

CZASEM SŁOŃCE, CZASEM DESZCZ



karty pracy
ROZWÓJ EMOCJONALNY
RADZENIE SOBIE ZE ZMIANAMI

Karty przeznaczone są dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

Karty mogą być powielane na własny użytek. Zabrania się sprzedaży kart, zamieszczania ich w całości na blogach, stronach internetowych i portalach społecznościowych.

Autor : Dagmara Teczke, psycholog, psychoterapeuta

Ilustracje: www.ninjamomdesigns.etsy.com

Czego doświadczasz w tym tygodniu?

smutek

radość

lęk

bezradność

miłość

duma

wstyd

zniecierpliwienie

stres

złość

nadzieja

poczucie winy

zniesmaczenie

rozczarowanie

osamotnienie

napięcie

frustracja

zazdrość

zjednoczenie

żałamanie

strach

niepewność

solidarność

Z czym związane są Twoje uczucia i przeżycia?

Zapytaj innych osób w Twoim otoczeniu, czy doświadczają w tym tygodniu, podobnych czy zupełnie innych uczuć?

Wpisz w puzzle 3 **pozytywne** wydarzenia/momenty z ostatniego tygodnia i emocje jakie w Tobie wywołały.

Co się wydarzyło?	Co w związku z tym czuje?
-------------------	---------------------------

Wpisz w puzzle 3 **negatywne** wydarzenia/momenty z ostatniego tygodnia i emocje jakie w Tobie wywołały.

Co się wydarzyło?	Co w związku z tym czuje?
-------------------	---------------------------

Wpisz w krople deszczu swoje zmartwienia lub sprawy które Cię
niepokoją.



Czy są takie **myśli, uczucia, działania i osoby**, które pomagają Ci przetrwać nawet największą ulewę? Co sprawia, że czujesz się lepiej? Wpisz je pod parasolką.



Moim źródłem MIŁOŚCI jest...

Moim źródłem SIŁY jest...

Moim źródłem PRZYJAŹNI jest...

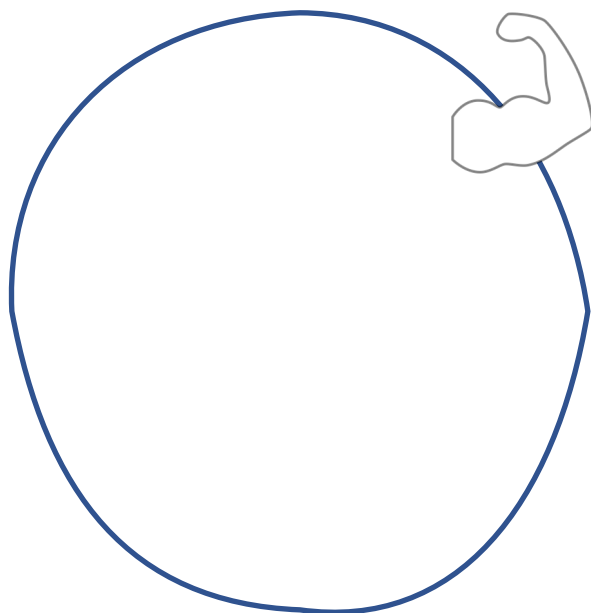
Moim źródłem ODWAGI jest...

Moim źródłem SZCZĘŚCIA jest...

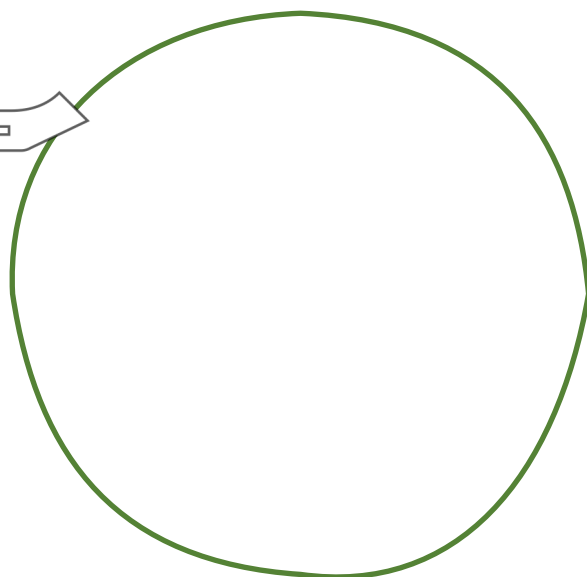
Czy czerpiesz ze swoich zewnętrznych i wewnętrznych źródeł
tyle, ile Ci potrzeba? Czego w tym momencie potrzebujesz
najbardziej?

Jak możesz o siebie zadbać?

