



Temat rozmowy:

## Metafory wsparciem w kontaktowaniu się z emocjami

Rozmówczyni:

### Katarzyna Puchalska

historyczka sztuki, dziennikarka, lektorka, Ciotka Emotka

[Profil Katarzyny na fb: Ciotka Emotka](#)



*Metafora pomaga zobaczyć jak ja widzę różne rzeczy i jednocześnie zdystansować się od nich, zobaczyć jakiś moment i się w nim rozejrzeć.*

Przystanek na pytania do siebie:



Jaka jest jedna rzecz którą chcesz zapamiętać po tej rozmowie?



Jak możesz zaszczepić ją w swoim życiu?



# Notatki

VIII Konferencja Online dla Rodziców,  
Bliżej potrzeb, bliżej szczęścia

*Każdego z nas kształtują też okoliczności. Mamy jakiś potencjał i rozwijamy go tak, jakie są warunki.*

*Nie do każdego, nie po wszystko i to też jest ok.*

## Praktyka dla Ciebie:

- Popatrz na drzewo. Gdyby było ilustracją Twojego życia na tu i teraz, to o czym by mówiło?
- Rozejrzyj się i poszukaj wzrokiem takiego elementu, który mógłby posłużyć za ilustrację tego, jak się masz tu i teraz.
- Znajdź w konferencyjnych rozmowach wspierające Cię metafory

## Twoje notatki:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Notatki

VIII Konferencja Online dla Rodziców,  
Bliżej potrzeb, bliżej szczęścia

Twoje notatki:

A series of horizontal dotted lines for taking notes.