

MAPA EMOCÍ V TĚLE

Použijte tento pracovní list, abyste si lépe uvědomili, jak vaše tělo reaguje na různé emoce, a našli způsoby, jak je uvolnit.

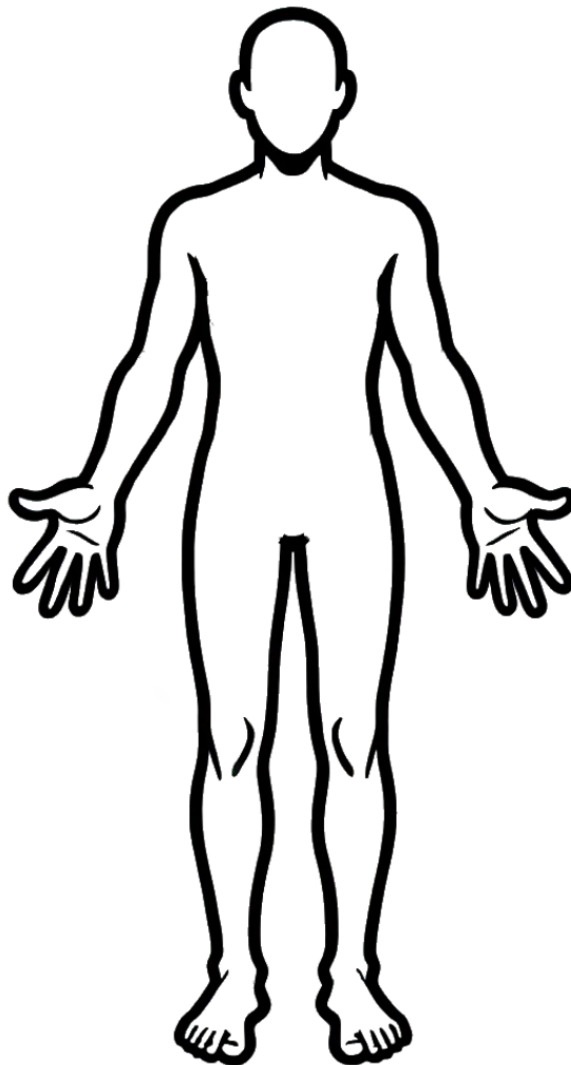
VNÍMEJTE SVÉ TĚLO

Zamyslete se nad tím, kde ve svém těle nejčastěji cítíte napětí nebo diskomfort při prožívání určitých emocí a vyplňte si následující tabulku. Na jejím konci najdete prázdné řádky, kam si můžete dopsat emoce, pokud vám tam nějaké chybí.

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

KRESLENÁ MAPA EMOCÍ

Nakreslete obrys lidského těla nebo použijte siluetu těla níže. Do tohoto obrázku zakreslete oblasti, kde cítíte různé emoce. Použijte barevné tužky nebo fixy – každé emoci přiřaďte jinou barvu (např. červená pro vztek, modrá pro smutek).



POZOROVÁNÍ BĚHEM TÝDNE

Po celý týden si všimněte, kdy a kde v těle se vám napětí objevuje. Zapište si tyto poznatky a na konci týdne se zamyslete nad tím, jaký vzorec se u vás objevuje.