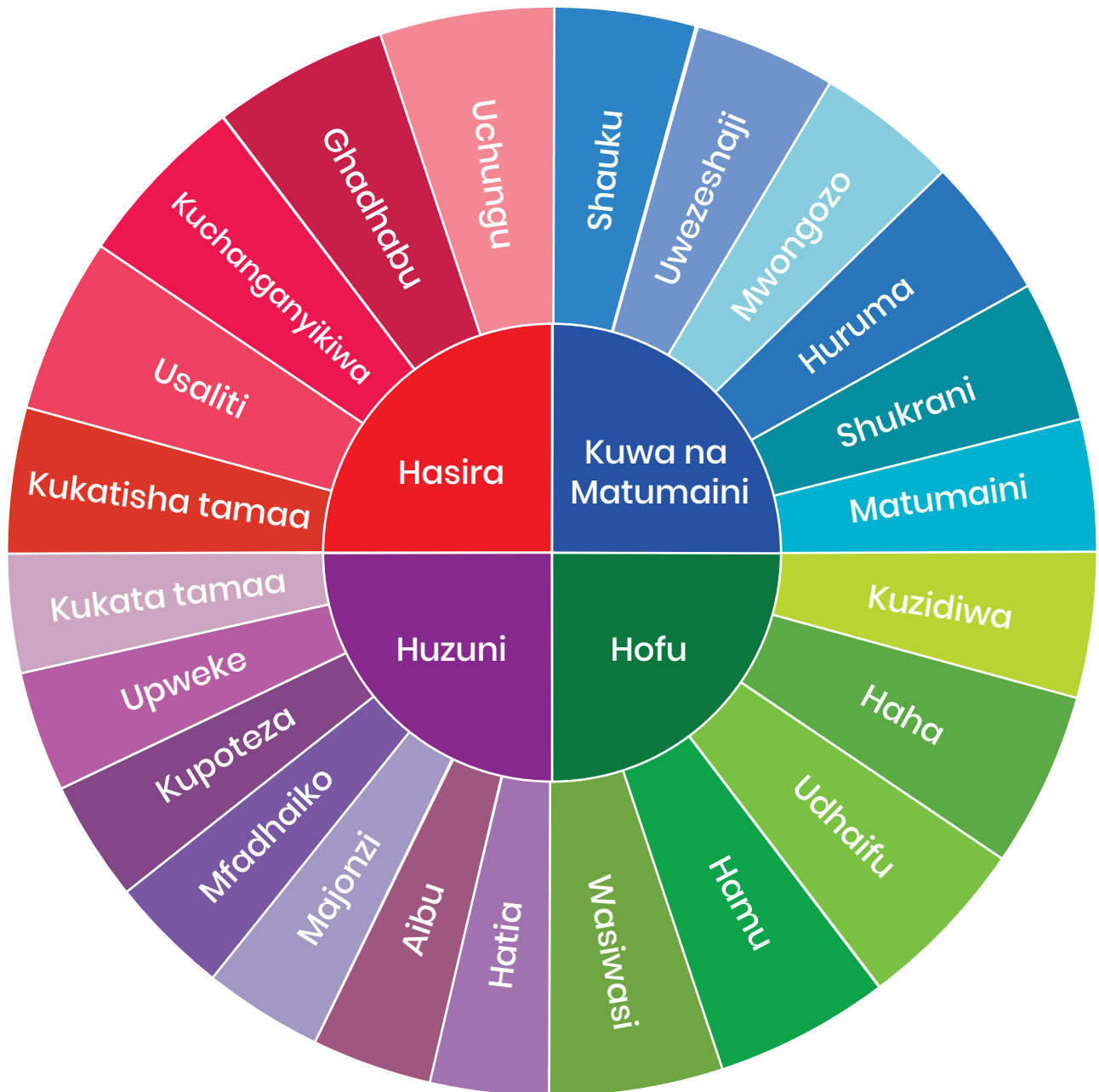


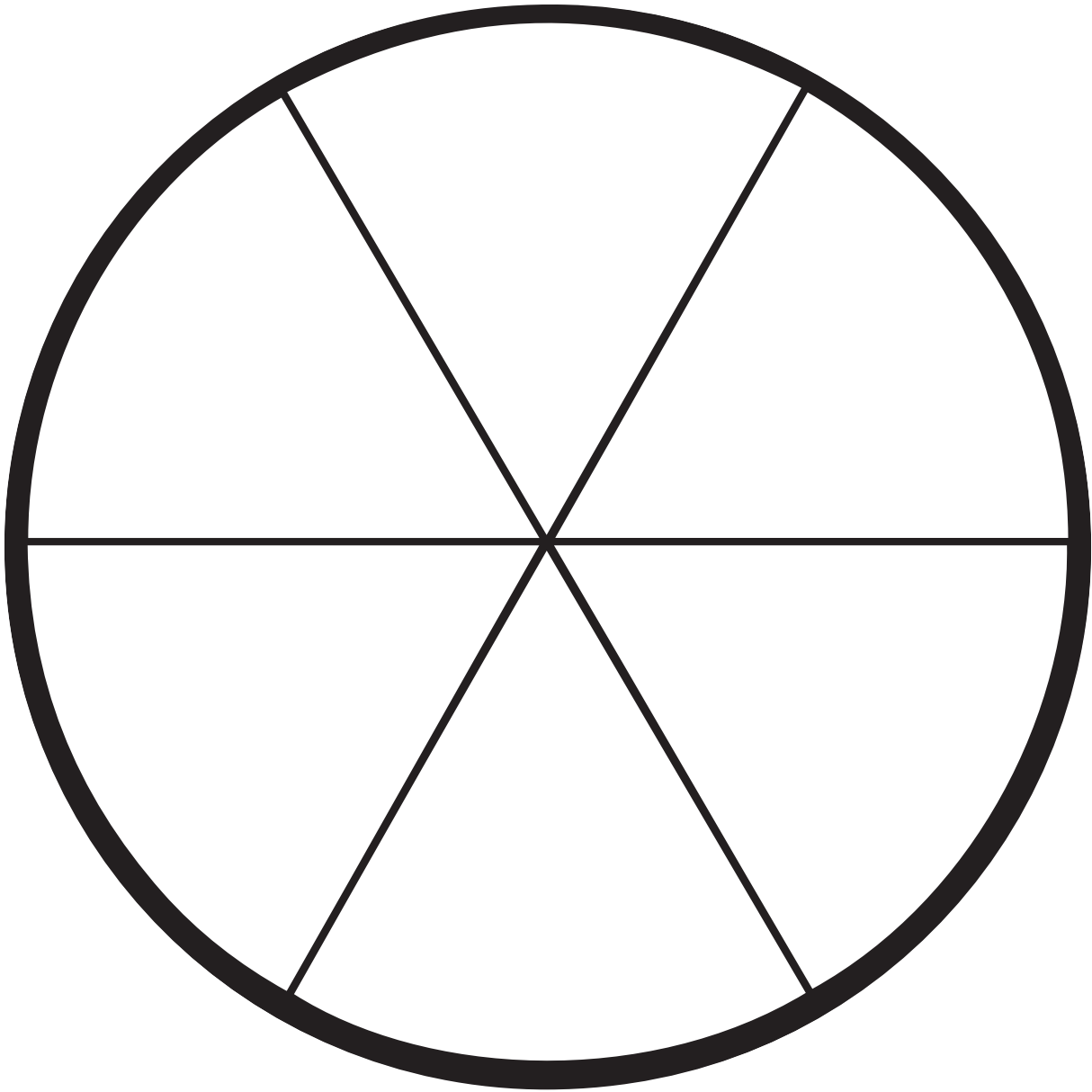
# Chati ya Hisia za Hali ya Mwili



# Chati ya Hisia za Hali ya Mwili

Chati za hisia zimekuwa zana ya kuona zinazotumiwa na wanasaikolojia kwa miongo kadhaa kusaidia watu kuelewa na kufasiri hisia zao wenyewe. Chati hii ya Hisia za Hali ya Mwili inatokana na utafiti wa Panu Pihkala katika Chuo Kikuu cha Helsinki na hasa chapisho lake la mwaka 2022 Kuhusu Uainishaji Hisia za Hali ya Mwili. Haikusudiwi kuwa ya kina au ya mwisho, na haijawekewa viwango; hisia chanya kwa kawaida hazitambuliki katika utafiti mwingi mara nyingi kama hisia zingine kwenye kiwango hiki. Matumaini yetu ni kwamba kuangalia chati hii itakusaidia kutambua hisia zako mwenyewe na kufanya kazi nazo.

# Karatasi ya Zoezi la Chati ya Hisia za Hali ya Mwili



# Zoezi la Chati ya Hisia za Mwili

Zoezi la Chati ya Hisia za Mwili. Hisia zozote unazohisi kuhusu tatizo la hali ya mwili ni za kawaida na halali. Peleleza na uunganishe hisia hizi kwa kutumia Zoezi la Chati ya Hisia za Hali ya Mwili. Zoezi hili ni kwa watu wa rika zote na linaweza kufanywa na wanafamilia, darasani, na marafiki, wafanyakazi wenzako, n.k. Chapisha Chati tupu ya Hisia za Hali ya Mwili na uandike na uchore ufafanuzi wowote wa hisia za hali ya mwili ambao mara nyingi unajihisi katika kila sehemu. Tafadhali rejelea Chati kamili ya Hisia za Hali ya Mwili kwa hisia zinazowezezana kujumuisha. Ukimaliza, shiriki na mtu kuhusu ulichokiunda, kwa nini, na mjadili njia za kushughulikia hisia zako na kujizoeza kujitunza. Ili kupata maelezo zaidi angalia **Majedwali yetu ya Kujitunza & Kuchukua Hatua, Mwongozo wa Tiba ya Sanaa Bunifu, Ukurasa wa Nyenzo** na **Miongozo ya Wazazi**.