

## V KRAJINE POCITOV (13)

### Ahoj, kamaráti!

– Dnes sa s nami posledný raz môžete potúlať po úchvatnej krajine pocitov.

– Svetlúšik, ale to trochu táraš, nie? Veď krajinu pocitov má každý z nás v sebe a môže sa tam prechádzať hocikedy.

– To máš pravdu, Dobromilka. Krajinu pocitov nám dal nebeský Otec do duše a mali by sme jej dary skúmať a využívať neustále. No tu v našej rubrike *Deťom* si na emócie posvietime poslednýkrát. Kolké z nich už poznáte, kamaráti?

### KLCKO EMÓCIÍ

V osemsmierovke sa dozvieme radu, čo užitočné môžeme s emóciami v krajine pocitov robiť. Tajničku tvoria 3 slová, spolu majú 18 písmen a 1 interpunkčné znamienko ☺.



Vyškrtaj tieto emócie:

OBETA-  
V O S Ť,  
ÚZKOSŤ,  
POKORA,  
DÔSTOJ-  
N O S Ť,  
VIERA, ÚCTA, EU-  
FÓRIA, ŽIAL, SÚ-  
CIT, RADOSŤ, ÚŽAS,  
VERNOSŤ, DÓVERA,  
HANBA, SAMOTA,  
TÚŽBA, MIER, VINA,  
ODVAHA, LÚTOSŤ, NE-  
HA, HNEV, NUDA



*Vďaka ti, dobrý Bože, za nádhernú krajinu emócií, ktorú si nám vložil do srdca. Chceme ťa aj prostredníctvom spoznávania našich pocitov viac ľúbiť a chváliť. Amen.*

- Vieš opísať, kedy tieto emócie prežívaš?
- Ako sa prejavujú v tvojom tele a ako v tvojom srdci?
- Čo dobré ti môžu priniesť?

 Dobromila a  Svetlúšik

DETOM@KATOLICKENOVINY.SK

#### V krajine pocitov sme objavili aj to, že:

- naše najväčšie a najhlbšie túžby po zmysle života a po istote môže naplniť len Boh;
- emócie majú vždy svoju príčinu – sú odpoveďou na to, čo prežívaš, a na ich silu vplýva aj čas;
- emócie sú dary Stvoriteľa, ktoré obohacujú náš život a keď vieme ako, môžu nám poslúžiť na ceste k Bohu a bližným;

- emócie má každý človek, je ich takmer 300 a prežívame ich skoro neustále;
- emócie sa prejavujú aj na našom tele (gestami, hlasom, dýchaním, pohybom);
- emócie často prichádzajú bleskovo a v klbku viacerých;
- emócie nami hýbu – a my ich môžeme navigovať;

- s emóciou LÁSKY sa spája prijatie bez podmienok, rešpekt, dôstojnosť;
- svoje emócie môžeš skúmať prežívaním v tichu, písaním denníka, v rozhovoroch o nich s inými, tak, že si dopraješ čas;
- emócie môžeme pestovať a pomáhať im v nás rásť – láske, vďačnosti, dôstojnosti, odvahe, trpezlivosti.