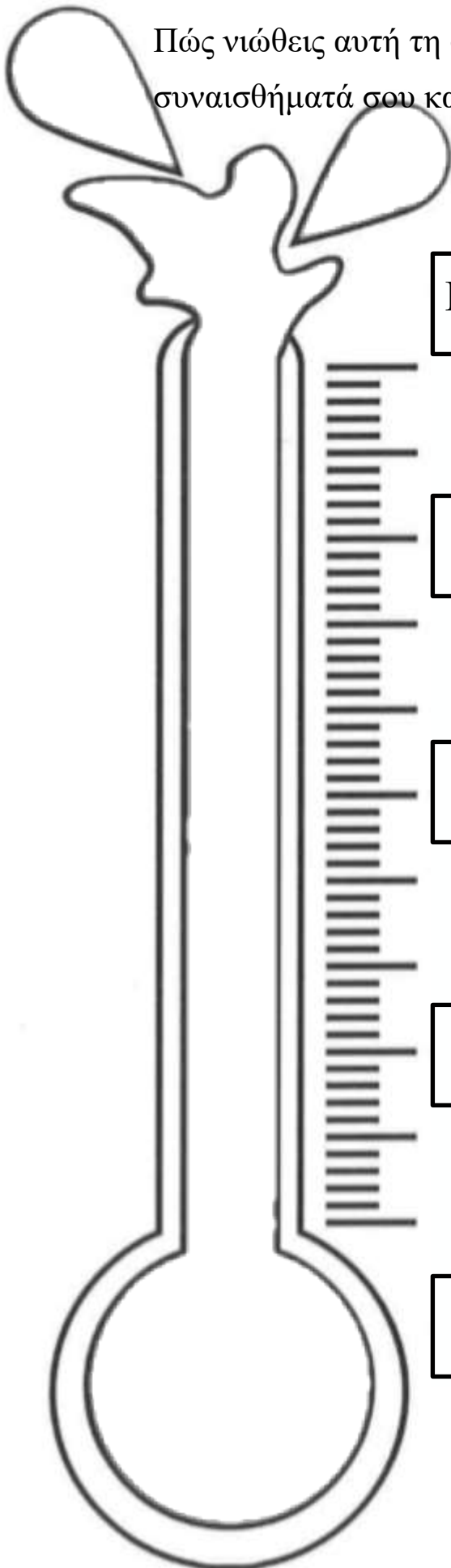
Κίτρινο επίπεδο

Κίτρινο επίπεδο

Πράσινο επίπεδο

Μπλε επίπεδο

Πώς νιώθεις αυτή τη στιγμή; Χρωμάτισε σε ποιο επίπεδο βρίσκονται τα συναισθήματά σου και εξήγησε στο αντίστοιχο κουτάκι τον λόγο.



