마음이 감정카드 / 5분 활동

오늘 내 마음에 가까운 두 장

카드를 오리거나 종이 위에서 골라 보세요. 한 장만 골라도 좋아요.
두 마음이 함께 든 순간을 떠올려요. 이야기하고 싶은 만큼만 나눠요.

설렘

다가올 일에 두근거리는 마음

지금 기다려지는 일이 있나요?

걱정

어떤 일이 잘못될까 자꾸 생각나는 마음

머릿속에서 자꾸 돌아오는 일은요?

뿌듯함

내가 해낸 일이 흐뭇한 마음

작아도 스스로 해낸 일은 무엇인가요?

실망

바랐던 것과 달라 힘이 빠지는 마음

무엇을 기대하고 있었나요?

편안함

서두르지 않아도 될 것 같은 마음

요즘 언제 가장 편안했나요?

억울함

내 잘못이 아닌데 떠안은 듯한 마음

누군가 꼭 알아줬으면 하는 사정이 있나요?

내가 고른 말로 한 문장

예를 들어 “발표하기 전에는 실수할까 걱정됐고, 끝까지 해내서 뿌듯했어.”