CAREOPS MAEUMI

감정카드 24장 1/2

두꺼운 종이에 인쇄한 뒤 점선을 따라 잘라 쓰세요.

조금 놓이는 마음

편안함

서두르지 않아도 될 것 같은 마음

요즘 언제 가장 편안했나요?

조금 놓이는 마음

안도

걱정하던 일이 지나가 숨이 놓이는 마음

최근에 한숨 돌린 일은 무엇인가요?

조금 놓이는 마음

고마움

누군가나 무언가가 고맙게 느껴지는 마음

요즘 고마웠던 사람은 누구인가요?

조금 놓이는 마음

홀가분함

무거운 것을 내려놓은 듯한 마음

내려놓고 나서 가벼워진 것이 있나요?

밝아지는 마음

기쁨

좋은 일에 마음이 환해지는 느낌

최근에 저절로 웃음이 난 순간은요?

밝아지는 마음

설렘

다가올 일에 두근거리는 마음

지금 기다려지는 일이 있나요?

밝아지는 마음

뿌듯함

내가 해낸 일이 흐뭇한 마음

작아도 스스로 해낸 일은 무엇인가요?

밝아지는 마음

기대

앞으로 나아질 수 있다고 바라는 마음

앞으로 달라졌으면 하는 것은요?

마음이 조마조마할 때

불안

무슨 일이 생길 것 같아 마음이 조이는 느낌

요즘 몸이 먼저 긴장되는 때는 언제인가요?

마음이 조마조마할 때

걱정

어떤 일이 잘못될까 자꾸 생각나는 마음

머릿속에서 자꾸 돌아오는 일은요?

마음이 조마조마할 때

긴장

몸과 마음에 힘이 들어간 상태

어떤 자리에서 어깨에 힘이 들어가나요?

마음이 조마조마할 때

두려움

위험하거나 감당하기 어렵다고 느끼는 마음

지금 가장 피하고 싶은 것은 무엇인가요?

무료 웹 도구: https://careops.kr/tools/emotion-cards

CAREOPS MAEUMI

감정카드 24장 2/2

두꺼운 종이에 인쇄한 뒤 점선을 따라 잘라 쓰세요.

마음 한쪽이 아릴 때

슬픔

소중한 것을 잃은 듯 가라앉는 마음

요즘 마음이 내려앉았던 때가 있나요?

마음 한쪽이 아릴 때

외로움

곁에 아무도 없는 듯한 마음

지금 누가 곁에 있어 주면 좋겠나요?

마음 한쪽이 아릴 때

서운함

기대한 만큼 받지 못해 마음이 아린 느낌

알아주길 바랐는데 지나간 일이 있나요?

마음 한쪽이 아릴 때

그리움

지나간 사람이나 때를 다시 찾는 마음

요즘 자주 떠오르는 사람이나 때가 있나요?

화가 나거나 답답할 때

화남

부당하거나 선을 넘었다고 느낄 때의 뜨거운 마음

내가 지키고 싶었던 것은 무엇이었나요?

화가 나거나 답답할 때

짜증

작은 일에도 자꾸 거슬리는 마음

요즘 유독 거슬리는 일은 무엇인가요?

화가 나거나 답답할 때

억울함

내 잘못이 아닌데 떠안은 듯한 마음

누군가 꼭 알아줬으면 하는 사정이 있나요?

화가 나거나 답답할 때

답답함

풀리지 않아 가슴이 막히는 느낌

지금 가장 막혀 있는 일은 무엇인가요?

여러 마음이 얽힐 때

혼란

무엇이 맞는지 갈피가 잡히지 않는 마음

지금 두 갈래로 갈리는 생각이 있나요?

여러 마음이 얽힐 때

막막함

어디서부터 해야 할지 보이지 않는 마음

가장 작은 첫걸음은 무엇일까요?

여러 마음이 얽힐 때

부담

해야 할 것이 어깨를 누르는 느낌

하나만 덜 수 있다면 무엇을 덜까요?

여러 마음이 얽힐 때

실망

바랐던 것과 달라 힘이 빠지는 마음

무엇을 기대하고 있었나요?

무료 웹 도구: https://careops.kr/tools/emotion-cards