

Libris

Respect pentru oameni și cărți

TRENULEȚUL

EMOȚIILOR DE PEȘTE ȘI

Diana-Mihaela Tenciu

Psihoterapeut, psiholog clinician

jocuri psihoeducaționale

exerciții de relaxare

povești terapeutice

jetoane

recompense

4+



Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

TRENULEȚUL EMOȚIILOR DE PESTE ZI

Text: Diana-Mihaela Tenciu
Grafică: Elena Livia Drăgulea



Editura Căluțu de povești



TRENULEȚUL EMOȚIILOR DE PESTE ZI



EMOTICOANE

Notă:

Vă oferim reprezentările emoțiilor de bază și ale câtorva emoții secundare, fiecare înținsă, pe scară, de stăruie, prezențului și poziției dintr-ze jur emblemei, aveți libertatea de a vă imagina stăruie incluse de puzăre la desenele altor emoții, aveți cățara noi nu avem spuză + dacă veți considera utili. Acestea ar putea fi desenate cu spuzărele dumneavozăre, în desenele libere.

Legendă:



+ emoție de bază



+ emoție secundară



DEZGUST



RUSINE



NEHOTĂRIRE



MĂNDRIE
(HAPPINESS)



TRISTETE



FRICĂ



BUCURIE



FURIE



PUCTIGĂLĂ



IUBIRE



FLORILE ȘOPTESC

(Imaginație de relaxare prin tehnica vizualizării)

Aședine că-mi poți ține mâinile, Lumea e pe vreme din Grădina Împăraților.
 Dacă dormiți, închide ochii = pentru a putea să îți imaginezi mai ușor
 ceea ce te vei auzi. Pătrundem în cea de-a doua etapă a meditației prin
 înălțarea și apropierea sa cu cele flori din grădina și forme diferite. Pe
 lângă ele și mișcările lor = este înălțarea, adică, gândurile, mișcările, mișcările.
 Parfumul lor te înălțară. Sunt și altele simțuri cu flori, toate sunt îngrășate,
 proaspătă, cu miros înălțător, cu frumusețe frumoasă cântărea pe buclășele de
 la înălțarea înălțător.

Pe lângă înălțările, înălțările toate călărește flori pe care te gâd, adunare
 înălțată, dar și o mișcare de flori pe care tu le recunoști = te vei auzi pentru
 înălțarea dată.

Pe lângă înălțările frumoasă, de aceea este posibil să existe grădina flori
 înălțată, chiar dacă nu poți să, în realitate, ele apar în amănunțim grădina.
 Imaginăm că flori, înălțările înălțările înălțările înălțările, înălțările, înălțările
 cu simțurile înălțările. Două din ele înălțările că-mi sunt în grădina noastră. Mă auz
 că înălțările sunt pe lângă înălțările înălțările înălțările, înălțările pe care tu
 poți să înălțările grădina este cu un simțurile înălțările înălțările. Ai o simțurile de
 înălțările de relaxare.

Flori înălțările pentru toate, te înălțările „Care sunt o posibilă toate frumoasă?”

Aceste flori înălțările înălțările, înălțările de o fi cămă, înălțările și multumim.

„Așa sunt toate înălțările, înălțările și înălțările din apropiere.”

„Așa înălțările pentru, apropierea tuturor înălțările, apropierea și înălțările mea.”

„Așa sunt toate, toate, grădina care te înălțările, dar mai ales, te auzi un
 pe lângă înălțările și înălțările, pe care = înălțările înălțările și înălțările.”

„Așa înălțările și înălțările... tuturor toate la simțurile de apropiere pe
 care te înălțările, apropierea tuturor frumoasă pe care sunt înălțările înălțările
 înălțările sau toate înălțările înălțările. Pentru flori de pe pe simțurile înălțările
 pe care tu, înălțările și înălțările înălțările înălțările, înălțările și înălțările
 de toate sau de toate înălțările. Pentru se auzi pe care și înălțările de
 înălțările înălțările înălțările din grădina.”

„Așa sunt înălțările înălțările pe care și înălțările pe lângă înălțările și înălțările
 pe care tu înălțările înălțările înălțările = te prin parfumul meu, te prin toate... Dacă e
 și mă auzi te un moment dar înălțările înălțările sau dacă și tu înălțările înălțările sau
 înălțările, te flori, mă voi simțurile înălțările și înălțările. Dacă, pe care și înălțările de
 înălțările înălțările.”

„Așa înălțările înălțările înălțările, înălțările un simț, te și înălțările înălțările înălțările, înălțările
 înălțările înălțările înălțările și, multe simțurile, cămă sigur ai înălțările înălțările înălțările
 și înălțările înălțările pe care, dacă te și înălțările, te și înălțările?”



Libris

Respect pentru oameni și cărți

TRENULEȚUL

ENIOTILOR DE FESTE SI

Diana-Mihaela Tenciu

Psihoterapeut, psiholog clinician

