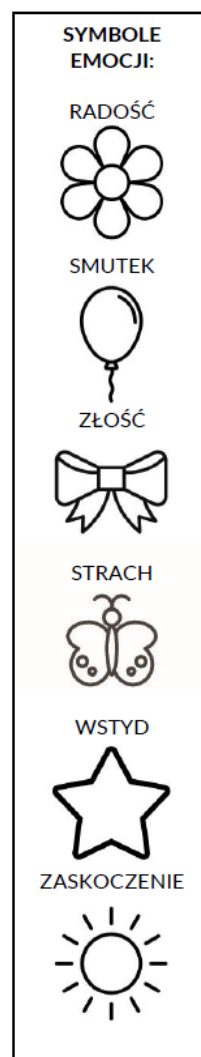


Instrukcja:

Wszystkie odczuwane w danej chwili emocje, doświadczamy także w naszym ciele. Zastanów się, gdzie w swoim ciele czujesz emocje, takie jak: radość, smutek, złość, strach, wstyd, zaskoczenie. Narysuj symbole emocji w odpowiednich miejscach ciała misia zgodnie z podanym wzorem. Pokoloruj je według własnego pomysłu.



Spójrz jeszcze raz na misia. Jak wygląda teraz? Jego sylwetka jest ozdobiona różnymi emocjami. Niektóre z nich są przyjemne, a inne - trochę mniej. Jednak wszystkie te emocje są jednakowo ważne i potrzebne. Nie ma emocji dobrych i złych. Pamiętaj, to normalne, że czujesz każdą z tych emocji!

Autor: *Martyna Zapata*