



קשת הרגשות שלי





קשת הרגשות שלי

1. גזרו את החץ שלמטה
2. בעזרת סיכה מתפצלת הצמידו את החץ לבסיס הקשת
3. העבירו את החץ בין הרגשות השונים, איך אנחנו מרגישים היום?
4. יש עוד המון רגשות שלא מופיעים בקשת הזאת, דברו על הרגשות

השונים

חשוב לתת לגיטימציה לכל רגש, אין רגשות טובים או רעים, רק נעימים יותר או פחות

