
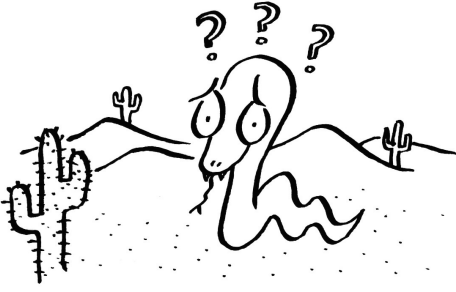

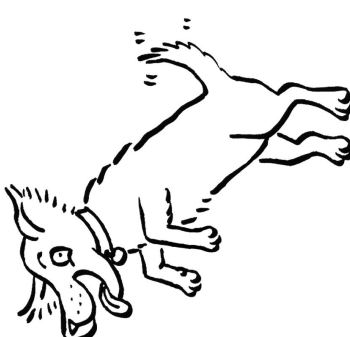
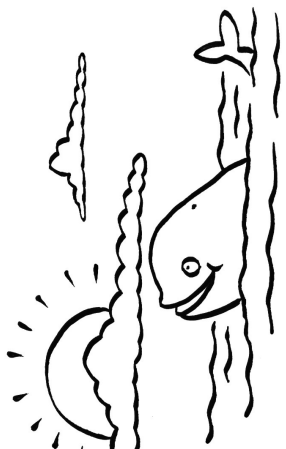

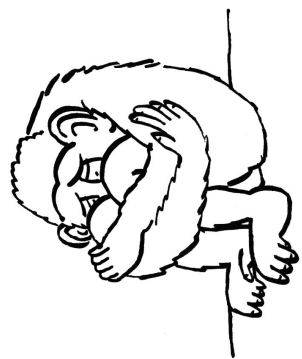


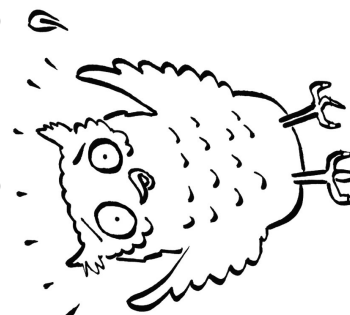







Ćwiczenie 8

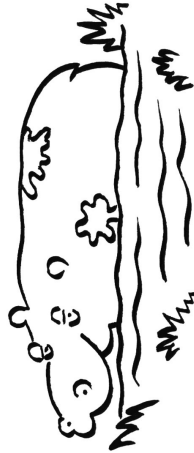
Karty uczuć i emocji

Karty możesz pokolorować, wyciąć, porozmawiać o każdym uczuciu, zapytać, jakie ono jest / jak wygląda / jak się je przeżywa, możesz też porozmawiać o tym, kiedy czujeś konkretne emocje. Możesz także wykorzystać te karty do gry w kalambury.

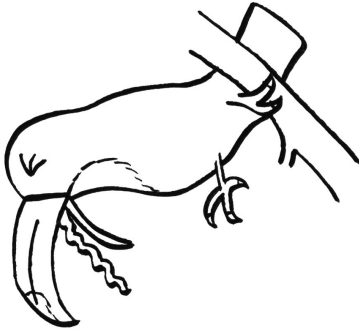
Zasmucony/zmartwiony 	Zdezorientowany 
Znudzony 	Szczęśliwy 
Zagubiony 	Rozczarowany 

<p>Podekscytowany</p> 	<p>Pełen nadziei/zainspirowany</p> 	<p>Przerażony/przestraszony</p> 	<p>Zraniony</p> 
<p>Zszokowany</p> 	<p>Zły</p> 	<p>Zaskoczony/zdziwiony</p> 	<p>Zażenowany/zakłopotany</p> 
<p>Pewny siebie</p> 	<p>Bezpieczny</p> 	<p>Bezsilny/zrozpaczony</p> 	<p>Kochany</p> 

Zrelaksowany



Zniesmaczony



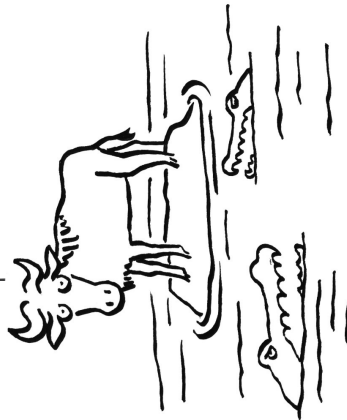
Zazdrosny



Peten energii



W potrzasku



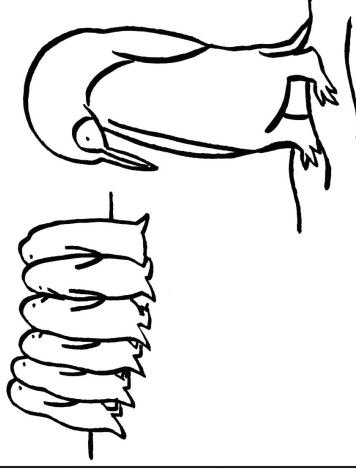
Inne uczucie



Sfrustrowany



Samotny



Inne uczucie



Inne uczucie



Zmęczony



Dumny



Ćwiczenie 9

Jak rozpoznać i lepiej zrozumieć smutek

Smutek jest jak...

