

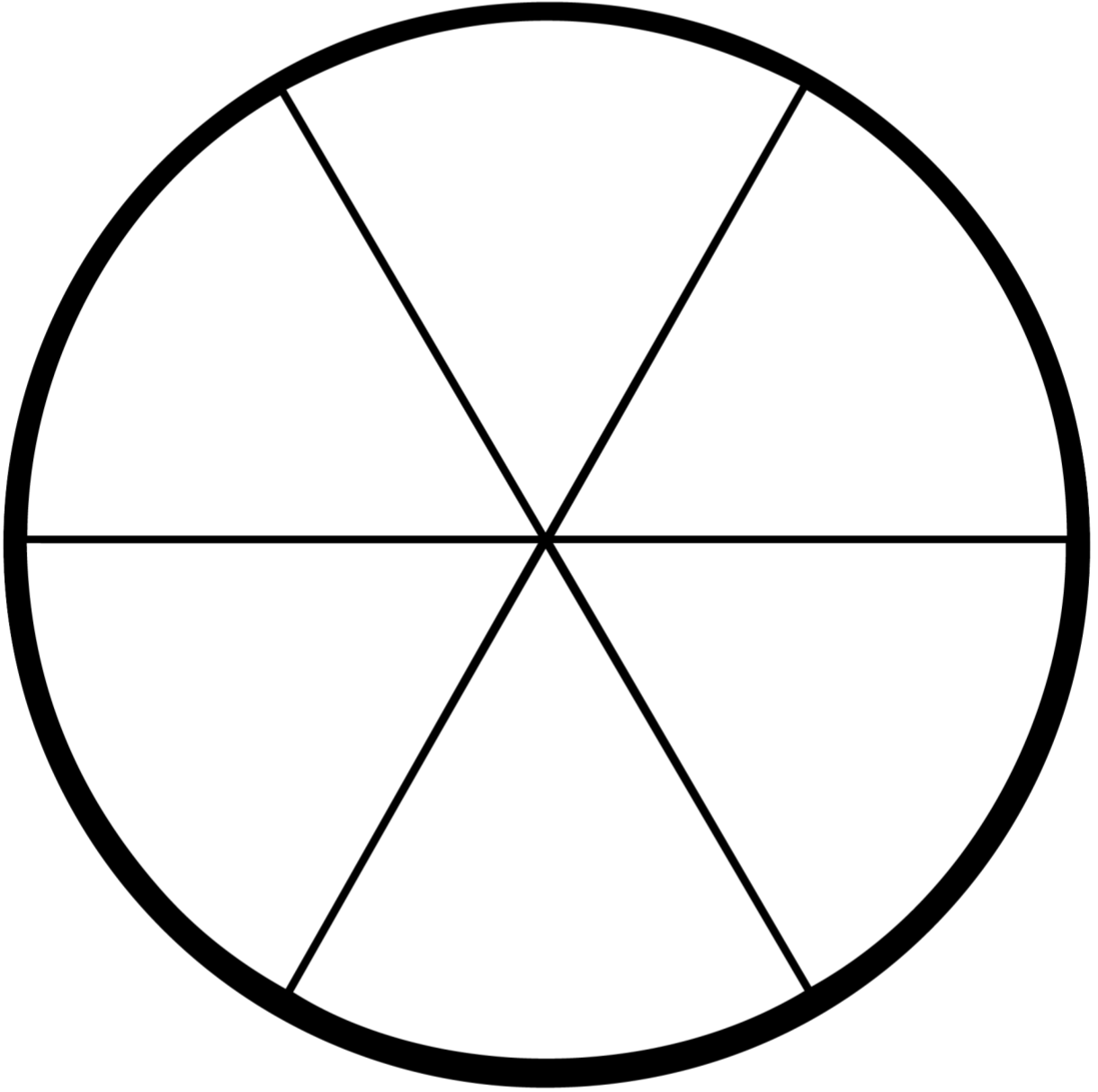
# کلائمیٹ ایموشنز ویل



## کلائمیٹ ایموشنز ویل

ایموشنز ویل (جذبات کے پہیے) دبائیوں سے لوگوں کو ان کے اپنے احساسات کو بہتر طور پر سمجھنے اور اس کی ترجمانی کرنے میں مدد کے لیے ماہرین نفسیات کے ذریعے استعمال ہونے والا بصری آلہ رہا ہے۔ کلائمیٹ ایموشنز ویل یونیورسٹی آف ہیلسنکی کے تحقیق دان پانو پھکالا کی تحقیق پر مشتمل ہے، خاص طور پر ان کا ۲۰۲۲ میں شائع ہونے والا مقالہ جس کا عنوان "ٹُوورڈز آ ٹیکسونومی اوف کلائمیٹ ایموشنز" ہے۔ اس کا مقصد جامع یا قطعی ہونا نہیں اور نہ ہی اس کا پیمانہ درست ہے۔ عموماً مثبت جذبات کی بیشتر تحقیق میں شناخت نہیں کی جاتی ہے جتنی اس پیمانے پر دوسرے جذبات کی ہوتی ہے۔ ہم امید کرتے ہیں کہ اس پہیے کی مدد سے آپ کو اپنے جذبات کو پہچاننے اور ان کے ساتھ کام کرنے میں مدد ملے گی۔

# كلائمیٹ ایموشنز ویل کی سرگرمیوں کا صفحہ



## کلائمیٹ ایموشنز ویل کی سرگرمی

حالیہ موسمیاتی بحران کے متعلق آپ جو بھی جذبات محسوس کرتے ہیں وہ بالکل درست ہیں۔ کلائمیٹ ایموشنز ویل کے ذریعہ ان جذباتوں کے بارے میں مزید جانیں۔ یہ سرگرمی ہر عمر کے لوگوں کے لیے ہے اور اسے رشتہ داروں، جماعت میں، دوستوں اور ساتھیوں کے ساتھ مل کر بھی کیا جاسکتا ہے۔ خالی کلائمیٹ ایموشن ویل کا پرنٹ نکالیں اور ہر حصے میں جو جذبہ آپ سب سے زیادہ محسوس کرتے ہیں اسے درج کریں۔ مزید جذبات کے اندراج کے لئے مکمل کلائمیٹ ایموشنز ویل کا ملاحظہ کریں۔ جب آپ کام کر لیں تو، آپ نے کیا بنایا، کیوں بنایا، اس کے بارے میں کسی کے ساتھ اپنے جذبات کو سمجھنے اور خود کی دیکھ بھال کرنے کے طریقوں پر تبادلہ خیال کریں۔ مزید معلومات کے لئے دیکھیے ہمارے **خود نگہداشت اور عملی اقدامات کی ورک شیٹ**، **تخلیقی فنون کی تھیراپی گائیڈ**، **وسائل کا صفحہ** اور **والدین کے لیے گائیڈ**۔