

Naša čustva vplivajo na naše telo **M**

Ljudje se ne razlikujemo samo po velikosti, teži, očeh, laseh ... pač pa tudi po tem, kako naša telesa odgovorijo na različna čustva.

Različna čustva različno vplivajo na naša telesa. Če smo veseli, se počutimo lahkotno, kot bi imeli veliko energije in moči. Če smo jezni ali zaskrbljeni, nas lahko stiska v želodcu. Lahko nas stiska v grlu, lahko imamo občutek, da nam je vsa moč stekla iz rok. Lahko nas boli glava.

Kaj se zgodi z mano in mojim telesom:

ko sem vesel: _____

ko sem jezen: _____

ko sem žalosten: _____

ko sem zaskrbljen: _____

ko sem prestrašen: _____

Ali se spomniš še kakšnega čustva, na katero odgovori tvoje telo? Kako?

Naša čustva vplivajo na naše telo

Ljudje se ne razlikujemo samo po velikosti, teži, očeh, laseh ... pač pa tudi po tem, kako naša telesa odgovorijo na različna čustva.

Različna čustva različno vplivajo na naša telesa. Če smo veseli, se počutimo lahkotno, kot bi imeli veliko energije in moči. Če smo jezni ali zaskrbljeni, nas lahko stiska v želodcu. Lahko nas stiska v grlu, lahko imamo občutek, da nam je vsa moč stekla iz rok. Lahko nas boli glava.

Kaj se zgodi z mano in mojim telesom:

ko sem vesela: _____

ko sem jezna: _____

ko sem žalostna: _____

ko sem zaskrbljena: _____

ko sem prestrašena: _____

Ali se spomniš še kakšnega čustva, na katero odgovori tvoje telo? Kako?