

BUDITE kreativni! NAPRAVITE mentalnu mapu – zajedno ili pojedinačno – na kojoj ćete zabilježiti svoje emocije tijekom dana pisanjem i crtanjem po mapi. ZAJEDNIČKI NAPRAVITE popis emocija koje vas pokreću, npr. uzbuđenje, tjeskoba, nadahnuće, nervoza, ponos, poštovanje. POGLEDAJTE mapu emocija Sharon King-Chai. PODIJELITE mape i RASPRAVLJAJTE o njima – na siguran način – bez imena.