



Katero čustvo je to? _____

Kdaj se ti tako počutiš? Zapiši situacijo, ko se tako počutiš: _____

Zapiši, kje to čustvo začutiš na telesu (te bolijo roke, glava, želodec, lahko bi leteli ...): _____

Kako to čustvo izražaš drugim? _____

Komu zaupaš te občutke? S kom se o njih pogovarjaš? _____



Katero čustvo/občutje je to? _____

Kdaj se ti tako počutiš? Zapiši situacijo, ko se tako počutiš: _____

Zapiši, kje to čustvo začutiš na telesu (te bolijo roke, glava, želodec, lahko bi leteli ...): _____

Kako to čustvo izražaš drugim? _____

Komu zaupaš te občutke? S kom se o njih pogovarjaš? _____



Katero čustvo je to? _____

Kdaj se ti tako počutiš? Zapiši situacijo, ko se tako počutiš: _____

Zapiši, kje to čustvo začutiš na telesu (te bolijo roke, glava, želodec, lahko bi leteli ...): _____

Kako to čustvo izražaš drugim? _____

Komu zaupaš te občutke? S kom se o njih pogovarjaš? _____



Katero čustvo je to? _____

Kdaj se ti tako počutiš? Zapiši situacijo, ko se tako počutiš: _____

Zapiši, kje to čustvo začutiš na telesu (te bolijo roke, glava, želodec, lahko bi leteli ...): _____

Kako to čustvo izražaš drugim? _____

Komu zaupaš te občutke? S kom se o njih pogovarjaš? _____



Katero čustvo je to? _____

Kdaj se ti tako počutiš? Zapiši situacijo, ko se tako počutiš: _____

Zapiši, kje to čustvo začutiš na telesu (te bolijo roke, glava, želodec, lahko bi leteli ...): _____

Kako to čustvo izražaš drugim? _____

Komu zaupaš te občutke? S kom se o njih pogovarjaš? _____



Katero čustvo je to? _____

Kdaj se ti tako počutiš? Zapiši situacijo, ko se tako počutiš: _____

Zapiši, kje to čustvo začutiš na telesu (te bolijo roke, glava, želodec, lahko bi leteli ...): _____

Kako to čustvo izražaš drugim? _____

Komu zaupaš te občutke? S kom se o njih pogovarjaš? _____

O čustvih

Jezus pomiri vihar

Lk 8,22-25

Nekega dne je s svojimi učenci tudi on stopil v čoln in jim rekel: »Prepeljimo se na drugo stran jezera!« In so odrinili. Medtem ko so se peljali, je zaspal. In nad jezero je prihrumel silen vihar. Čoln je napolnila voda in bili so v nevarnosti. Pristopili so torej, ga prebudili in rekli: »Učenik, Učenik, izgubljeni smo!« In vstal je ter zapretil vetru in razburkani vodi. Ponehala sta in nastala je tišina. Rekel jim je: »Kje je vaša vera?« Obšel jih je strah, začudili so se in govorili med seboj: »Kdo neki je ta, da ukazuje celo vetrovom in vodi in so mu pokorni?«

Če hočemo biti v stiku s seboj in z drugimi, si moramo prisluhniti in odgovoriti, kaj se z nami dogaja, kako se počutimo. Če želimo ustvarjati skupen prostor za sogovornika, je pomembno, da se o teh čutenjih pogovarjamo.

Prisluhni svojemu telesu, ki ti govori o tvojem počutju, občutjih, doživljanju ... in o občutjih drugega.

Nekaj primerov ...

- Ko sem jezen, me bolijo roke, glava, želodec.
- Ko me je strah, mi je slabo, noge se mi šibijo, ne morem se premakniti ...
- Ko sem ljubosumen, me bolijo mišice, v prsih me stiska, šumi mi v glavi ...
- Ko sem zaljubljen mi v trebuhu letijo metulji, ne morem razmišljati, zardevam ...
- Ko se mi nekaj gnusi, mi je slabo, se mi vse upira, ne morem gledati ...
- Ko sem vesel, se počutim, da bi lahko letel, roke so lahke, lahko bi preskakoval vse ovire ...
- Ko sem miren, čutim, da je vse telo umirjeno, lahko se v miru usedem, v miru prisluhnem ...

Vzemi me

Vzemi me, Gospod Jezus,
z vsem, kar sem.
Z vsem, kar imam ali počnem,
kar mislim in kar živim.
Vzemi me v mojem duhu,
da bo pripadal tebi;
v najglobljem dnu srca,
da bo ljubilo tebe.

Vzemi me, moj Bog, v skritih željah,
da bodo moje sanje
in moj edini cilj
moja popolna privolitev
in moja popolna sreča.
Vzemi se s svojo dobroto, pritegni me.
Vzemi me s svojo milino
in me sprejmi vase.

Vzemi me s svojo ljubeznijo
In me združi s seboj.