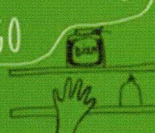




WSZYSCY LUDZIE NA CAŁYM ŚWIECIE CZASEM ODCZUWAJĄ ZŁOŚĆ

UCZUCIE ZŁOŚCI POJAWIA SIĘ BY UŚWIADOMIĆ NAS, ŻE DZIEJE SIĘ COŚ NIEDOBREGO




ZŁOŚĆ TO EMOCJA, KTÓRA JEST NORMALNA I WŁAŚCIWA

ZŁOŚĆ JEST OK

KTOŚ NAS RANI LUB NIE MOŻEMY CZEGOŚ DOSTAĆ



WARTO POKAZYWAĆ INNYM SWOJĄ ZŁOŚĆ, MÓWIĆ NP. TO MNIE ZŁOŚCI

UCZUCIE ZŁOŚCI POJAWIA SIĘ GDY BOIMY SIĘ, ŻE UTRACIMY NAD CZYMś KONTROLĘ - NP. MIMO STARAŃ NIE POTRAFIMY CZEGOś SIĘ NAUCZYĆ.

ZŁOŚĆ SPRAWIA, ŻE SERCE SZYBCIEJ BIJE, WIĘCEJ KRWI DOPŁYWA DO RĄK I NÓG, DOSTAJEMY ZASTRZYK ENERGII



ZŁOŚĆ NAS BRONI, JEŻELI KTOś NARUSZA NASZE GRANICE, KRZYWDZI



ZAWSTYDZANIE

IGNOROWANIE

ZŁOŚLIWOŚCI



DOCINKI

SARKAZM

OBGADYWANIE

PLOTKI

SZARPANIE

AGRESJA NIE JEST OK

AGRESJA JEST TO NIEWŁAŚCIWY SPOSÓB WYRAŻANIA ZŁOŚCI.

BICIE

POPYCHANIE



KOPANIE

OKRADANIE

UBLIZANIE

SZCZYPANIE

PONIŻANIE

WYŚMIEWANIE



PLUCIE

GÓRA LODOWA - CO SIĘ KRYJE POD ZŁOŚCIĄ.



ZŁOŚĆ

ODRZUCENIE

WSTYD

POCZUCIE

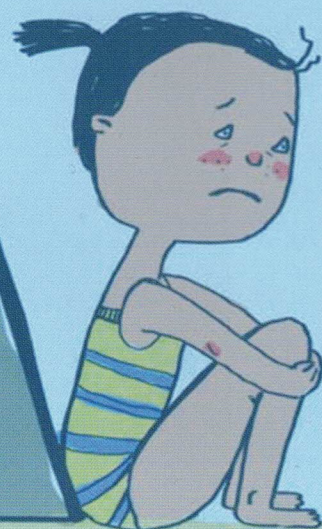
ZAGROŻENIA

ZMĘCZENIE

FRUSTRACJA

SMUTEK

ZAŻENOWANIE



WŚCIEKŁOŚĆ I FURIA - GROZI WYBUCHEM

↓
IDŹ W BEZPIECZNE MIEJSCE I
USPOKÓJ SIĘ, BY NIE ZROBIĆ
KRZYWDY SOBIE I INNYM.

ZŁOŚĆ

↓
POWIEDZ KOMUŚ O SWOJEJ
ZŁOŚCI, UDERZ W PODUSZKĘ, IDŹ
NA SPACER.

IRYTACJA

↓
CO CIĘ DENERWUJE? POSZUKAJ
ROZWIĄZANIA LUB ODDAL SIĘ
OD TEJ SYTUACJI.

LEKKIE ZDENERWOWANIE

↓
TRZY GŁĘBOKIE ODDECHY,
NADAL PANUJESZ NAD SWOIMI
EMOCJAMI.

SPOKÓJ

↓
TAK TRZYMAJ !

