



기분 좋을 때 신체 변화



감정(표현)	몸의 변화
즐거움, 신이 남, 기쁨 (신나고 즐거워!)	• 몸의 체온이 올라간다 • 가슴이 두근거린다 • 자꾸 입꼬리가 올라가면서 웃음이 나온다 • 몸이 날아 갈 것처럼 가볍다 • 발걸음이 가볍다 • 방방 뛴다 • 춤을 춘다 • 목소리가 커진다
고마움, 감사, 감격 (정말 고마워!)	• 몸이 따뜻해진다 • 입꼬리가 살짝 올라가면서 미소가 지어진다 • 고개를 숙이거나 까닥하고 인사를 한다 • 눈이 반달 모양으로 변한다 • 고마운 마음에 두 손이 모아진다 • 목소리가 부드러워진다 • 말의 속도가 살짝 느려진다
좋아함, 설렘, 우정 (나 너 좋아해)	• 소리가 귀에 들릴 만큼 심장이 두근두근거린다 • 몸에서 열이 나는 것 같다 • 얼굴이 화끈거린다 • 그 친구 앞에서 말이 잘 안 나올 때가 있다 • 시선이 자꾸 그 친구 쪽으로 향한다 • 집에 있어도 그 친구 생각이 난다 • 몸이 붕 뜨는 것 같고 마음이 차분해지지 않는다
홀가분함, 시원함 (날아 갈 것 같아!)	• 숨을 편안하게 내쉬게 된다 • 몸이 킁킁처럼 가볍다 • 몸의 근육들이 긴장되지 않고 편안한 상태가 된다 • 발걸음이 사뿐사뿐 가볍다 • 편안한 웃음이 나온다 • 팔다리가 긴장되지 않고 자유롭게 움직인다
자신감, 자부심, 용기 (난 잘 할 수 있어!)	• 어깨가 움츠러들지 않고 활짝 펴진다 • 가슴을 당당하게 앞으로 내민다 • 고개를 똑바로 든다 • 사람들과 눈을 똑바로 맞춘다 • 발걸음이 씩씩하고 힘 있다 • 주먹을 불끈 쥐기도 한다
안정감, 편안함, 만족 (마음이 편안해!)	• 팔다리에 힘이 스스로 풀린다 • 숨을 천천히 쉰다 • 후다닥 빨리 뛰어다니지 않고 천천히 걸어 다닌다 • 침대에 뒹굴며 누워 있기도 한다 • 말이 조금 없어지고, 말의 속도가 느려진다 • 살짝 입꼬리가 올라가기도 하고 미소를 보이기도 한다
통쾌함, 고소함, 유쾌함 (그것 참 썸통이다!)	• 가슴이 뵙 뚫린 것처럼 시원하다 • 고개를 들어 하늘을 보며 '우하하' 웃기도 한다 • 눈 모양이 찌그러져 반달 모양으로 변한다 • 팔을 이리저리 휘젓기도 한다