

JAK VELKÉ JSOU EMOCE?

SO
FA

**Emoce mohou
být různě
velké.**

Třeba když máš narozeniny a tvoje radost je velká. Když musíš skončit hru s kamarády, můžeš být trochu smutný. Když je v noci tma a ticho, tvůj strach může být obrovský.

Pokud je tvoje emoce velká a nepříjemná, zkus si představit, že ji zmenšíš na malé chmýří pampelišky. Potom začni pomalu dýchat a sleduj, jak odchází spolu s výdechem pryč.

