# Czuję, bo potrzebuję. Jak zrozumieć własne emocje?

## Publicznie wyrażam własne zdanie

Przypomnij sobie przyjemną i nieprzyjemną sytuację, w której publicznie miałeś wyrazić własne zdanie, a następnie wypisz odpowiedzi na poniższe pytania:

**SYTUACJA PRZYJEMNA**

Co czułeś w tej sytuacji?
Od czego zależała twoja ocena tej sytuacji?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

**SYTUACJA NIEPRZYJEMNA**

Co czułeś w tej sytuacji?
Od czego zależała twoja ocena tej sytuacji?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....