

BUGÜN NASILSIN?

Sevinç , mutluluk, öfke, şaşkınlık, heyecan... Her gün birbirinden farklı duygular yaşarız. Duygularımız kalıcı değildir, sürekli değişir. Peki senin duyguların ne sıklıkta değişiyor? En çok hangi duyguyu yaşıyorsun? Sence hangi duygu ne renktir? Duygularını fark etmeye hazır mısın? Bu sorulara yanıtın evetse sana bir önerimiz var: Önce yaşadığın duygular için birer renk belirle ve duyguların yanlarındaki kutucukları bu renge boya:

Mutluyum:

Sabırsızım:

Sevinçliyim:

Korkuyorum:

Öfkeliyim:

Cesaretliyim:

Şaşkınım:

Endişeliyim:

Heyecanlıyım:

Üzgünüm:

Utangacım:

Sonra da her gün belirli aralıklarla kendine hangi duyguyu yaşadığını sor. Bu tablodaki kutucukları sırayla hissettiğin duygunun renginde boya. Tablodaki tüm kutucukları boyamayı bitirdiğinde tablodaki renkleri incele. Hangi renkten daha çok? Hangi renkleri art arda boyamışsın? Bu soruların yanıtlarını bulmaya çalış.

DUYGULARIMIN RENKLERİ

Pazartesi

Salı

Çarşamba

Perşembe

Cuma

Cumartesi

Pazar

Örnek

