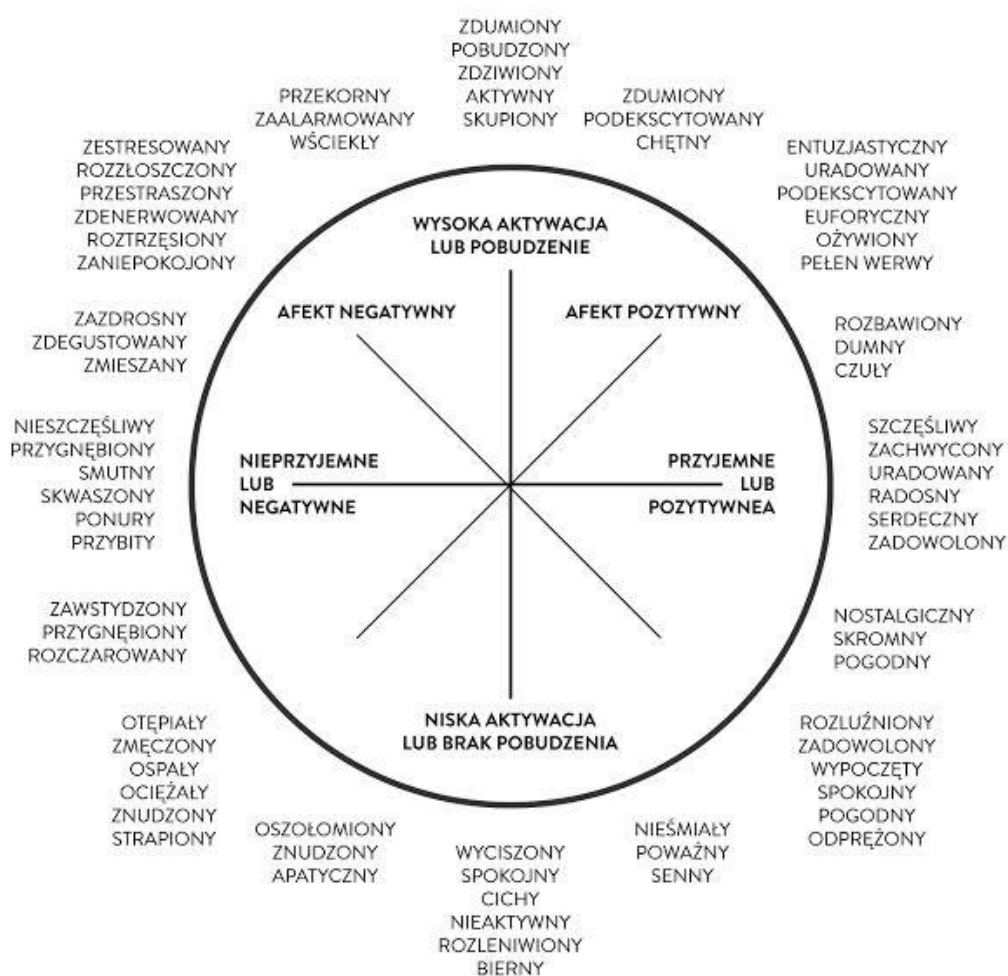


# Zdrowiej

PROGRAM



## MAPA EMOCJI



1. Wybierz emocje, które odczuwasz teraz lub które odczuwałeś dzisiaj.

.....

2. Usiądź wygodnie, w ciszy i spokoju. Sprawdź, co mówi Twoje ciało, gdzie czujesz w ciele konkretną emocję. Obserwuj to przez chwilę.

3. Spróbuj opisać, opowiedzieć ( najlepiej na głos) to uczucie w ciele. Możesz to zrobić na kilka sposobów:

- używając metafory, np. „Złość, którą odczuwam, jest jak...“,
- opowiadając historię związaną z tym uczuciem,
- opisując fizyczne, cielesne odczucia związane z tym stanem emocjonalnym.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Jak się czujesz po opisaniu tej emocji. Czy to doświadczenie wpłynęło w jakiś sposób na charakter tego odczucia? Czy jeśli była to nieprzyjemna emocja, poziom dyskomfortu zmalał? Czy jeśli to była pozytywna emocja, udało Ci się ją odczuć w sposób pełniejszy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....