

| | | | | | | | | | |
|-------|-------|--------|---------|-------|---------|-------|-------|--------|------|
| 걱정돼 | 괴로워 | 궁금해 | 귀찮아 | 긴장돼 | 가벼워 | 감격스러워 | 감동스러워 | 개운해 | 고마워 |
| 답답해 | 당황스러워 | 막막해 | 무력감이 들어 | 무서워 | 고요해 | 기대돼 | 기뻐 | 기특해 | 놀라워 |
| 미안해 | 미워 | 부끄러워 | 부담스러워 | 부러워 | 낯겨져 | 따뜻해 | 든든해 | 만족스러워 | 몽클해 |
| 불안해 | 서러워 | 서운해 | 속상해 | 슬퍼 | 믿음이 가 | 반가워 | 벅차 | 보람을 느껴 | 뿌듯해 |
| 실망스러워 | 아쉬워 | 안타까워 | 알미워 | 어색해 | 설레 | 사랑해 | 상쾌해 | 시원해 | 신기해 |
| 어이없어 | 억울해 | 외로워 | 우울해 | 원망스러워 | 신나 | 안심돼 | 용기 나 | 자랑스러워 | 짜릿해 |
| 지루해 | 비참해 | 배신감 들어 | 패심해 | 두려워 | 자신감이 생겨 | 재미있어 | 존경스러워 | 좋아 | 즐거워 |
| 위축돼 | 짜증나 | 좌절감 들어 | 좌절감이 들어 | 허전해 | 축하해 | 통쾌해 | 편안해 | 행복해 | 홀가분해 |
| 화나 | 혐오스러워 | 허탈해 | 후회돼 | 힘들어 | 후련해 | 흐뭇해 | 흥미로워 | 흥분돼 | 힘나 |
| | 황당해 | 박쳐 | 기타: | | 희망적이야 | 대견해 | 기타: | | |

마음 그릇

1. 마음에 남은 장면을 떠올려 간략하게 기록해 보세요.

2. 그 장면에서 자신이 느꼈던 감정들을 위의 마음그릇에서 찾아 표시하세요.

3. 표시한 기분들을 하나 하나 감정을 실어 '~해'라고 표현해 보세요.

4. 표시한 기분들을 하나씩 '~했구나!'라고 속으로 말하며 수용해 주세요.

5. 지금 이 순간 드는 기분들을 적어보세요. _____

6. 5번에 쓴 기분들을 하나 하나 감정을 실어 '~해'라고 표현(표출)해 보세요.

7. 5번에 쓴 기분들을 하나씩 '~하구나!'라고 속으로 말하며 수용해 주세요.

8. 지금 이 순간 드는 기분들을 적어보세요. _____

9. 위 활동들을 모두 마친 후 소감을 적어보세요.
