

Porozmawiajmy o emocjach - 5

Jak radzić sobie z trudnymi uczuciami, które teraz mogą pojawiać się bardzo często : złość, smutek, przygnębienie?

Wiele rzeczy zaczyna rosnąć, gdy je pielęgnujemy. Możemy porównać to do zasadzenia np nasionka pomidora. Jeśli ziemia będzie bogata w składniki mineralne, będzie wystarczająca ilość światła słonecznego z ziarenka wykiełkuje mały, zielony kiełek. Jeśli roślinę będziesz podlewał każdego dnia, szybko zamieni się w dużą łądogę z liśćmi i kwiatami. A któregoś dnia znajdziesz jej owoc – pomidor. Kiedy będziesz dbał o roślinkę owoców będzie coraz więcej i więcej, będzie ich tak dużo, że zjedzenie ich wszystkich stanie się trudne.

Nasze zmartwienia są jak pomidory – nie chcemy by rosły, mimo to ciągle o nich rozmyślając sprawiamy, że nasze zmartwienia zaczynają się zwiększać : zmartwienie, które kiedyś było tylko ziarenkiem, zamienia się w ogromny stos problemów, których trudno się pozbyć.

Można zmusić zmartwienia, by zostawiły cię w spokoju ! Można nimi rządzić !

Zadanie : zastanów się i narysuj coś, co chciałbyś zasadzić.