

EMOTSIONAALNE TASS

Kui sinu emotsionaalne tass on täis, kuidas see väljendub?

Vaata allolevaid potentsiaalseid täis emotsionaalse tassi sümptomeid ja tee joon alla neile, mida sa tunned, et on sinu elus olnud viimase paari kuu jooksul.

Seedimisprobleemid, sagedased peavalud, kõhuvalud, raskusi uinumisel, sagedased ärkamised, liigne väsimus, läbipõlemine, kurnatus, raskusi keskendumisel, madal libiido, vähenenud söögiisu, motivatsiooni puudus, ülemõtlemine/ muretsemine, sundmõtted, sundkäitumised, perfektsionism, alkoholi/uimastite tarvitamine maandamise eesmärgil, mängurlus, pornograafia, ülesöömine, põgenemine tegevustesse (ületöötamine, liigne teleka vaatamine jmt), meeleolu kõikumised (depressiivsus, ärevus, paanikahood, liigne muretsemine, ärrituvus, vihapursked), tundetuimus, liigne kontrolli vajadus.

Alloleva tassi sisse kirjuta need tunded, mida oled viimase paari kuu jooksul sageli tundnud.

Hirm

Viha

Ärevus

Häbi

Segaduses

Rahulolev

Loominguline

Meelitatud

Pettunud

Vastikus

Piinlik

Põnevil

Tänulik

Õnnelik

Süüdi

Lootusrikas

Ebkindel

Inspireerunud

Armukade

Rõõmus

Üksildane

Armastatud

Mittemõistetud

Närviline

Optimistlik

Ülekoormatud

Survestatud

Kahetsev

Eemale lükatud

Puhanud

Kurb

Edukas

Mures

Haavatav

Mitte armastatud

Väsinud

Masendus

Lõõgastunud

Solvunud

Tühjana

Väärtustatud

Soojus

Rahulolematu