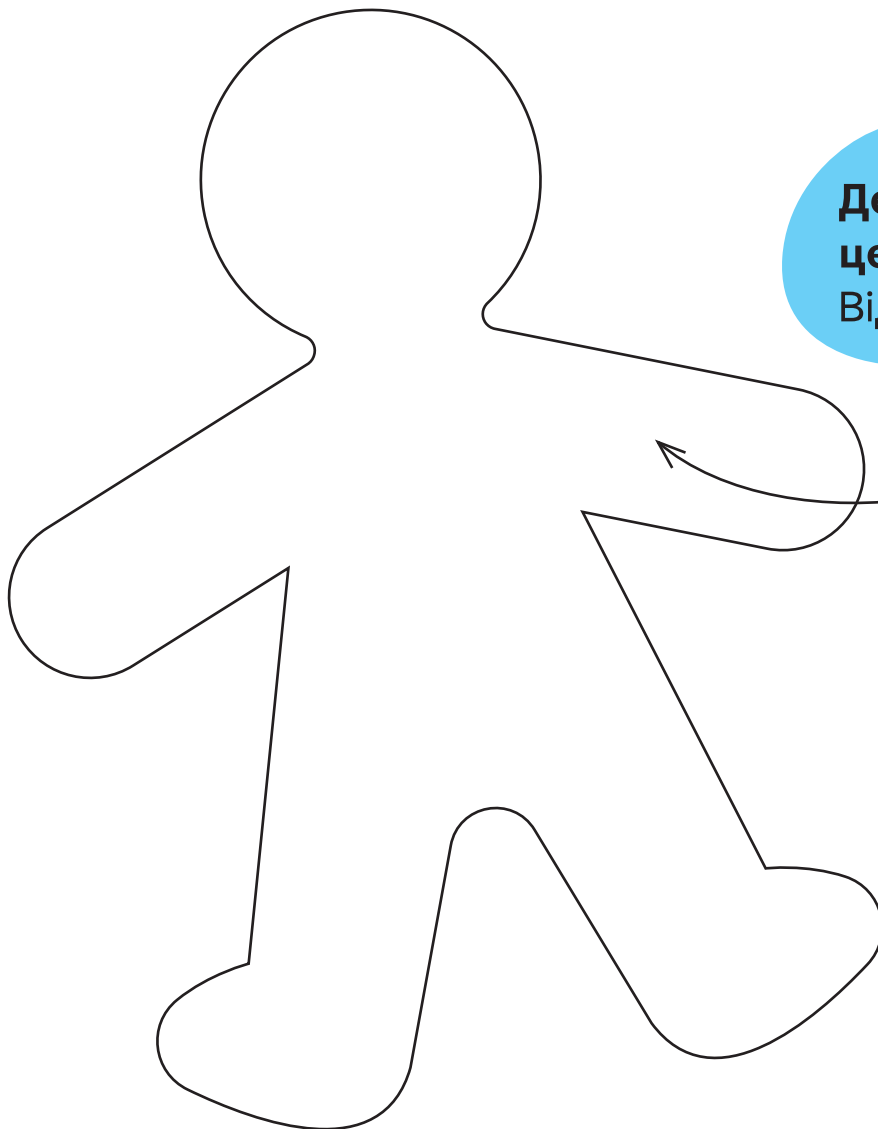
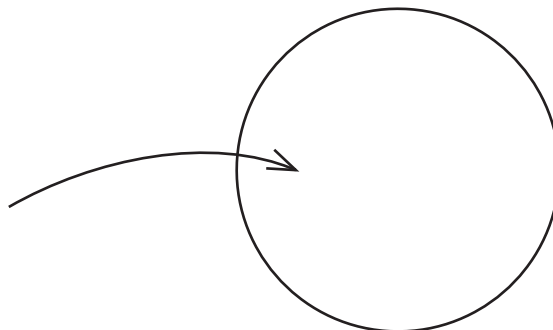


Як ти себе почуваєш?

Абсолютно всі переживають свої великі та маленькі емоції, і це нормально! Кожна з них має право на існування, тож не соромся проживати її по-своєму. Прислухайся до себе і спробуй з'ясувати, що саме ти зараз відчуваєш.

Подумай, а якого кольору твої почуття?

Обери колір нижче та замалюй ним кружечок.



Де саме ти відчуваєш цей колір у своєму тілі?
Відміть на картинці.

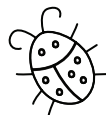
Як ти себе почуваєш?

Якого розміру
твоє почуття?



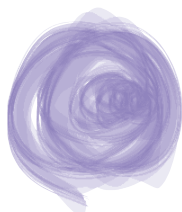
Чи воно настільки велике,
як гора Говерла?

Абсолютно всі переживають свої великі та маленькі емоції, і це нормально! Кожна з них має право на існування, тож не соромся проживати її по-своєму. Прислухайся до себе і спробуй з'ясувати, що саме ти зараз відчуваєш.



Чи таке мале,
наче це маленьке сонечко?

Якби можна було доторкнутися до твого почуття,
яке б воно було на дотик?



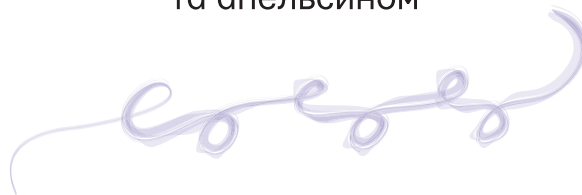
м'яке, наче плюшевий ведмідь



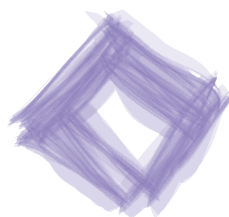
пружне, наче желе з ківі
та апельсином



колюче, наче шипи в троянди



гаряче, наче чай від «Укрзалізниці»



холодне, наче улюблене морозиво

Що ще ти хотів/-ла б сказати
про своє почуття?
