

MOJE MAPA EMOCÍ V TĚLE

Emoce neprožíváme jen v mysli. Často se objevují také v našem těle, v dechu, svalovém napětí, držení těla nebo v různých tělesných pocitech. Tento pracovní list vám nabízí prostor zastavit se a všimnout si toho, jak vaše tělo na jednotlivé emoce reaguje. Nejde o test ani hledání správných odpovědí. Každý člověk prožívá emoce trochu jinak. Berte tento list jako pozvánku k většímu kontaktu se sebou a k objevování vlastního prožívání.

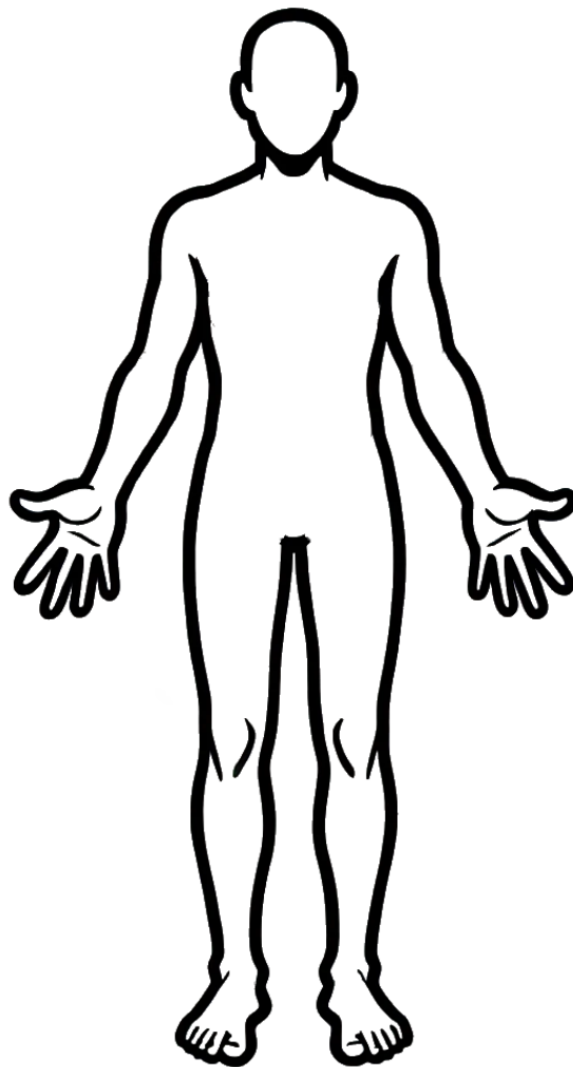
KDE VE SVÉM TĚLE EMOCE PROŽÍVÁM?

Zamyslete se nad tím, jak jednotlivé emoce obvykle vnímáte. Nemusíte vyplnit všechny řádky, důležité je zachytit to, co je pravdivé právě pro vás.

Emoce	Kde ji cítím v těle? (např. v ramenou)	Jak se projevuje? (např. napětím)	Co mi pomáhá? (např. protažení)
Stres			
Smutek			
Vztek			
Strach			
Radost			
Stud			
Odpor			
Láska			
Hrdost			
Zklamání			
Nejistota			
Osamělost			
Vděčnost			

MOJE MAPA TĚLESNÉHO PROŽÍVÁNÍ

Nakreslete obrys postavy nebo využijte připravenou siluetu. Barevně vyznačte místa, kde jednotlivé emoce nejčastěji cítíte. Každé emoci můžete přiřadit jinou barvu. Nejde o přesnost ani o výtvarný výkon. Důležité je zachytit vlastní zkušenost.



CO O SOBĚ BĚHEM TÝDNE OBJEVUJI?

Po několik následujících dní si zkuste všimnout okamžiků, kdy se objeví silnější emoce. Můžete si zapisovat například:

- *Jaká emoce se objevila?*

- *Kde jsem ji cítil/a ve svém těle?*

- *Co ji spustilo?*

- *Co mi pomohlo vrátit se do většího klidu?*

Na konci týdne se zkuste ohlédnout:

- *Objevuje se nějaký opakující se vzorec?*

- *Překvapilo mě něco?*

- *Co jsem se o sobě dozvěděl/a?*
