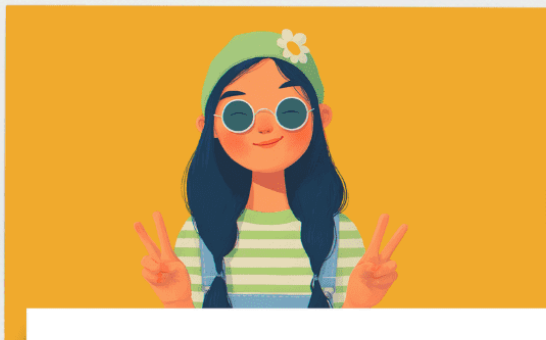


JAK POZNÁM EMOCE?

Tvoje tělo ti napoví, co právě cítíš!



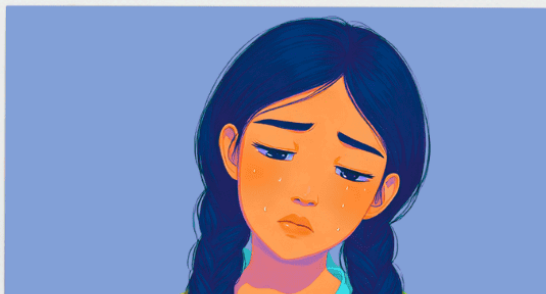
Když cítím RADOST:

- Usmívám se
- Srdce mi bije rychleji
- Chce se mi smát nebo tancovat



Když cítím VZTEK:

- Tisknu ruce v pěst
- Červenám se
- Chce se mi křičet nebo bouchat



Když cítím SMUTEK:

- Chce se mi plakat
- Mám těžké tělo
- Chci být sám/sama



Když cítím STRACH:

- Srdce mi buší
- Mám knedlík v krku
- Třesou se mi ruce nebo nohy

Zkus si všimnout, co dělá tvoje tělo. Pomůže, když:

- ✓ se na chvíli zastavíš
- ✓ se zhluboka nadechneš
- ✓ se zeptáš: „Co asi cítím?“