



„CO MOGĘ ZROBIĆ ZE SWOJĄ ZŁOŚCIĄ?”

Złość sama w sobie nie jest zła, często sygnalizuje nam, iż coś jest nie tak. Złość bywa maską dla trudnych emocji takich jak lęk, wstyd, smutek.

A co złości Ciebie? Jeśli chcesz się dowiedzieć dokończ zdania:

- 1 W wolnym czasie najbardziej lubię....
- 2 Lubię, kiedy ludzie mówią mi...
- 3 Nie lubię, kiedy ludzie mówią mi...
- 4 Złości mnie, kiedy ktoś...
- 5 Do szafu doprowadza mnie...
- 6 Kiedy się złościę, to...
- 7 Kiedy się złościę, pomaga mi...
- 8 O swoich uczuciach najczęściej rozmawiam z...
- 9 Kiedy się złościę, pomaga mi...