

# SMUTEK

Czasem takie uczucie nadchodzi,  
Że uśmiech sam z buźki schodzi.  
To smutek Cię dopada,  
Ale jest na to pewna rada!  
Ze smutkiem radzą sobie wesołe dźwięki  
Więc to idealny czas, by śpiewać ulubione piosenki.  
Na smutki pomaga też przytulanie, z bliskim rozmowa.  
Dzięki temu uśmiech się pojawi, a smutek się schowa.



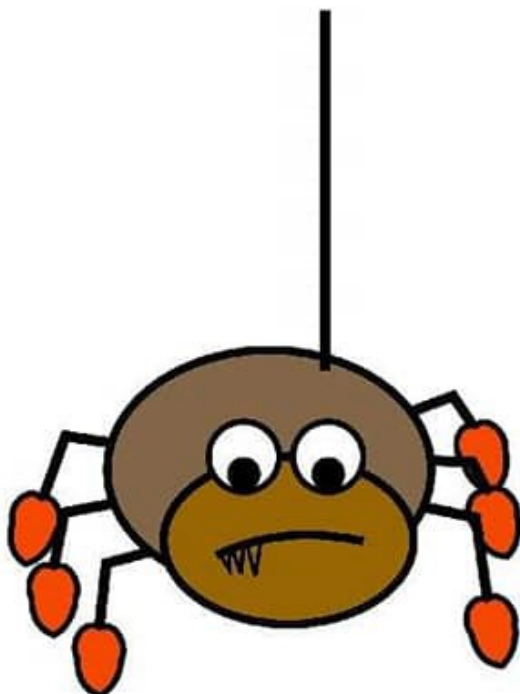
# RADOŚĆ

Gdy twarz nagle promienieje,  
A świat w oczach pięknieje  
To wszystko jest już jasne;  
Czujesz radość właśnie!  
Radość siły nam dodaje, do działania motywuje,  
Każdy dobrze się z nią czuje.  
Radość sprawia, że człowiek dobrze się czuje,  
A czy wiesz co ją wywołuje?  
Jak się czujesz, gdy prezent dostaniesz  
Albo gdy wyspany wstajesz?  
Czy uśmiechniesz się gdy na śniadanie  
Dostaniesz swoje ulubione danie?  
Co Ci ostatnio radość sprawiło?  
Czy było Ci wtedy przyjemnie i miło?



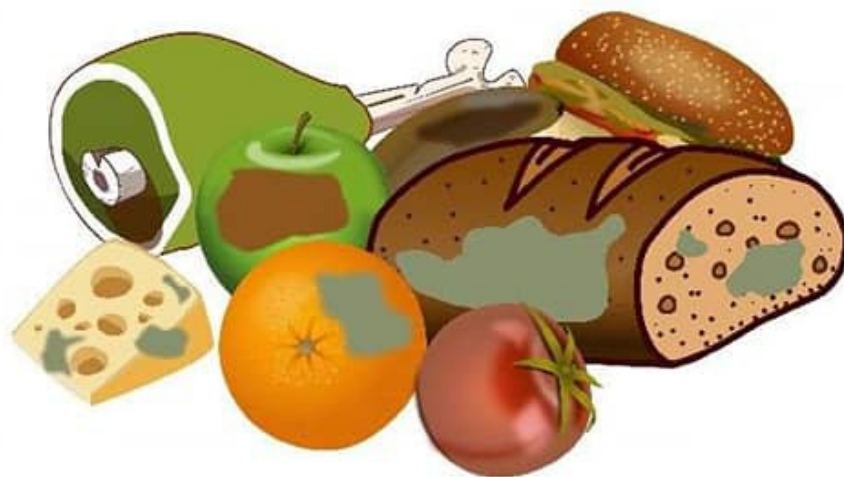
# STRACH

Strach ma bardzo ważne zadanie.  
To o bezpieczeństwo nasze dbanie.  
To on nas informuje, gdy jest niebezpiecznie  
I trzeba zwiększyć swą czujność koniecznie.  
Jednak czasem strach ma oczy wielkie,  
Gdy w rzeczywistości zagrożenie jest niewielkie.  
Wtedy warto dobrze poznać "przeciwnika"  
I patrzeć jak strach szybciotko znika.



# WSTRĘT

Gdy czujesz wstręt to organizm znać Ci daje,  
Że coś do jedzenia już się nie nadaje.  
Czujesz nudności, wymiotować Ci się chce,  
Dzięki wstrętowi nie zjesz i nie zatrujesz się.



# WSTYD

Nagle czujesz, że jest Ci gorąco, policzki robią się czerwone,  
To znak, że Twoje ciało jest zawstydzone.  
Wstyd to emocja dobrze znana,  
Ale czy przez dorosłych i dzieci lubiana?  
Chyba wstydzić nikt się nie lubi,  
Ale brak tej emocji nas gubi.  
Wyobrażasz sobie co by wyrabiano,  
Gdyby wstyd nam nagle zabrano?  
Nie wstydzilibyśmy się złego zachowania  
I nic by nas nie powstrzymywało od jego powtarzania.



# ZŁOŚĆ

Złość to emocja, którą każdy z nas dobrze zna,  
Bo częściej lub rzadziej, ale kontakt z nią ma.  
Złość zmusza nasze ciało do pewnego zachowania;  
Szybszego oddechu i pięści zaciskania.  
Kiedy się zezłosisz mocniej bije serce,  
Coś w nim kłuje i boli, czasem drżą ręce.  
Złość nie jest łatwa do opanowania,  
Ale przecież dla Ciebie to jest do wykonania!