Κόκκινο επίπεδο

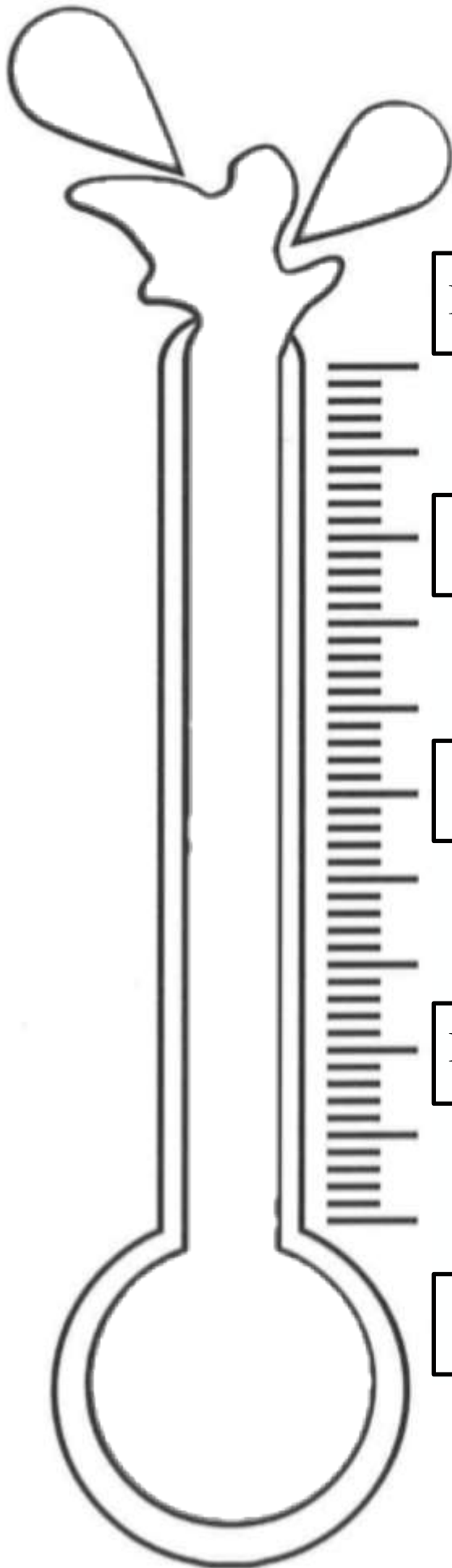
Κίτρινο επίπεδο

Κίτρινο επίπεδο

Πράσινο επίπεδο

Μπλε επίπεδο

Γράψε συναισθήματα που ανήκουν σε  
κάθε επίπεδο.



Κόκκινο επίπεδο

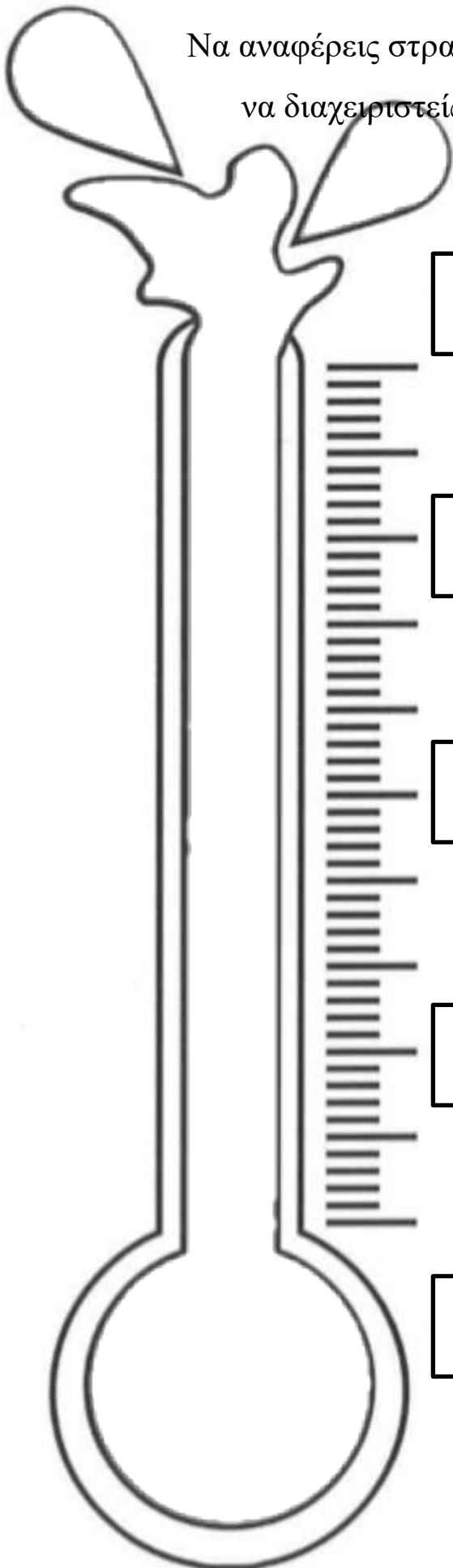
Κίτρινο επίπεδο

Κίτρινο επίπεδο

Πράσινο επίπεδο

Μπλε επίπεδο

Να αναφέρεις στρατηγικές που μπορείς να χρησιμοποιήσεις για να διαχειριστείς τα συναισθήματά σου σε κάθε επίπεδο.



Κόκκινη ζώνη

Κίτρινη ζώνη

Κίτρινη ζώνη

Πράσινη ζώνη

Μπλε ζώνη

