



مرکز خدمات روان شناسی و مشاوره مهر

با مجوز سازمان روانشناسی و مشاوره

گفتگوی صمیمانه

مهارت شماره ی ۱: آنچه را که احساس می کنید در قالب کلمات قرار داده و بیان کنید

*من احساس می کنم:

۱-احساس می کنم پذیرفته شده و مقبول هستم .	۲۹-احساس می کنم به من خیانت شده است .
۲-احساس می کنم دوست داشتنی هستم .	۳۰-احساس از خود بیگانگی می کنم .
۳-احساس درک شدن می کنم .	۳۱-احساس می کنم مضطرب و بی قرار هستم .
۴-احساس مورد تحسین بودن می کنم .	۳۲-احساس تنهایی می کنم .
۵-احساس نزدیکی و پیوند به تو می کنم .	۳۳-احساس آشفتگی می کنم .
۶-احساس خوشحالی و شادی (نشاط) می کنم .	۳۴-احساس کینه می کنم .
۷-احساس زیبایی می کنم (زن) .	۳۵-احساس ترس می کنم .
۸-احساس می کنم خوش قیافه هستم (مرد) .	۳۶-احساس می کنم بد ترکیب و زشت هستم .
۹-احساس راحتی می کنم .	۳۷-احساس تحقیر شدگی می کنم .
۱۰-احساس مهربانی می کنم .	۳۸-احساس می کنم به من توهین شده است .
۱۱-احساس شگفت زدگی می کنم .	۳۹-احساس می کنم هیچ توان و انرژی ای ندارم .
۱۲-احساس عاشقانه بودن می کنم .	۴۰-احساس متعجب بودن می کنم .
۱۳-احساس طرد شدگی می کنم .	۴۱-احساس می کنم بحث و جدل را دوست دارم .
۱۴-احساس می کنم تو مرا دوست نداری .	۴۲-احساس می کنم سرزنش کردن را دوست دارم .
۱۵-احساس می کنم درست درک نمی شوم .	۴۳-احساس نگرانی می کنم .
۱۶-احساس می کنم مورد تحسین نیستم .	۴۴-احساس می کنم شکست خورده ام .
۱۷-احساس می کنم پذیرفته نمی شوم .	۴۵-احساس می کنم قربانی بی گناه هستم .
۱۸-احساس می کنم از تو دور هستم .	۴۶-احساس می کنم حق دارم عصبانی باشم .
۱۹-احساس می کنم باید از حقوقم دفاع کنم .	۴۷-احساس می کنم حساس و زودرنج هستم .
۲۰-احساس خجالت می کنم .	۴۸-احساس خجالت می کنم .
۲۱-احساس خستگی می کنم .	۴۹-احساس می کنم از نظر جنسی زود تحریک می شوم .
۲۲-احساس می کنم خرد و خمیرم .	۵۰-احساس می کنم جذاب نیستم .
۲۳-احساس سردرگمی می کنم .	۵۱-مطمئن نیستم چه احساسی دارم .
۲۴-احساس نادیده گرفته شدن می کنم .	۵۲-احساس می کنم دوسو گرا هستم .
۲۵-احساس می کنم آدم تندی هستم .	۵۳-احساسات مخلوط زیادی دارم .
۲۶-احساس می کنم نسبت به تو عیب جو هستم .	۵۴-احساس می کنم باید عذرخواهی کنم .
۲۷-احساس ناراحتی می کنم .	۵۵-احساس پشیمانی می کنم .
۲۸-احساس عصبانیت و تنش می کنم .	۵۶-احساس تنفر می کنم .