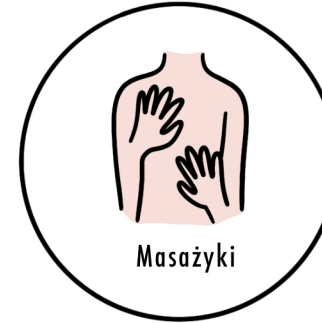
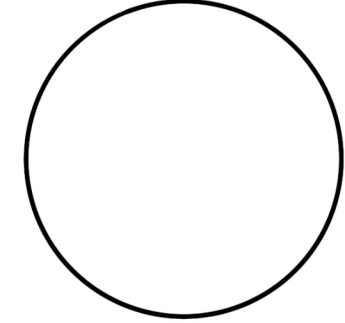


# SPOSOBY NA ZŁOŚĆ

Miejsce na Wasze pomysły



# POWODY DO ZŁOŚCI

Miejsce na Wasze pomysły

 <p>Jestem głodny</p>	 <p>Ktoś się ze mnie śmieje</p>	 <p>Coś mi nie wyszło</p>	 <p>Coś mnie boli</p>	
 <p>Jest mi zimno</p>	 <p>Jest za głośno</p>	 <p>Jestem wyczerpany</p>	 <p>Mam za dużo myśli</p>	 <p>Ktoś mi czegoś zabrania</p>
 <p>Jest mi za gorąco</p>	 <p>Przegrałem</p>	 <p>Ktoś mówi o mnie źle</p>	 <p>Ktoś na mnie krzyczy</p>	 <p>Ktoś mi coś zabiera</p>

# SKALA ZŁOŚCI

Nie wszystkie sytuacje powodują taką samą intensywność emocji. Warto wiedzieć, które z nich szczególnie wytrącają nas z równowagi i znaleźć sposób na ich ukojenie. Dopasuj sytuacje do swoich emocji oraz sposoby, które pomogą w rozładowaniu złości.