Jeśli miałbym smutkowi nadać imię, nazwałbym go...

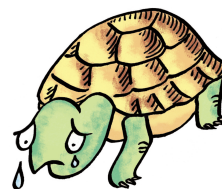
Smutek mógłbym opisać jako...

<p>Uwięzienie</p> 	<p>Rozładowana bateria</p> 	<p>Sflaczały balon</p> 	<p>Pusta szklanka (uczucie pustki)</p> 	<p>Rzeka łez</p> 
<p>Bezludna wyspa</p> 	<p>Bycie niewidzialnym dla otoczenia</p> 	<p>Przygnębienie</p> 	<p>Przebywanie we mgle</p> 	<p>Upadanie</p> 
<p>Kula u nogi</p> 	<p>Znalezienie się w pułapce</p> 	<p>Wpadnięcie w czarną dziurę</p> 	<p>Co jeszcze?</p> 	<p>Co jeszcze?</p> 

Oto kilka pytań na temat smutku (jeśli chcesz być kreatywny, możesz słowo „smutek” zastąpić samodzielnie wybraną nazwą, a w puste miejsca wstawić własne skojarzenia).

Te uczucia stają się mniej przerażające, zagmatwane i silne, kiedy lepiej je rozumiemy i nie odnosimy ich bezpośrednio do siebie.

Zasmucony/zmartwiony



1. Gdyby smutek miał kolor, byłby to...
2. Gdyby smutek miał kształt, byłby to...
3. Gdyby smutek był zwierzęciem, byłby to...
4. Gdyby smutek był drzewem, kwiatkiem lub inną częścią natury, byłby to...
5. Gdyby smutek był obiektem/przedmiotem/metaforą, byłby to...
6. Gdyby smutek umiał mówić, powiedziałby... (jak brzmiałby jego głos?).
7. W swoim ciele smutek czuję w... (wymień część ciała).
8. Po raz pierwszy smutek poczułem wtedy, gdy...
9. Kiedy ogarnia mnie smutek, nie mogę...
10. Smutek pomaga mi i jest moim przyjacielem wtedy, gdy...
11. Bez smutku byłbym...
12. Gdyby uczucie smutku zniknęło, brakowałoby mi...
13. ...sprawia, że mój smutek staje się o wiele większy.
14. ...sprawia, że mój smutek maleje.
15. Największy smutek odczuwałem wtedy, gdy...
16. Potrafię zapanować nad smutkiem wtedy, gdy...
17. Inne przemyślenia/komentarze.

Odpowiedzi możesz narysować, wyrzeźbić, uformować w różne kształty, namalować lub stworzyć do nich kolaże. Możesz nawet napisać wiersz, opowiadanie, piosenkę lub zrobić komiks!



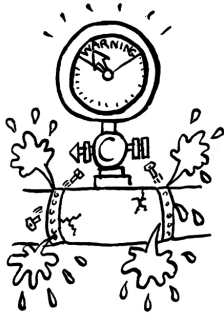
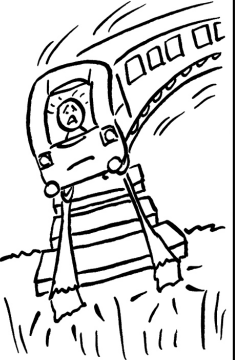
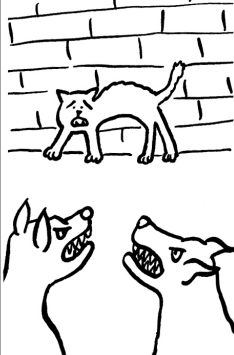
Ćwiczenie 10

Jak rozpoznać i lepiej zrozumieć niepokój

Niepokój jest jak...

Jeśli miałbym uczuciu niepokoju nadać imię, nazwałbym je...

Niepokój mógłbym opisać jako...

Motyle w brzuchu 	Trzęsąca się galareta 	Tornado 	Wirujące myśli 	Pękająca rura (pod ciśnieniem) 
Bycie duszonym 	Bycie w sytuacji tej mrówki 	Kołatanie serca 	Pędzący pociąg 	Zgubienie się w labiryncie 
Znalezienie się w pułapce 	Czucie się małym i bezsilnym 	Przeciążenie 	Bycie ciągniętym w różne strony 	Co jeszcze? 

