

DISGUST



Disney Pixar
**INSIDE
OUT**

SADNESS



© 2014 Disney/Pixar

Disney PIXAR
**INSIDE
OUT**

ANGER



Disney Pixar
**INSIDE
OUT**

© 2014 Disney Pixar

FEAR



Disney · PIXAR
**INSIDE
OUT**

In Cinemas June 2015

  /WaltDisneyStudiosUK

©2014 Disney/Pixar

JOY



Disney Pixar
**INSIDE
OUT**

Neşe:

Amaçları: Seni mutlu, işlevli ve pozitif tutmak!

Nasıl başa çıkılır: Arkadaşına güzel bir şey söyle. Birilerine yardım et. Gülümse; gülümsemeler bulaşıcıdır. Yeni bir arkadaş yap.

Tiksinti

Amaçları: Başkaları tarafından fiziksel olarak ya da duygusal olarak incinmeni önlemek

Nasıl başa çıkılır: Kendini durumdan/sorundan uzaklaştır. Durum/sorun hakkında konuş. Düşünerek harekete geç. Seni iyi hissettiren bir şeyler yap.

Üzüntü

Amaçları: Yardıma ve desteğe ihtiyaç duyduğunda diğerlerine işaret verir.

Nasıl başa çıkılır: Arkadaşınla, aile üyenle, öğretmenle ya da güvendiğin bir yetişkin ile konuş. Seni mutlu eden şeyler hakkında düşün. Günlüğüne yaz. Yürüyüşe çık.

Korku

Amaçları: Seni güvende tutmak

Nasıl başa çıkılır: Arkadaşınla, aile üyenle, öğretmenle ya da güvendiğin bir yetişkin ile konuş. Güzel şeyler düşün. Yavaşça nefes alıp ver. Düşüncelerini bir yere yaz.

Öfke

Amaçları: İşleri adil tutmak!

Nasıl başa çıkılır: Derin bir nefes al ve 20'ye kadar say. Bir mola ver. Bir arkadaşla konuş. Egzersiz yap.