



## V KRAJINE POCITOV (1)

### Ahoj, kamaráti!

- Kde sme sa to ocitli, Dobromilka?
- Nevieť presne, ale je mi to tu známe. Je tu útulne a pestro ako v mojom srdci.
- Tieto pramene s vodopádom mi pripomínajú túžby, na ktoré sme si pred týždňom posvietili.
- Všetko je tu v pohybe a mení sa, Svetlúšik.
- A niektoré kúty vyzerajú záhadne – preskúmame to, Dobromilka?



### V tajupnej krajine



Tušíte, kam sme vás to dnes zobrali, milí kamaráti? V akej krajine sa tentoraz vydáme na veľký prieskum s našou „špeciálnou baterkou“? Možno ste odhalili, že sa nachádzame v sebe – vo svojom vnútri, kde sa **rozprestiera krajina pocitov** a túžob. Spoznali sme už spoločne, že touto krajinou

pretekajú túžby, ktoré dokáže naplniť úplne iba Boh. Bez neho by nám neustále „niečo“ podstatné chýbalo. A všetko v tejto krajine pochádza od Stvoriteľa – lebo nás stvoril na svoj obraz.



Vieš, že vedci, ktorí sa zaoberajú emóciami, zistili, že ich v krajine pocitov prebýva okolo 300? A objavujú aj nové. Predstav si to – 300 darov od Boha, ktoré rôznym spôsobom obohacujú každú chvíľku každého tvojho dňa. **Každú chvíľu totiž vo svojom**

**srdci niečo cítime.** Keď je človek zdravý, neprejde minúta, v ktorej by sa niečo v krajine pocitov nedialo. Nedá sa len tak „vymazať z mapy tvojho JA. Je to neustále pestrá, premenlivá krajina.

Áké pocity – emócie poznáš? Áké vieš pomenovať? Môžeš ich dopísať do obrázka darov, ktoré nám do krajiny pocitov zosiela nebeský Otec. Aj v tejto chvíli nejaký pocit, emóciu prežívaš. Čo to je?

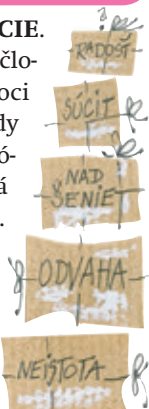
Ako sa vám páčil prvý výlet v krajine pocitov?



### Dary Stvoriteľa pre každého

**Pocity voláme inak aj EMÓCIE.**

Krajinu emócií má úplne každý človek – tak sme boli stvorení. Hoci si niekto môže myslieť, že niekedy „necíti nič“, alebo že niektoré emócie vôbec nepozná, neznamená to, že túto krajinu v sebe nemá. Možno iba nenavštívil niektoré zahmlené kúty alebo ich len nevie pomenovať. Môže ich však postupne odhaľovať, spoznávať a používať tak, aby mu poslúžili na dobro.



**V krajine pocitov sme dnes objavili, že:**

- pocity sa inak volajú *emócie*,
- emócie sú darom od Stvoriteľa,
- emócie obohacujú náš život,
- emócie má každý človek,
- neustále prežívame nejakú emóciu alebo náladu,
- emócií je takmer 300,
- každá emócia nám môže poslúžiť na dobro, ak sa to naučíme.

Čaká nás ešte veľa objavov – ako a kedy pocity vznikajú, ako nás dokážu rozhýbať? Prečo sú rýchlejšie ako blesk? Čo môžeš robiť, keď sú niektoré pocity nepríjemné? Napríklad strach, hnev, odpor – ako nám môžu poslúžiť na dobro? Ktoré pocity sa skrývajú a ako si ich niekedy pletieme? A mnoho ďalších zaujímavostí o Božích daroch v nás.

 **DETOM@KATOLICKENOVINY.SK**

- Pripravila: MARTINA JOKELOVÁ-ŤUCHOVÁ
- Ilustrácie: LUBA SUHALOVÁ
- SPRACOVANÉ PODĽA KNIHY: DAN NEWBY A LUCY NÚŤEZ: NEOTVORENÝ DAR