

چک لیست نهایی

تست زودرنجی | ارزیابی حساسیت و واکنش های احساسی

☐ **نشخوار فکری هیجانی:** پس از یک بحث کوچک یا رفتار سرد یک دوست، آیا ساعت ها یا روزها درگیر مرور ذهنی آن اتفاق و تحلیل وسواس گونه نیت طرف مقابل می شوید؟

☐ **شخصی سازی بازخوردها:** آیا معمولاً انتقادات سازنده یا نظرات خنثی دیگران را به عنوان حمله ای شخصی یا توهین به توانمندی ها و شخصیت خود برداشت می کنید؟

☐ **وابستگی به تأیید بیرونی:** آیا حال خوب، انرژی روزانه و احساس ارزشمندی شما به شدت وابسته به تأیید، توجه و لحن صحبت اطرافیان در همان روز است؟

☐ **واکنش نامتناسب با محرک:** آیا متوجه شده اید که در برابر مشکلات روزمره یا اشتباهات کوچک دیگران، خشم، کلافگی یا غمی بسیار شدیدتر از حد معمول و انتظار بروز می دهید؟

☐ **بروز فیزیکی احساسات:** آیا هنگام مواجهه با حرف های ناخوشایند، بی توجهی یا طرد شدن، به سرعت علائم فیزیکی مانند بغض شدید، تپش قلب، لرزش صدا یا گرفتگی عضلات را تجربه می کنید؟

☐ **اجتناب از موقعیت های چالشی:** آیا از ترس اینکه مبدا در یک جمع آسیب عاطفی ببینید یا حرفی بشنوید که شما را برنجاند، از ورود به ارتباطات و موقعیت های جدید دوری می کنید؟

پیشنهاد دوره های رایگان مرتبط

دوره هدف و برنامه ریزی

دوره فن بیان و شایستگی

چله معنوی آرامش

دوره خودشناسی ویژن

امیرحسین حامدی / نویسنده، پژوهشگر، سخنران، کارآفرین و مدیر وبسایت بهارمن



سوشال مدیا بهارمن

آپارات

یوتیوب

اینستاگرام

تلگرام

اپتا

بله

تماس و واتس اپ: 09963044007

طراحی شده توسط بهارمن | امیرحسین حامدی