**JĘZYK UCZUĆ**

Uczucia są potężnymi energiami, które odczuwamy w naszym ciele, gdy doświadczamy różnych sytuacji. W ciągu dnia możemy robić rzeczy, które sprawiają, że jesteśmy szczęśliwi, smutni, podekscytowani, zmartwieni lub zaciekawieni. Uczucia mają również wiele języków. Wyrażamy je różnymi słowami, ruchami ciała i możemy nadać im formę poprzez ich narysowanie. To zadanie pozwoli ci odkryć wiele języków uczuć.

**INSTRUKCJE**

1. Weź kawałek papieru i długopis. Pomyśl o uczuciu, które dzisiaj czułeś: na przykład o szczęściu, nudzie, podnieceniu, zmieszaniu, zaskoczeniu, złości i wygłupianiu się. Upewnij się, że wybierasz uczucie, o którym możesz myśleć bez poczucia dyskomfortu.
2. Wpisz nazwę tego uczucia w więcej niż dwóch językach. Możesz poprosić kogoś w twoim domu, aby nauczył cię nazwy tego uczucia w innym języku. Możesz także wyjaśnić, w którymkolwiek ze znanych ci języków co to uczucie dla ciebie oznacza.
3. Narysuj lub namaluj to uczucie. Możesz narysować sytuację, w której doświadczyłeś/aś tego uczucia lub możesz narysować, jak je sobie wyobrażasz. To uczucie może być emotikonką, osobą, zwierzęciem, stworzeniem lub przedmiotem.
4. Stwórz taniec, aby wyrazić to uczucie i poproś, aby ludzie w twoim domu zgadli, jakie to uczucie.
5. Możesz stworzyć kolekcję uczuć jakie czułeś/aś w ciągu jednego dnia lub całego tygodnia.

*Pamiętaj! Wszyscy mamy różne uczucia, a w trudnych czasach ważne jest, aby skupić się na robieniu rzeczy, które sprawiają, że czujemy się silni i szczęśliwi.*