Ćwiczenie wzmacniające kompetencje emocjonalne: rozpoznawanie emocji

1. Przygotuj **kolorowe kredki.**
2. **Zapoznaj się** z przedstawioną **listą emocji**.

rozbawienie podziw
pasja uważność ufność szczęście
lubienie moc miłość zaufanie przyjemność
nadzieja wzruszenie wolność duma ekscytacja
przyjaźń relaks wyciszenie rozluźnienie wdzięczność
radość euforia niezależność oddanie odprężenie
opanowanie optymizm otwartość ulga ożywienie
spokój wesołość uprzejmość przychylność
równowaga satysfakcja serdeczność
sprawiedliwość swoboda szacunek
śmiałość siła optymizm
zadowolenie
wierność

3. **Podkreśl zielonym kolorem emocje**, które towarzyszyły Ci **w dniu dzisiejszym**.
4. **Jutro** możesz wybrać **inny kolor** i zakreślić kolejne emocje.
5. Możesz korzystać z tej listy przez następne dni.

Powodzenia.