

EMOTSIOONIDERING

HARJUTUSE JUHEND:

Emotsioonidering on koostatud viiest põhiemotsioonist.

Nendeks on: viha, hirm, kurbus, rõõm ja armastus.

Vali iga emotsiooni kujutamise jaoks värv.

Seejärel palun märgi vastava värviga emotsioon ringile. Märkimisel ja asukoha valimisel kasuta oma sisetunnet.

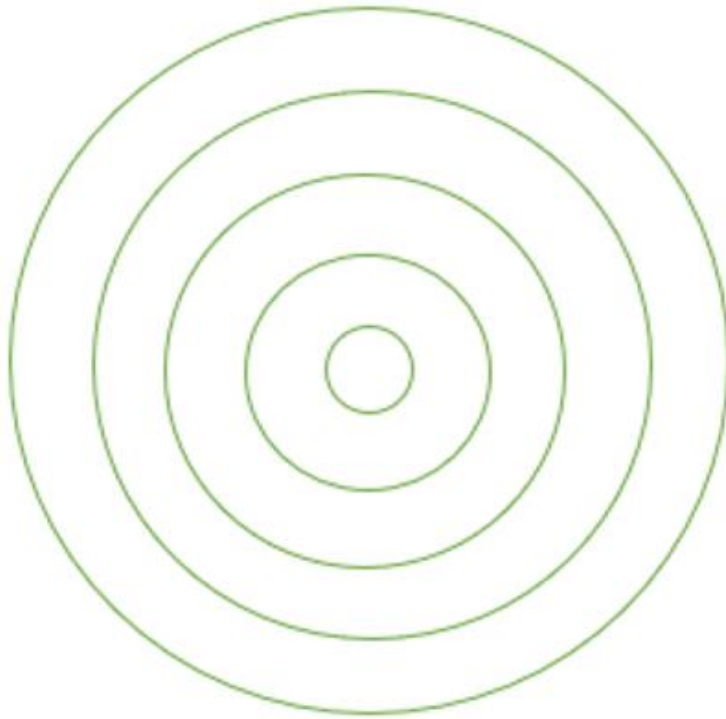
Kui oled joonise valmis saanud, võta hetk ja vaatle, millised emotsioonid ja mõtted Sinus tõusetuvad.

Harjutuse seletuse ja praktika läbid järgmises videos.

Hoia seda töölehte alles 😊

PALUN LIIGU JÄRGMISELE LEHELE, kus on ootamas SINU EMOTSIOONIDE RINGI KUJUTUS!

Emotsioonide ring



- ☐ Viha
- ☐ Hirm
- ☐ Kurbus
- ☐ Rõõm
- ☐ Armastus