

MAPA EMOCJI

Wyobraź sobie sytuacje, które sprawiają, że zaczynasz odczuwać: złość, radość, smutek, strach. Za każdym razem zastanów się, co się dzieje z twoim ciałem i w jakich miejscach dana emocja się pojawia. Np. kiedy coś cię złości: zaciskasz pięści, marszczysz brwi... Wszystkie te miejsca zaznacz, używając takiego koloru, w jakim na mapie oznaczone są „bużki”. W „chmurkach” zapisz co się dzieje z twoim ciałem podczas doświadczania każdej z emocji (przyspieszony oddech, łzy, uśmiech na twarzy).

