

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	그것에 저	따뜻해	든든해	만족스러워	몽글해
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	괴심해	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
	항당해	빡쳐	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.
