

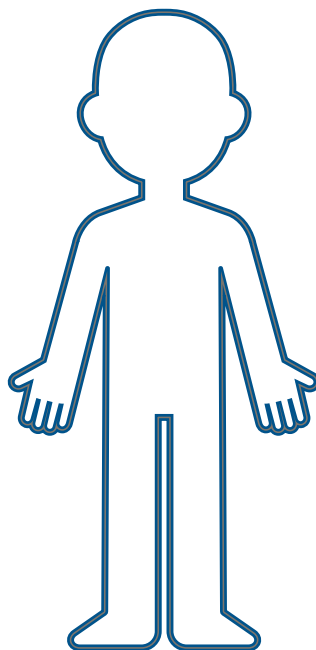
👁️ STREFA DOŚWIADCZANIA – W GŁOWIE SIĘ NIE MIEŚCI

✓ Minuta śmiechu

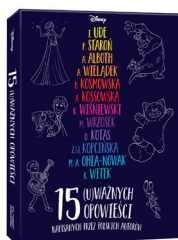
W tym doświadczeniu zachęcamy cię do eksplozji radości. Nastaw stoper na minutę i zaproś kogoś bliskiego do wspólnego głośnego śmiechu. Patrzcie na siebie i śmieście się beztrudno, głośno, otwarcie, bez umiaru. Przekonacie się, że może to być męczące fizycznie, bo w końcu brakuje oddechu, ale przede wszystkim jest bardzo przyjemne!

✓ Mapy emocji

Każdy z nas przeżywa podobne emocje, jednak nie ma dwóch osób, które odczuwają je tak samo. Emocje są nie tylko w naszej głowie, ale również w całym ciele! A ty, gdzie odczuwasz najmocniej poszczególne z nich? Pomyśl chwilę, co się z tobą dzieje, kiedy jesteś zła/zły, smutna/smutny, wesoła/wesoły... Narysuj obrys człowieka (albo wykorzystaj ten zamieszczony poniżej). Chwyć kredki i zaznacz kolorami miejsca, w których najmocniej odczuwasz: radość (żółty), smutek (niebieski), złość (czerwony), strach (fioletowy) i odrazę (zielony). Możesz też zostawić ten rysunek na wierzchu i wziąć się za kolorowanie wtedy, kiedy poczujesz którąś z tych emocji. Zaproś do zabawy kolegów albo kogoś z rodziny i porównajcie swoje obrazki. Różnice mogą być fascynujące!



Wyzwania są częścią książki:



SPÓJRZ na świat
INACZEJ,
niż dotąd!