

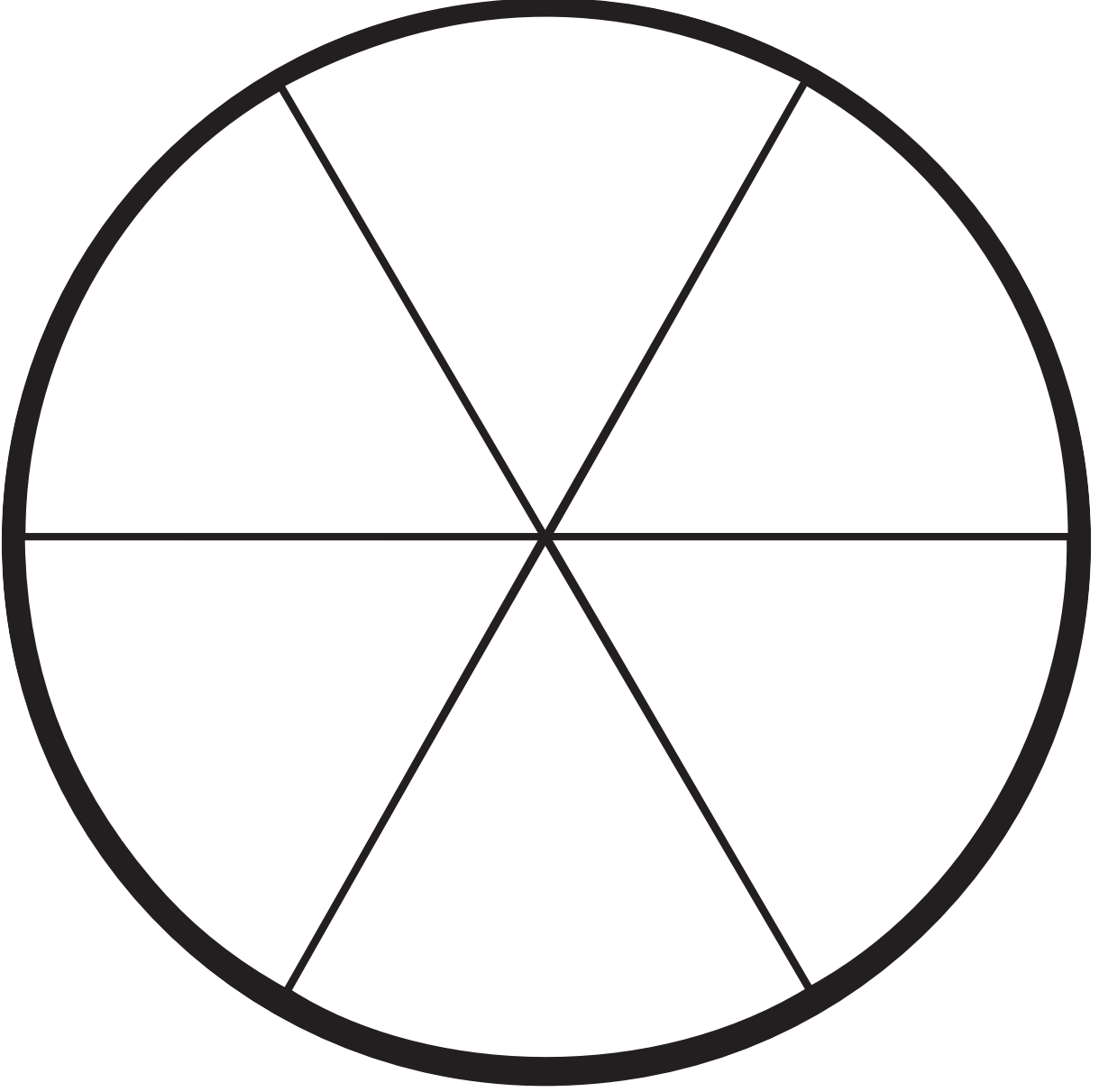
जलवायु भावना चक्र



जलवायु भावना चक्र

भावना चक्र एक दृश्यात्मक उपकरण है जिसका उपयोग मनोवैज्ञानिक दशकों से लोगों को उनकी भावनाओं को बेहतर ढंग से समझने और व्याख्या करने में मदद करने के लिए करते रहे हैं। यह जलवायु भावना चक्र हेलसकी विश्वविद्यालय में पानू पहिकाला के शोध और विशेष रूप से उनके 2022 के पेपर टुवर्ड्स ए टैक्सोनॉमी ऑफ क्लाइमेट इमोशंस (**Toward A Taxonomy of Climate Emotions**) पर आधारित है। इसका उद्देश्य व्यापक या निर्णायक होना नहीं है, तथा यह किसी पैमाने पर आधारित नहीं है; सकारात्मक भावनाओं को आमतौर पर अधिकांश शोधों में अन्य भावनाओं की तरह इस पैमाने पर नहीं पहचाना जाता है। हमारी आशा है कि इस पहचान को देखने से आपको अपनी भावनाओं को पहचानने और उनके साथ काम करने में मदद मिलेगी।

जलवायु भावना चक्र गतविधिशीट



जलवायु भावना चक्र गतविधि

जलवायु संकट के बारे में आपकी जो भी भावनाएं हैं, वे सामान्य और वैध हैं। जलवायु भावना चक्र गतविधि का उपयोग करके इन भावनाओं को एक्सप्लोर करें और उनसे जुड़ें। यह गतविधि सभी उम्र के लोगों के लिए है और इसे परिवार के सदस्यों के साथ, कक्षा में, दोस्तों, कार्य सहयोगियों आदि के साथ किया जा सकता है। रचित जलवायु भावना चक्र का प्रिंट आउट लें और प्रत्येक खंड में जलवायु भावनाओं का जो भी प्रतिनिधित्व आपको अक्सर महसूस होता है उसे लखें और चित्रित करें। संभावित भावनाओं को शामिल करने के लिए कृपया संपूर्ण जलवायु भावना चक्र देखें जब आपका काम पूरा हो जाए, तो किसी के साथ साझा करें कि आपने क्या बनाया, क्यों बनाया, और अपनी भावनाओं को संबोधित करने और आत्म-देखभाल का अभ्यास करने के तरीकों पर चर्चा करें। हमारी [सेल्फ केयर व ऐक्शन लेना वर्कशीट्स](#), [क्रेडिटिवि आर्ट्स थेरेपी गाइड](#), [संसाधन पेज](#) और [पैरेन्ट्स पेज](#) को देख कर हमारे बारे में और अधिक जानकारी पाएं।