

◆ 이 책에는 50가지 감정이 소개되어 있어요.

1. 지금 이 순간 자신의 마음에 귀를 기울여 보세요. 어떤 감정이 느껴지나요?

2. 왜 이런 감정을 느낄까요?

3. 그 감정이 어떤 행동을 하게 했나요?

4. 그 행동이 어떻다고 생각하세요? 좋다고 생각하세요, 아니면 나쁘다고 생각하세요?

5. 그러면 그 행동을 어떻게 발전시키거나 바꿔야 할까요?

◆ 우리는 기분이 좋을 때도 있고 나쁠 때도 있어요.

1. 여러분이 자주 느끼고 싶은 감정 세 가지를 적고 왜 그런지 써 보세요.

감정		이유
①		
②		
③		

2. 분명히 여러분이 별로 느끼고 싶지 않은 감정이 있을 거예요. 그 감정을 적고 왜 그런지 써 보세요.

감정		이유
①		
②		
③		

◆ 우리의 감정은 매일매일 달라요. 오늘 하루는 어떤 감정이었는지, 왜 그런 감정이었는지 기록해 보세요.

아침에	
학교에서	
방과 후에	

◆ 감정은 우리를 움직이는 동력이기도 해요. 최근 여러분의 친구나 가족이 한 행동 중에서 기억에 남는 것이 있나요? 그 행동은 어떤 감정에서 나왔을까요?

누구인가요?	
어떤 행동이 기억에 남았나요?	
그 행동은 어떤 감정에서 나왔을까요?	