

Оцени с число от 0 до 7 (например 0 – не съответства, 1 – слабо, а 7 – напълно) изреченията, които най-точно описват как *постъпваш с чувствата си*.

- 
- 1 Когато искам да почувствам повече положителни емоции (като радост или забавление), променям това, за което си мисля.
- 
- 2 Крия емоциите си от другите.
- 
- 3 Ако искам да чувствам по-малко негативни емоции (като тъга или гняв), променям това, за което си мисля.
- 
- 4 Внимавам да не изразявам положителните си емоции.
- 
- 5 Когато някоя ситуация ме напряга емоционално, правя така, че да мисля за неща, които ми помагат да се чувствам спокойно.
- 
- 6 Контролирам емоциите си като не ги изразявам.
- 
- 7 Когато искам да почувствам повече положителни емоции, променям начина, по който мисля за ситуацията.
- 
- 8 Контролирам емоциите си като променям начина, по който мисля за обстоятелствата и последствията.
- 
- 9 Ако почувствам негативни емоции, полагам усилия, така че другите да не ги забележат.
- 
- 10 Когато искам да чувствам по-малко негативни емоции, променям начина, по който мисля за ситуацията.
- 

Translated by:

Krasen Ferdinandov

Psychologist,

School counselor

Sofia High School of Mathematics,

Bulgaria

Tel: +359 88 40 50 04