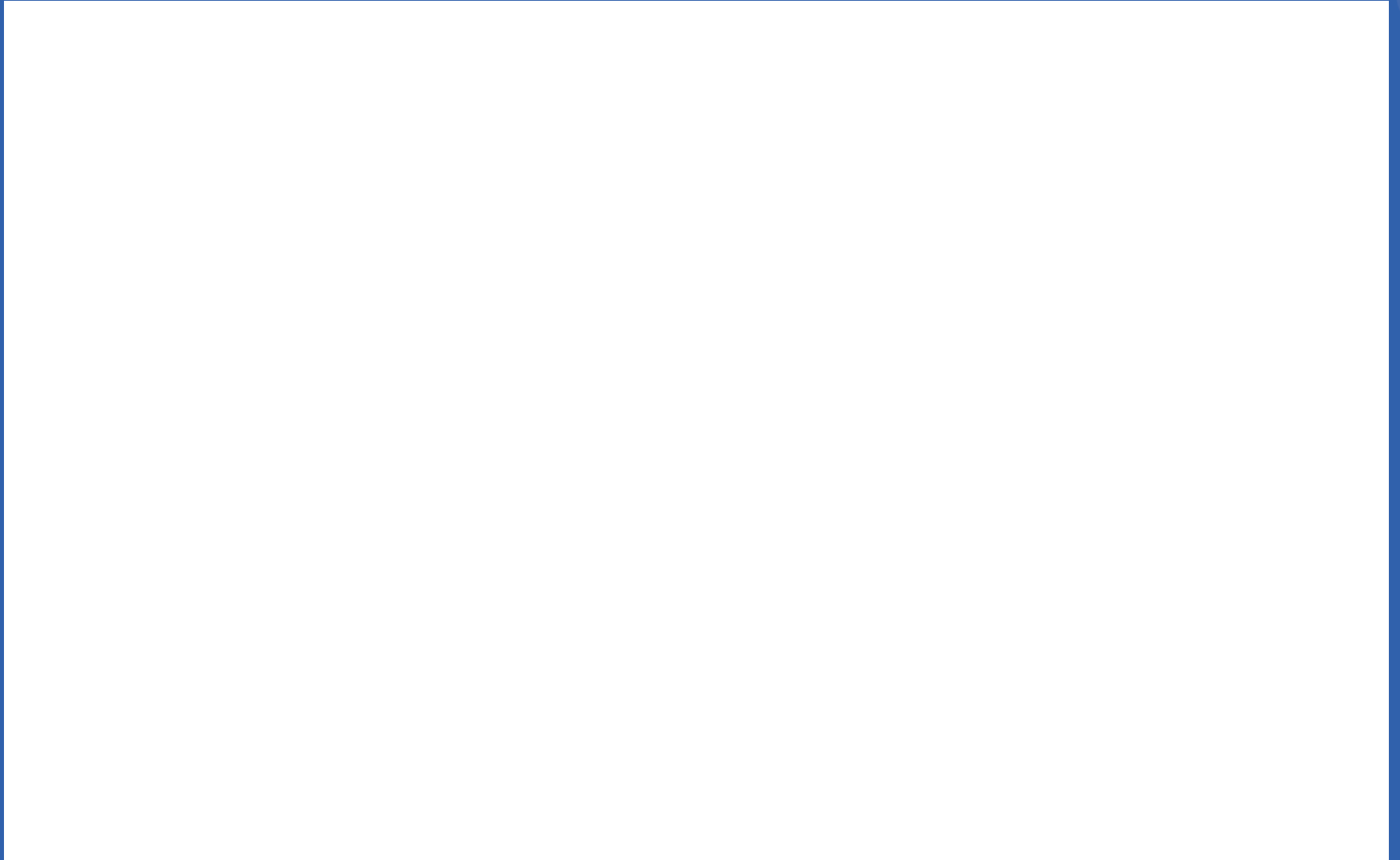


행복 마인드맵

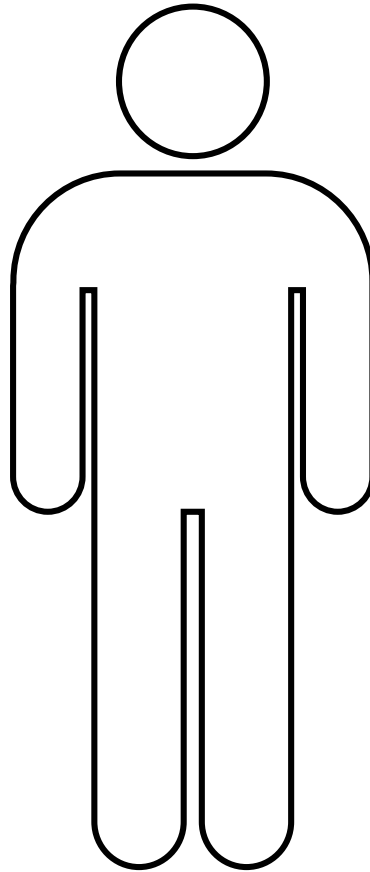


감정 일기

1. 날짜 : 년 월 일
2. 오늘 어떤 감정을 느끼셨나요?
3. 감정의 정도 : 점 (※범위 : 0점~10점)
4. 그 감정을 느낀 생각이나 상황은 무엇인가요?
5. 하루 평가 및 계획



내 몸의 스트레스 반응



나-전달법 연습

[상황] 친구(행복이)가 무슨 일인지 나랑 말도 안 하려고 한다.

◎ 작성해 봅시다.

※ 참고 : 나-전달법

‘나는 네가 _____ (상대방의 행동, 사실) _____ (하)니,
_____ (나의 감정) _____ 해’



정신건강전문가 도움 받기

1. 정신건강복지센터

(※ 내가 살고 있는 지역의 정신건강복지센터 이름과 전화번호를 적어봅시다.)

[이름] _____



2. 정신건강 상담 전화(24시간 언제든지)

-

3. 온라인 정신건강 상담이 가능한 App 이름은?



감사 찾기(5가지)

1.

2.

3.

4.

5.



나를 칭찬하기(5가지)

1.

2.

3.

4.

5.



나의 성격 유형 & 스트레스 관리법

1. 나의 성격 유형은? _____

2. 내가 선택한 스트레스 관리 방법

★ 내가 선택한 스트레스 관리 방법을 주 2회 이상 꾸준히 실천해 봅시다.



