

내 마음에 가까운 말

A4 빈 기록 양식 | 기록한 날짜: _____

남기고 싶은 만큼만 적어요. 확실하지 않은 칸은 비워 두어도 돼요. 점수나 정답은 없어요.

가까운 말에 동그라미를 해 보세요. 서로 다른 마음이 함께 있어도 괜찮아요. 찾기 편하도록 편집한 묶음이며 심리검사나 척도가 아니에요.

조금 놓이는 마음

편안함 / 안도 / 고마움 / 홀가분함

밝아지는 마음

기쁨 / 설렘 / 뿌듯함 / 기대

마음이 조마조마할 때

불안 / 걱정 / 긴장 / 두려움

마음 한쪽이 아릴 때

슬픔 / 외로움 / 서운함 / 그리움

화가 나거나 답답할 때

화남 / 짜증 / 억울함 / 답답함

여러 마음이 얹힐 때

혼란 / 막막함 / 부담 / 실망

아직 잘 모르겠다고 남겨도 돼요. 내가 고른 다른 말: _____

마음에 남은 장면

이름을 적지 않고, 어떤 일이 있었는지 내 말로 적어요.

말하거나 부탁하고 싶은 것

하고 싶은 말이나 부탁을 남기거나 비워 두어도 돼요.

추가 읽기: WHO 스트레스 안내서. 이 단어 목록은 CareOps 편집팀이 만든 일상 언어 도구예요.