

# Koło emocji

## – sprawdzam, jak się czuję!

To narzędzie, które pomoże Ci sprawdzić, co czujesz w danym momencie. To świetny sposób, żeby lepiej poznać swoje emocje i zauważyć, jak zmieniają się w ciągu dnia.

### Co znajdziesz w zestawie?

- Koło emocji z narysowanymi emocjami: radość, strach, smutek, złość, wstyd, zdziwienie, znudzenie, wstręt, spokój, miłość.
- Klamerki w trzech rozmiarach

### Zabawa krok po kroku

- 1 Spójrz na koło i pomyśl: „Co teraz czuję?”.
- 2 Znajdź emocję, która najlepiej pasuje do tego, co czujesz w tej chwili.
- 3 Przypnij klamerkę na wybranej emocji.
- 4 Jeśli chcesz, możesz zaznaczyć więcej niż jedną emocję, jeśli czujesz kilka uczuć jednocześnie. Dzięki klamerkom w różnych rozmiarach możesz określić, jak mocno odczuwasz daną emocję, mała klamerka oznacza „trochę”, a duża „bardzo mocno”.

**Każdego dnia rano lub wieczorem zaznacz swoją emocję. Z koła warto też korzystać w ciągu dnia, kiedy czujesz, że uczucia w Tobie buzują.**

 MAMOLOGIA



