

Narysuj osobę, która czuje
złość





Słoik Złości

Przygotuj: - słoik - kolorowy brokat - klej (najlepiej na gorąco) - wybraną przez Ciebie figurkę - kilka kropel gliceryny

Do denka słoika przyklej figurkę. Następnie do słoika wlej wodę, nasyp brokat, dodaj kilka kropel gliceryny i porządnie zakręć słoik.

Możesz nim potrząsnąć- popatrz jak brokat się unosi, a później pozwól mu powoli opaść. Tak samo jest z sytuacją, która budzi w Tobie złość- masz w sobie mnóstwo myśli i emocji, które rodzą się w Twojej głowie, przez co nie widzisz figurki w środku (sytuacji taką, jak naprawdę wygląda). Skorzystaj ze słoika złości, jeśli następnym razem się zdenerwujesz i oglądaj jak kawałki brokatu powoli opadają. Tak samo będzie opadała Twoja złość.