



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

فرم شماره ۵ - "ابراز احساسات مثبت"

- موقعیتی را در نظر بگیرید که برایتان مشکل است، احساسات مثبت خود را نشان دهید، در حالی که مایل هستید ابراز احساسات مثبت کنید.

فکر می‌کنی چرا مشکل است ابراز احساسات مثبت کنید:

اگر احساسات مثبتم را نشان دهم.....

اگر ابراز احساسات مثبت کنم، دیگران می‌پندارند.....

نمی‌توانم احساسات مثبتم را نشان دهم زیرا.....

از خود بپرسید، آیا می‌خواهید در این موقعیت احساسات مثبت خود را ابراز کنید؟

.....

آیا برایتان مهم است که دیگران در موردتان چه فکر می‌کنند؟

.....

- با انجام تمرینات بالا می‌توانید میل خود را برای "ابراز احساسات مثبت" تحکیم کنید.