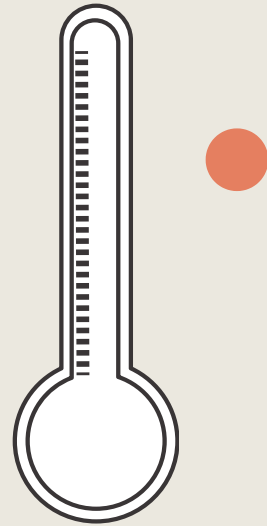
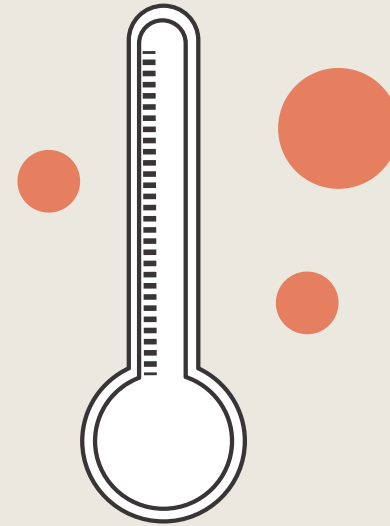
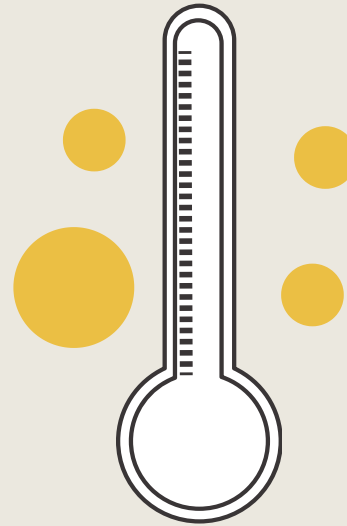
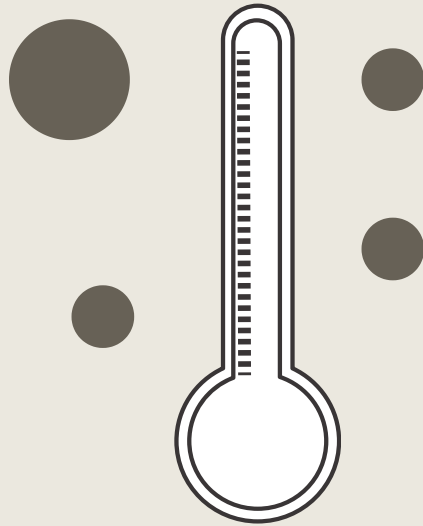
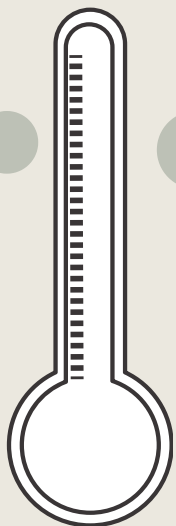




Tym razem na warsztat bierzemy trudną emocję, jaką jest złość.  
Narzędzie jest bardzo proste i w łatwy sposób pomoże określić, w jakich sytuacjach najsilniej ją odczuwasz. Na karcie znajdziesz sytuacje, które mogą powodować pojawianie się złości. Przeczytaj je uważnie. Poniżej widzisz termometry, na którym, za pomocą kolorów, możesz określić jak duże nasilenie emocji czujesz.

# Jaka jest temperatura Twoich emocji?

Zielony – czuję spokój  
Żółty – czuję lekkie zdenerwowanie  
Pomarańczowy- czuję złość  
Czerwony- czuję ogromną wściekłość



GDY KTOŚ NIESŁUSZNIE MNIE OSKARŻA   GDY KTOŚ SIĘ ZE MNIE ŚMIEJE   GDY KTOŚ MNIE KRYTYKUJE   GDY COŚ MI NIE WYCHODZI   GDY JESTEM GŁODNY

PROJEKT "BĄDŹ MĄDRY PRZED SZKODĄ - ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE" JEST WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO