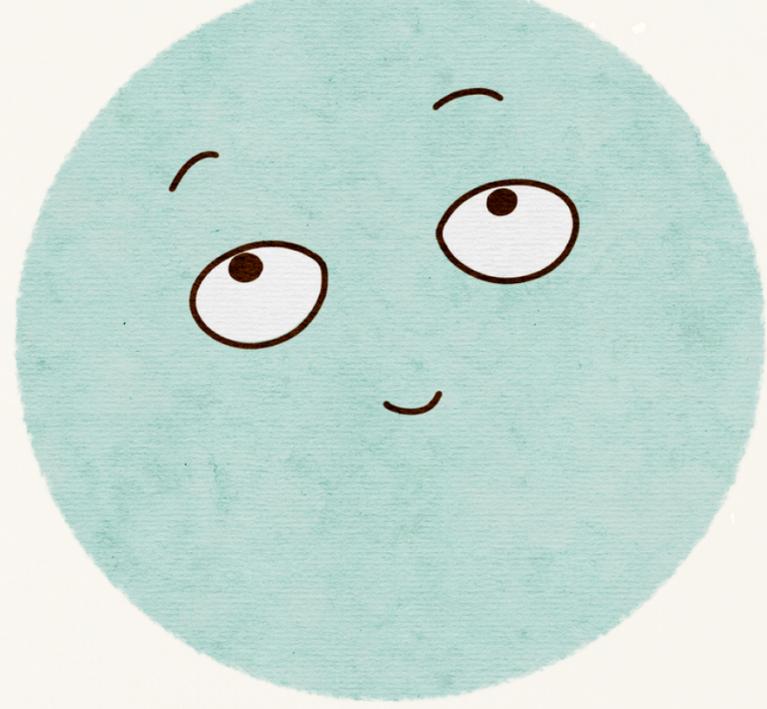


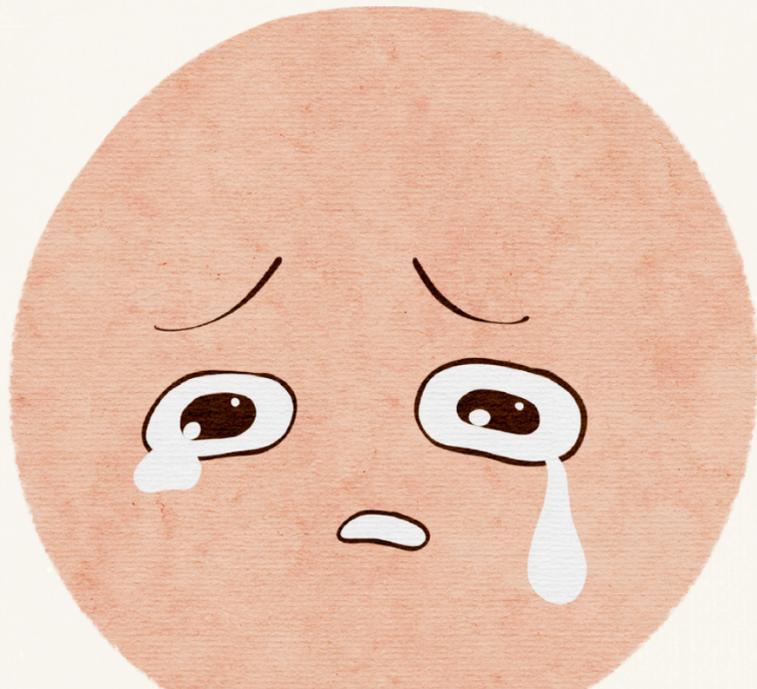
it's a
nutmeg



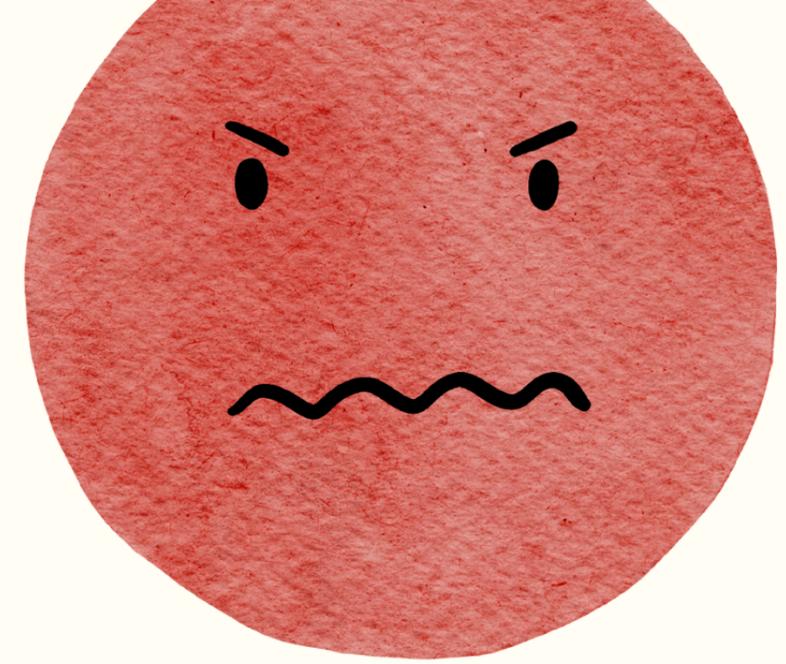
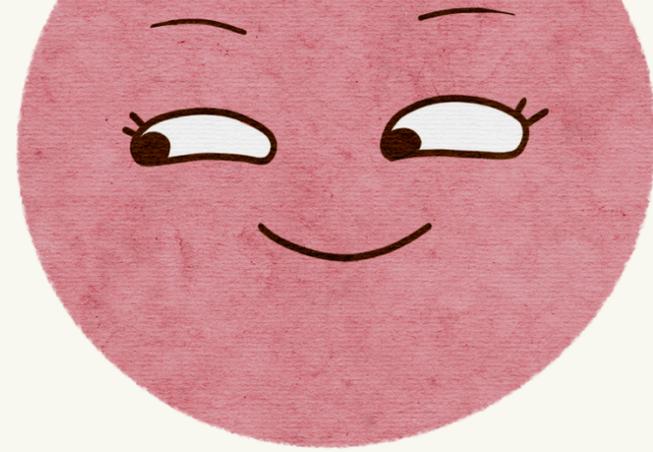
مرحبا بك بعالم المشاعر

دليل العواطف

www.itsanutmeg.com

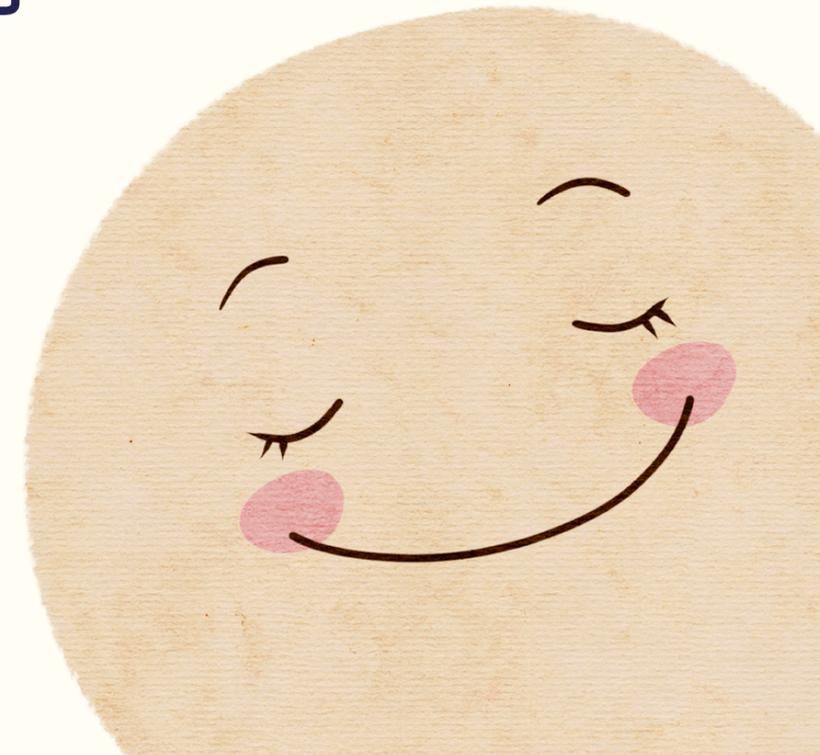
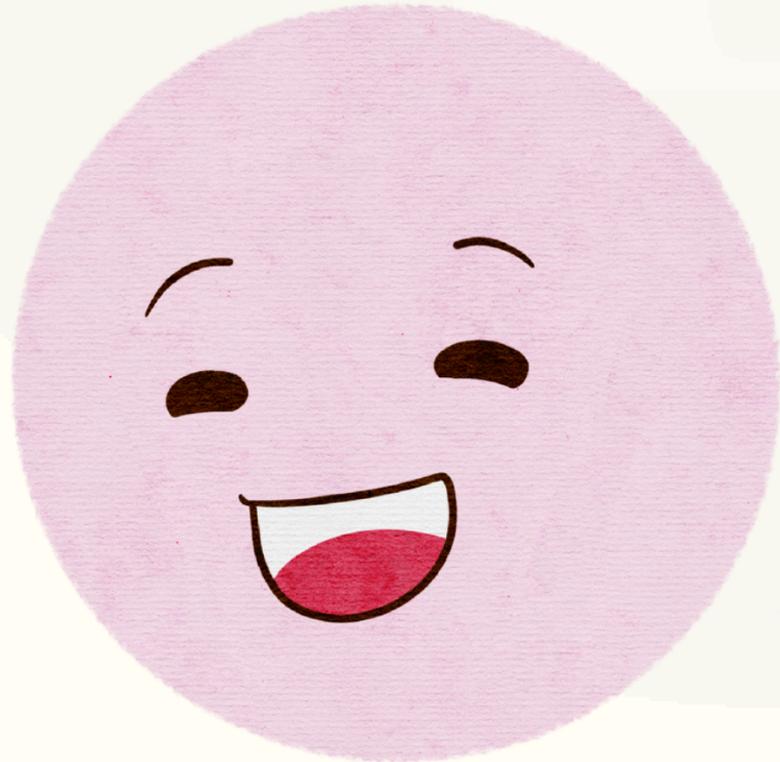


ناشاع



بمذا تشعر ؟

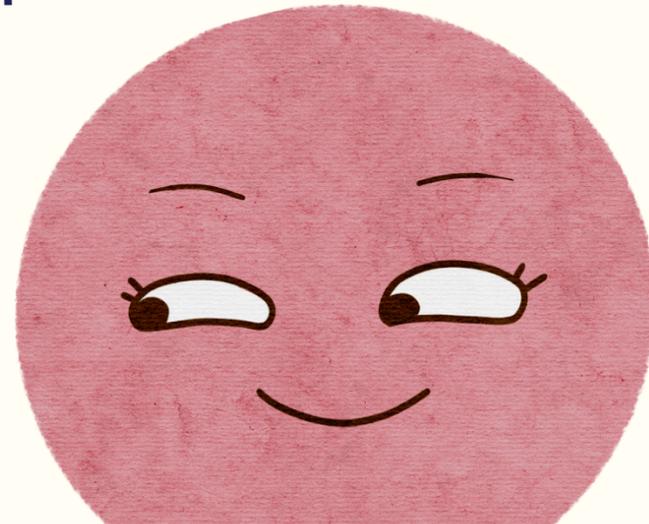
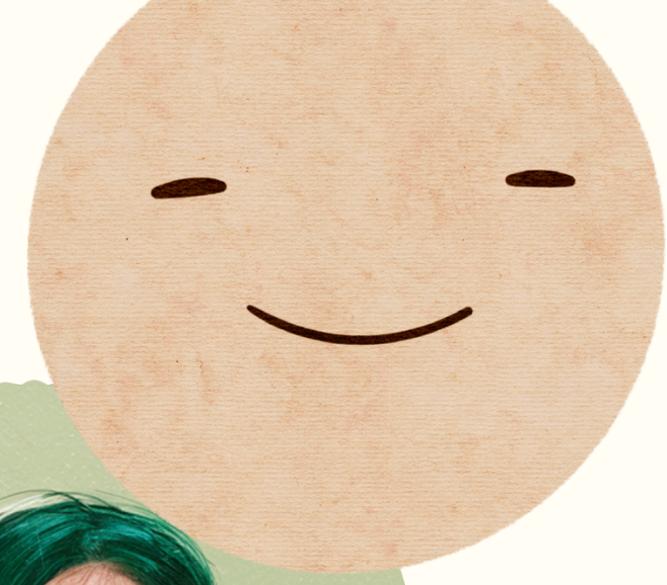
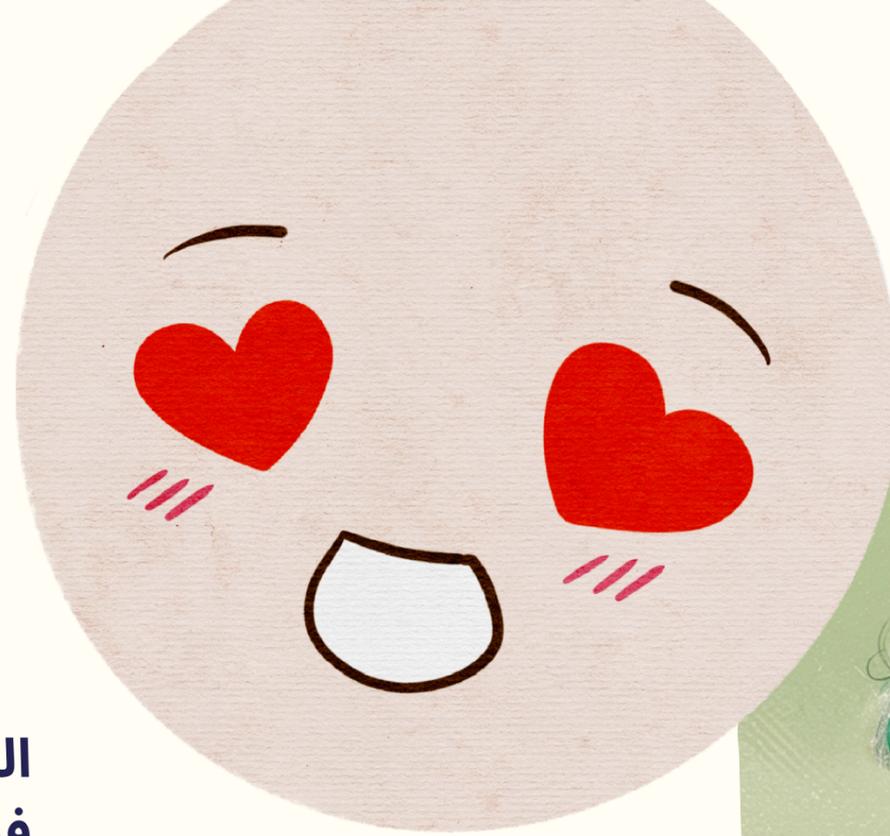
هل سبق لك أن شعرت بالرغبة في القفز من الفرحة؟ أو ربما شعرت قليلاً بالغضب بعد أن أخذ شخص ما لعبتك المفضلة؟ هذه مشاعرك تتحدث



نااتماغ

المشاعر مثل قوى عظمى خاصة تساعدنا على فهم ما يحدث بداخلنا. يمكن أن تكون سعيدة ومثيرة ، أو في بعض الأحيان تكون سيئة قليلاً. ولكن مهما كان الأمر ، فهي كلها مهمة!

تمامًا كما توجد مستويات مختلفة في لعبة الفيديو المفضلة لديك ، هناك أيضًا مستويات مختلفة للمشاعر! اليوم ، سنتعلم عن "الستة الكبار" ، أروع مجموعة من المشاعر الموجودة



ناتماغ

المستوى الأول: مفاجأة الشمس (السعادة)

هذا هو شعور الفوز في لعبة ، أو الحصول على عناق ، أو رؤية أفضل صديق لك! تشعر بالرضا والإثارة والاستعداد لمواجهة العالم!



نااتمااغ



المستوى الثاني: حزن المطر (حزين)



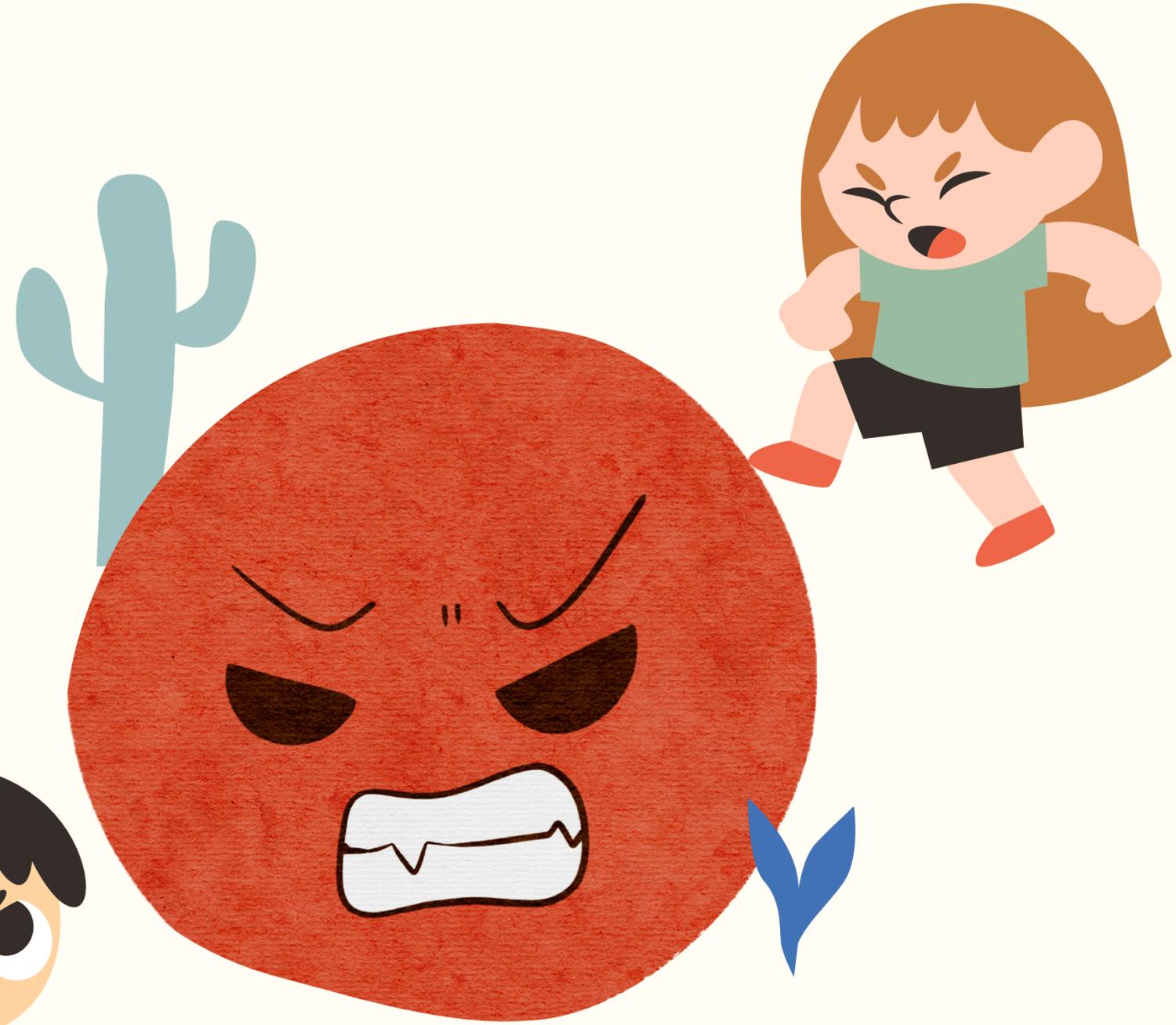
في بعض الأحيان ، حتى الأبطال الخارقون يشعرون بالإحباط. ربما فقدت شيئًا مميزًا ، أو قال أحدهم شيئًا سيئًا. لا بأس أن تشعر بالحزن - فهذا يعني فقط أنك تهتم!



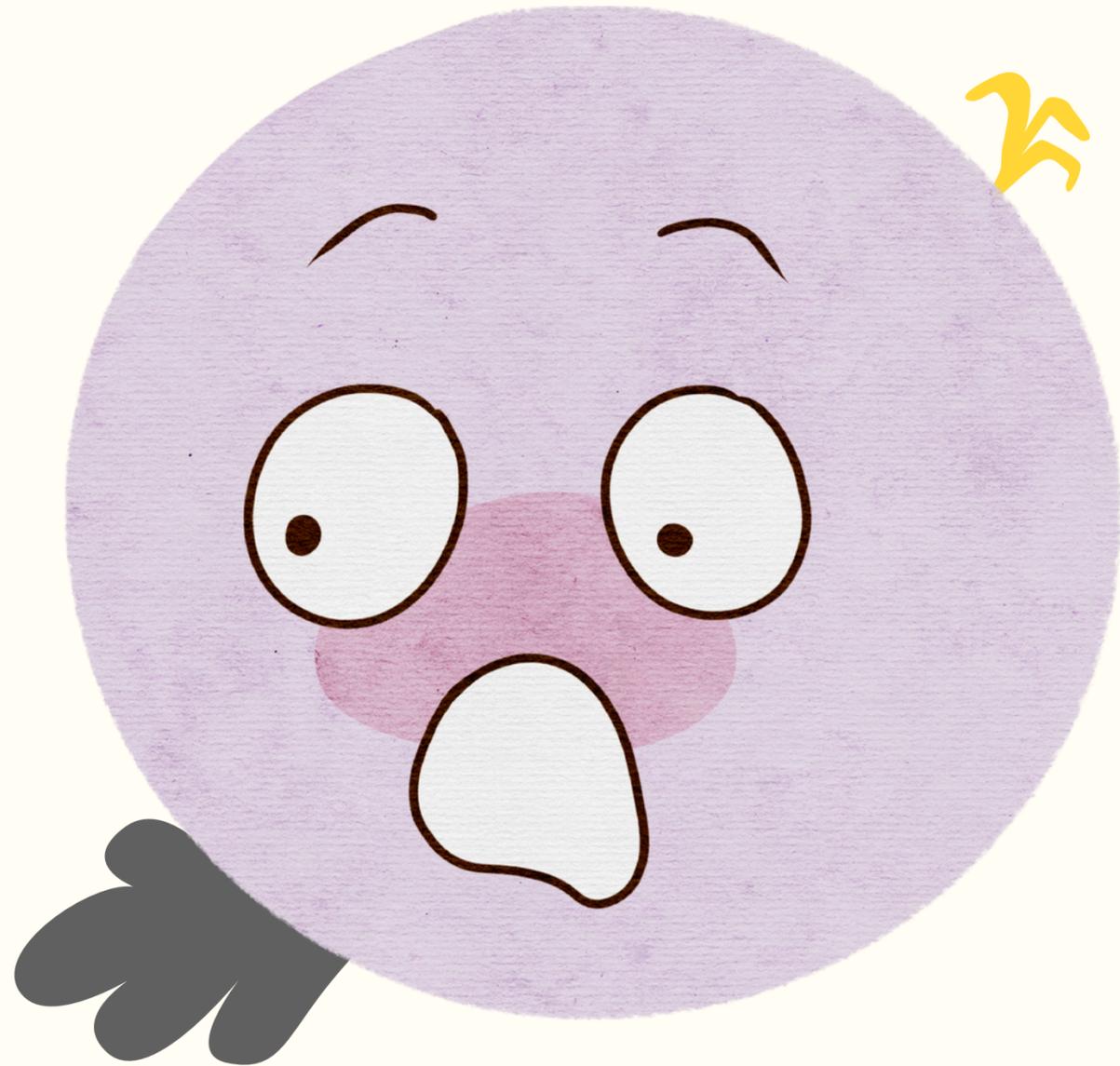
ناتماغ

المستوى الثالث: غضب المفرقات (غاضب!)

أوه لا ، هل أخذ شخص ما دورك؟ قد تشعر بالإحباط أو الانزعاج أو حتى ترغب في الدوس بقدميك. لكن تذكر ، هناك طرق أفضل للتعامل مع الغضب. سنتعلم بعض الحيل الرائعة لاحقاً!



نااتمااغ



المستوى الرابع: مفاجأة مخيفة (خائف!)

هل انطفأت الأضواء؟ ربما سمعت ضوضاء غريبة. الشعور بالخوف أمر طبيعي ، لكنه لا يجب أن يوقف المتعة! يمكننا أن نكون شجعانًا معًا ونرى ما يحدث حقًا.

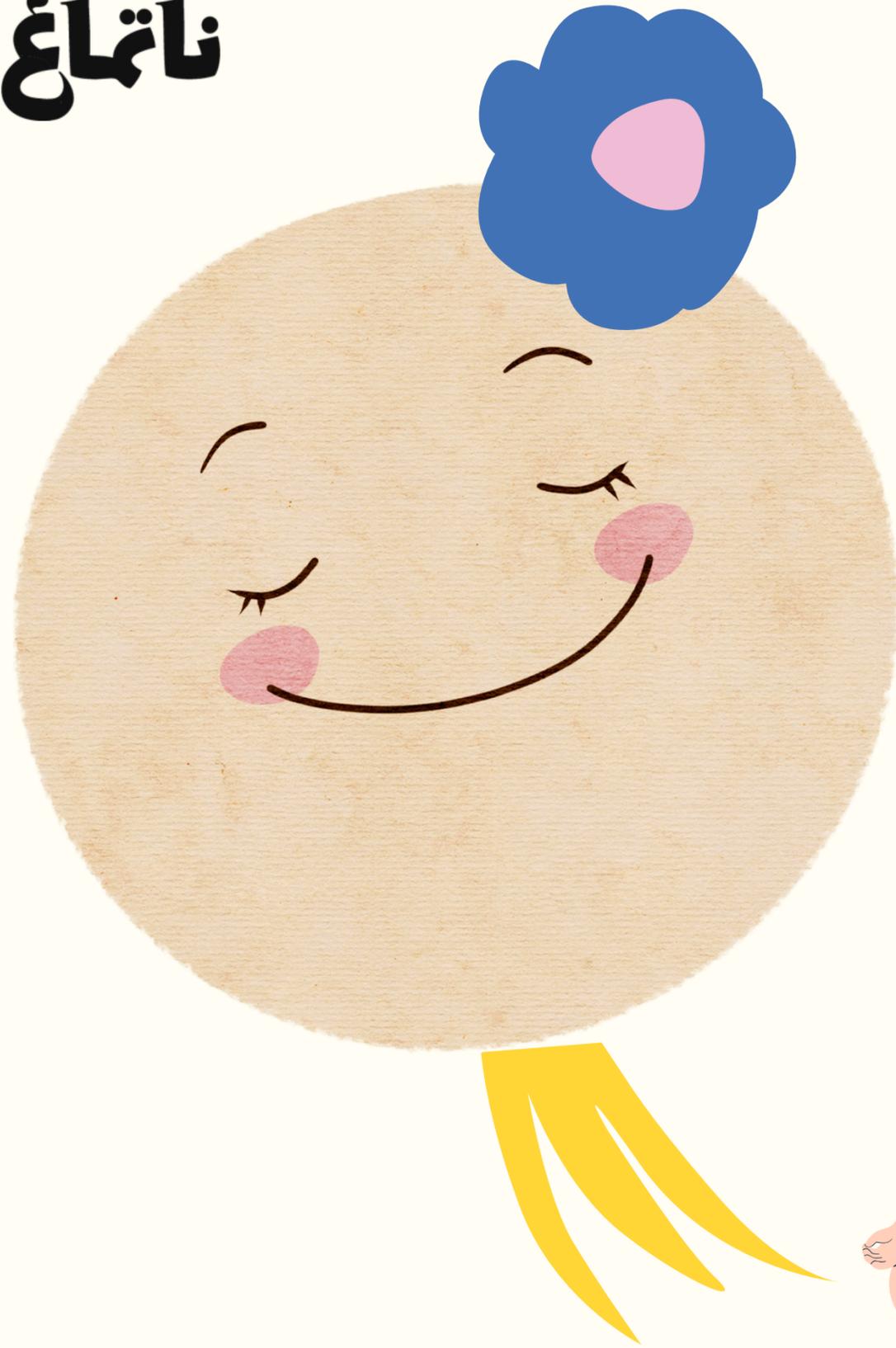


المستوى الرابع: وحش الإشمئزاز (مقزز!)

يعفوع! هل نسي أحدهم التنظيف بعد وجبته الخفيفة؟ هذا الشعور يجعلك تريد تجعيد أنفك وتقول "قذرا!" لكن تذكر ، حتى الأشياء المقززة يمكن أن تكون مفيدة في بعض الأحيان (مثل معرفة متى يمكن أن يكون شيء ما سيئاً للأكل!).



ناشأغ



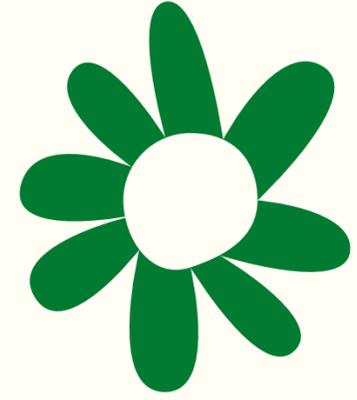
ارتق بالمستوى.. منطقة الهدوء (هادئ)

هذا الشعور يشبه أخذ نفس عميق بعد لعبة كبيرة. تشعر بالاسترخاء والسلام وربما حتى بالنعاس قليلاً. إنه مثل أخذ عقلك وجسمك استراحة والاستعداد للمغامرة التالية!

لشعور بالهدوء هو مثل امتلاك قوة عظمى تساعدك على إعادة الشحن ومواجهة أي شيء يأتيك في طريقك!



ناتماغ



تهانينا ، خبير المشاعر!

لقد تغلبت للتو على المستوى الأول من فهم مشاعرك! . تذكر ،
مشاعرك هي ما يجعلك مميزا للغاية!

استمر في استكشاف هذا العالم الرائع للمشاعر ، وستتعلم المزيد من
الطرق لتحديدتها والتعبير عنها وكونك أفضل بطل خارق عاطفي يمكنك
!أن تكونه

www.itsanutmeg.com

