

SPIS TREŚCI

Wstęp 6

Ty w Twoim ciele 10



CZĘŚĆ 1

ODKRYJ SVOJE ZMYŚLY

Rozsypane zmysły 14

WZROK

Ulubione kolory 16

Jak to widzisz? 17

Uważne patrzenie 18

SMAK

Zatkany nos 21

Test smaków 22

WĘCH

Zapachowe śledztwo 24

Zrób swoje pachnidło 32

Ulubione zapachy 33

SŁUCH

Różne światy 34

Twój świat 36

Moja playlista 38

DOTYK

Dotykowe odkrycia 41

Masaż 42

Pokaż swój kciuk 42

Ciepło–zimno 43

RÓWNOWAGA

Bocian 44

Balansowanie 45



CZĘŚĆ 2

ODKRYJ SVOJE EMOCJE

TWOJE EMOCJE

Znajdź emocje 49

Opisz emocje 50

Stół z radościami 52

Mapa ciała w emocjach 56

Mózg jak na dłoni 62



ODKRYJ SPOKÓJ

Oddech dmuchawca	68
Kula emocji	70
Skan ciała	72
Kwadratowy oddech	74
Zamień się w drzewo	75
Odliczanie	76

WYRAŻAJ EMOCJE

Temperatura emocji	80
Tulę siebie i świat	82
Ugniatanie	82
Żabia siłowanka	83
Zapasy	83
Moje stado	84
Zapisz to	86
Narysuj to	88
Emocjonalna ściągawka	92



CZĘŚĆ 3

ODKRYJ SWOJE POTRZEBY

Odkrywaj potrzeby	102
Mapa potrzeb	104
Potrzeby pod ręką	106



CZĘŚĆ 4

WSPIERAJ SWÓJ POZYTYWNY OBRAZ CIAŁA

POZYTYWNY OBRAZ CIAŁA

Stopklatka	112
Zmienione obrazy	114
Reklama przytulania	117
Jestem twoim lustrem	118
Poza kadrem	121

PIELĘGNUJ WDZIĘCZNOŚĆ

Lista wdzięczności	122
--------------------------	-----

