



# Jak opanować emocje?

## Krok w bok

Przypomnij sobie jakąś trudną sytuację i obejrzyj ją, jak na filmie, słuchając wskazówek.

Nie oceniaj. Nie osądzaj. Tylko zauważ, co myślisz, co czujesz, co robisz.



Następnie zastanów się i zapisz:

Na czym najbardziej ci w tej sytuacji zależało, co byś najbardziej chciał osiągnąć?

.....

.....

Jakie działanie, jakie zachowanie, jaka wypowiedź pomoże ci osiągnąć to, co jest ważne.

.....

.....