성격강점검사

다음 번호에 해당되는 질문을 찾아 읽어보고 나를 가장 잘 표현하고 있다고 생각하는 보기에 표시해주세요.

	매우다름	다름	보통	비슷	매우비슷
1번	1	2	3	4	5
2번	1	2	3	4	5
3번	1	2	3	4	5
4번	1	2	3	4	5
5번	1	2	3	4	5
6번	1	2	3	4	5
7번	1	2	3	4	5
8번	1	2	3	4	5
9번	1	2	3	4	5
10번	1	2	3	4	5
11번	1	2	3	4	5
12번	1	2	3	4	5



성격강점검사 점수

해당 번호의 점수 합계를 적어주세요.
가장 높은 점수가 나의 성격강점입니다.

지성(1&2번)

용기(3&4번)

인애(5&6번)

정의(7&8번)

절제(9&10번)

초월성(11&12번)



나의 롤 모델

1. 나의 성격 유형은? _____

2. 나의 롤 모델은? _____

3. 롤 모델 선정 이유



행복 선언문

나는 행복 탐험대원로서 다음과 같이 노력할 것을 선언합니다.

하나, 나의 정신건강을 위해 나에게 맞는 스트레스 관리 방법을
주2회 이상 꾸준히 실천하겠습니다.

하나, 행복 습관(긍정적으로 생각하기, 감사하기, 칭찬하기)을
꾸준히 실천하겠습니다.

하나, 나의 정신건강과 행복 뿐만 아니라 타인의 정신건강과
행복을 위해서도 노력해 나가겠습니다.

년 월 일

이름 :

(서명)