A teraz kilka pytań, które dotyczą niepokoju (jeśli chcesz być kreatywny, możesz słowo „niepokój” zastąpić samodzielnie wymyśloną nazwą albo inną emocją, np. strachem).

Pamiętaj, że te uczucia tracą na sile, a także stają się mniej zagmatwane i silne, kiedy lepiej je rozumiemy i patrzymy na nie z zachowaniem dystansu.



1. Gdyby niepokój miał kolor, byłby to...
2. Gdyby niepokój miał kształt, byłby to...
3. Gdyby niepokój był zwierzęciem, byłby to...
4. Gdyby niepokój był drzewem, kwiatkiem lub inną częścią natury, byłby to...
5. Gdyby niepokój był obiektem, przedmiotem lub metaforą, byłby to...
6. Gdyby niepokój umiał mówić, powiedziałby... (jak brzmiałby jego głos?).
7. W swoim ciele niepokój czuję w... (wymień część ciała).
8. Po raz pierwszy niepokój zaczął mnie ogarniać wtedy, gdy...
9. Kiedy ogarnia mnie niepokój, nie mogę...
10. Niepokój pomaga mi i jest moim przyjacielem, kiedy...
11. Bez niepokoju byłbym...
12. Gdyby niepokój zniknął, najbardziej brakowałoby mi...
13. ...sprawia, że niepokój staje się dużo większy.
14. ...sprawia, że niepokój maleje.
15. Największy niepokój odczuwałem wtedy, gdy...
16. Potrafię opanować niepokój wtedy, gdy...
17. Inne przemyślenia/komentarze.

Odpowiedzi możesz narysować, wyrzeźbić, uformować w różne kształty, namalować lub stworzyć do nich kolaże. Możesz nawet napisać wiersz, opowiadanie, piosenkę lub zrobić komiks!

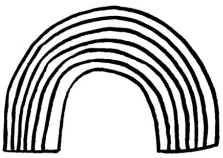
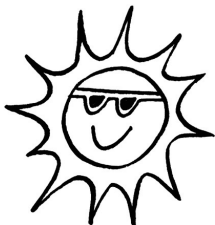




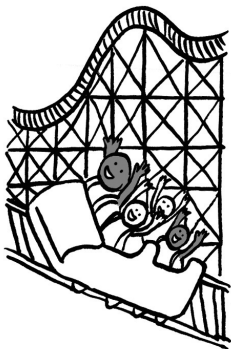






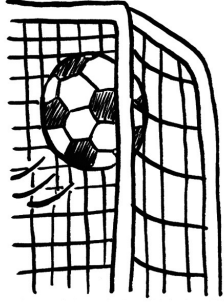

Ćwiczenie 11

Jak rozpoznać i lepiej zrozumieć radość

Radość jest jak...

Jeśli miałbym radości nadać imię, nazwałbym ją...

Uczucie radości mógłbym opisać jako...

Tęcza 	Słońce 	Fajerwerki 	Uściski 	Ciepły blask 
Miękki kocyk 	Rollercoaster 	Szybowanie wysoko 	Muzyka 	Bycie królem świata 
Otwieranie prezentów 	Ciepła kąpiel 	Karnawał 	Strzelenie gola 	Co jeszcze? 

Oto kilka pytań, które dotyczą radości (jeśli chcesz być kreatywny, słowo „radość” możesz zastąpić samodzielnie wymyśloną nazwą albo inną emocją, np. szczęściem czy ekscytacją).



1. Gdyby radość miała kolor, byłby to...
2. Gdyby radość miała kształt, byłby to...
3. Gdyby radość była zwierzęciem, byłby to...
4. Gdyby radość była drzewem, kwiatkiem lub inną częścią natury, byłby to...
5. Gdyby radość była obiektem/przedmiotem/metaforą, byłby to...
6. Gdyby radość umiała mówić, powiedziałaby... (jak brzmiałby jej głos?).
7. W swoim ciele radość czuję w... (wymień część ciała).
8. Radość powstrzymuje mnie przed...
9. Radość pomaga mi...
10. Bez radości byłbym...
11. Gdybym nie czuł radości, najbardziej brakowałoby mi...
12. ...sprawia, że radość/staje się silniejsza.
13. Najmocniej czułem radość wtedy, gdy...
14. ...sprawia, że moje uczucie radości maleje.
15. Inne przemyślenia i komentarze.

Odpowiedzi możesz narysować, wyrzeźbić, uformować w rozmaite kształty, namalować lub stworzyć do nich kolaże. Możesz nawet napisać wiersz, opowiadanie, piosenkę lub zrobić komiks!