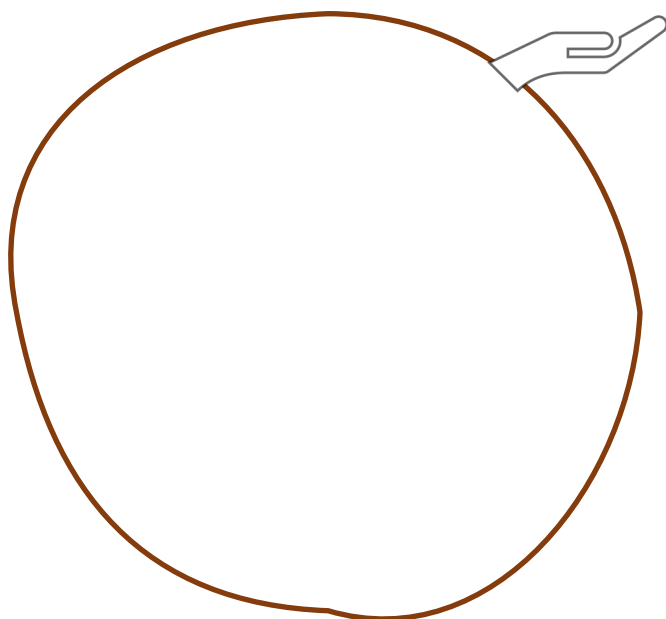
moje ciało



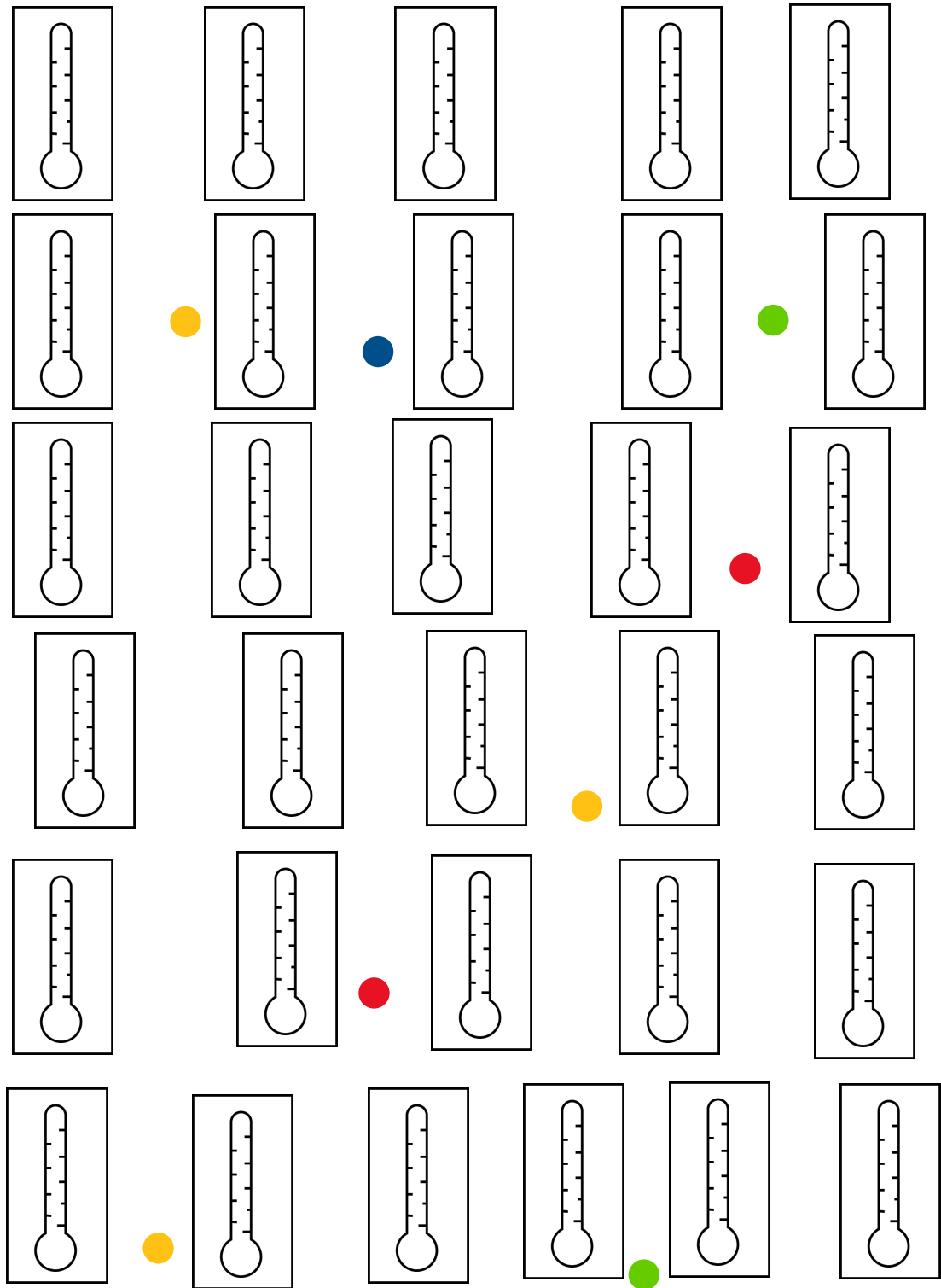
moje kontakty z innymi



moje emocje

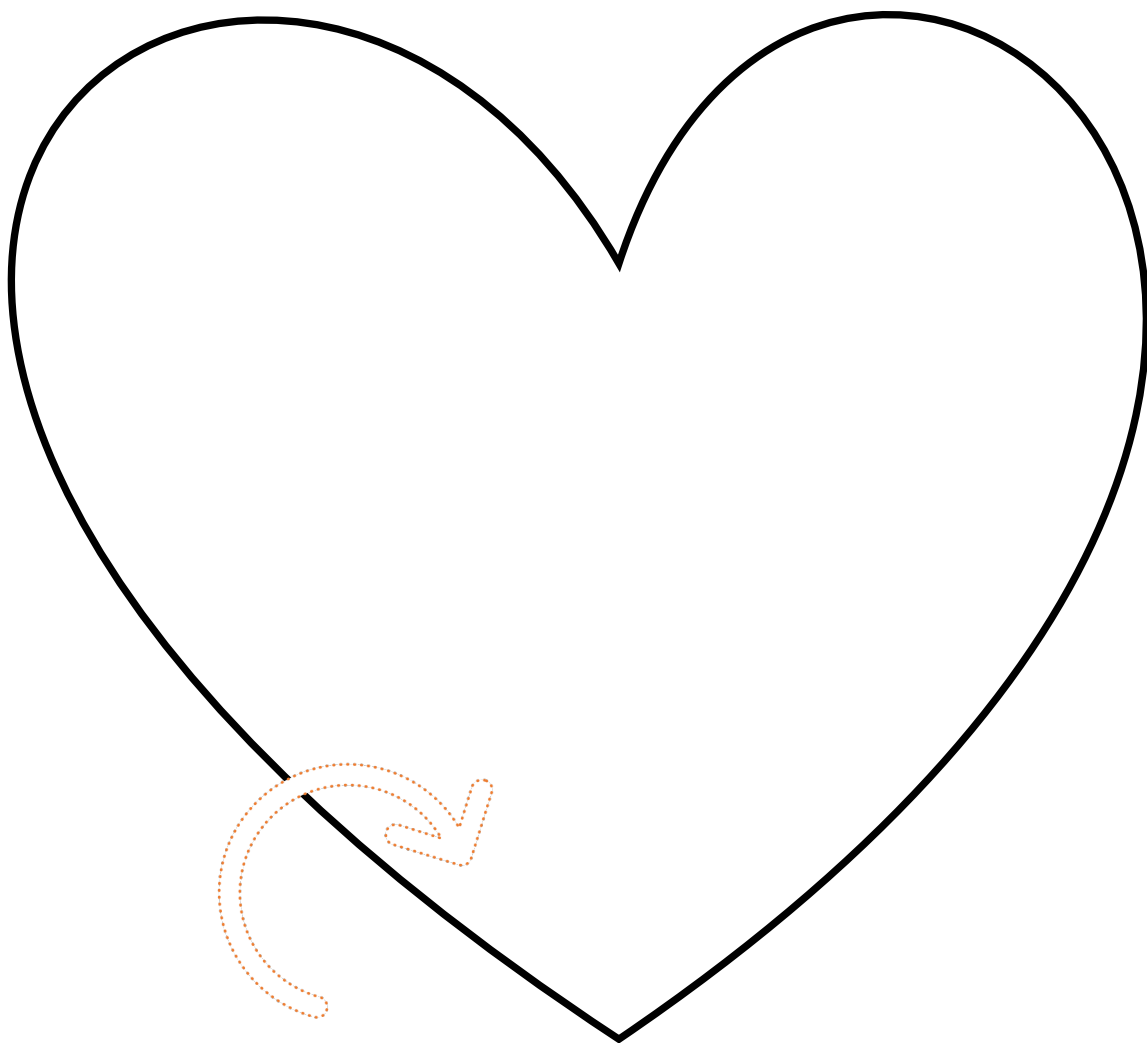


Kalendarz uczuć



Ponumeruj termometry uczuć, jest ich 31. Zaznaczaj codziennie, jednym wybranym kolorem poziom swojego, ogólnego samopoczucia. Możesz użyć różnych kolorów, by przedstawić poszczególne emocje, w trakcie całego miesiąca.

Jakie myśli, uczucia, osoby znajdują się dziś w
Twoim sercu? Jaka przestrzeń zajmują?



Czy na wszystko, co tutaj się
znajduje, masz dziś **miejsce**?
Czy są jakieś sprawy, które
możesz odłożyć na później?