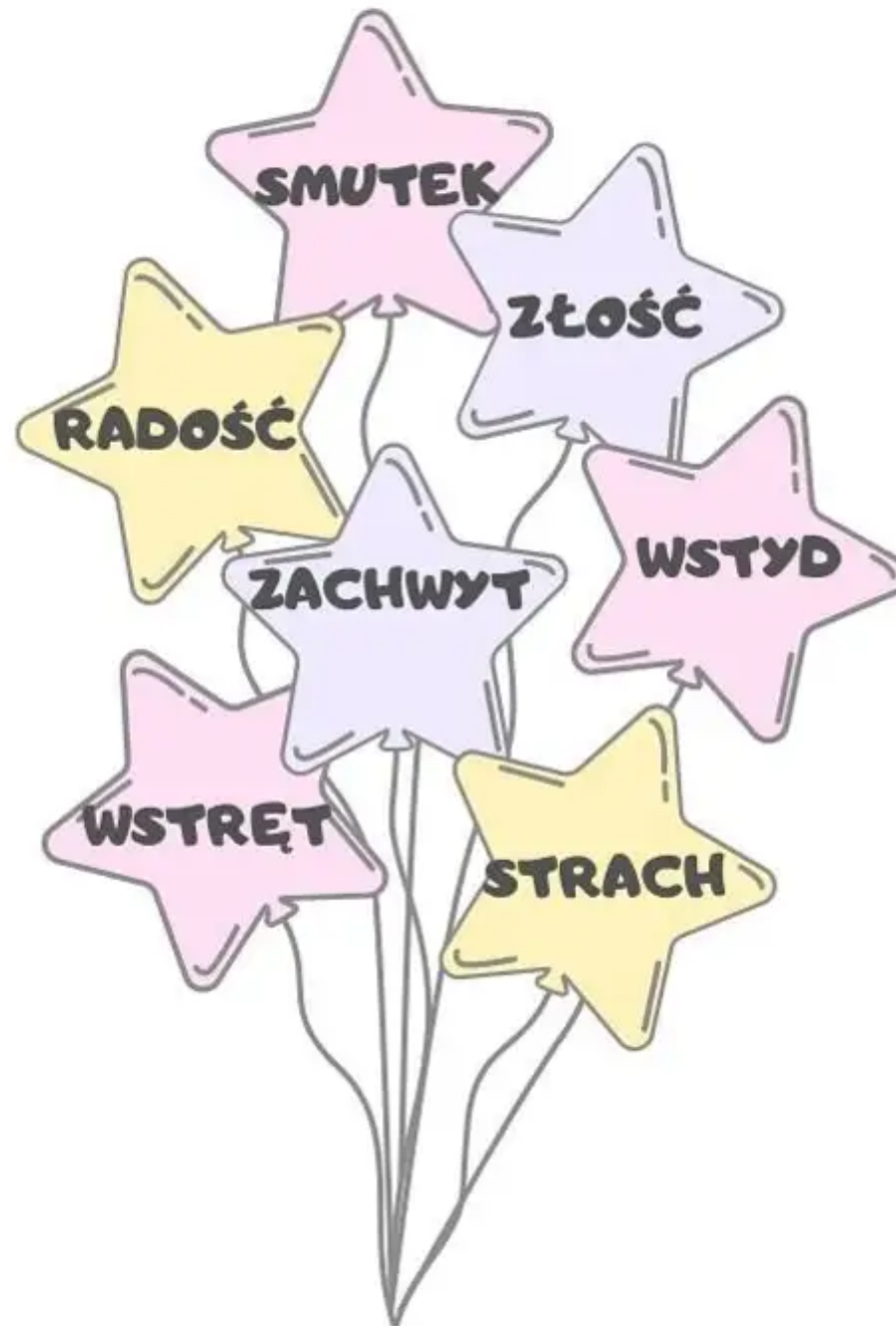


EMOCJE



**WSZYSTKIE SĄ NAM
POTRZEBNE.**

PO CO NAM EMOCJE?

Są źródłem informacji, że dzieje się coś ważnego.

Pozwalają komunikować się z innymi ludźmi.

Mają wpływ na podejmowane przez nas decyzje.



Motywuują nas do działania.

Ułatwiają budowanie relacji.

Informują nas o tym, w jaki sposób postrzegamy sytuację.

EMOCJE

- *Strategia radzenia sobie z emocjami.*

@czystapsychologia



**Rozpoznanie
emocji, którą
odczuwamy.**



**Przypisanie emocji
do określonej
kategorii.**



**Zaakceptowanie
przeżywania
emocji.**



**Uświadomienie sobie,
że inni ludzie czują
podobnie.**



**Zrozumienie, że emocje nie
są tym samym, co działanie
pod ich wpływem.**



**Okazanie sobie
współczucia w momencie
odczuwania trudnych uczuć.**

Masz prawo:



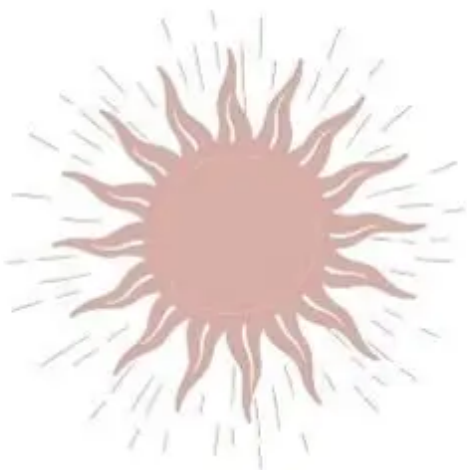
**Zmienić kierunek
swoich działań.**



**Nie zgadzać się
z opinią innych.**



**Mieć wątpliwości
i zmienić zdanie.**



**Wyrażać
asertywnie swoje
zdanie i emocje.**



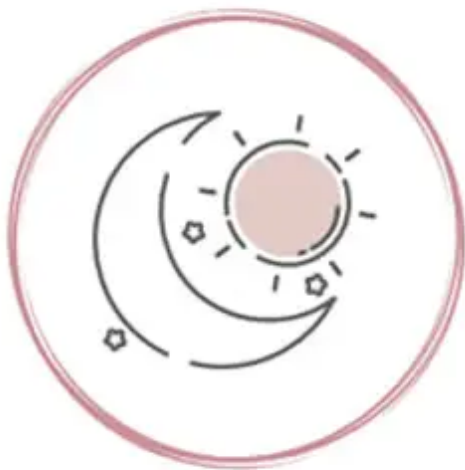
**Kierować się
swoimi
wartościami.**



**Wyznaczać
swoje granice.**

GORSZY DZIEŃ

- O czym warto pamiętać?



**Nasze błędy
nas nie
definiują.**



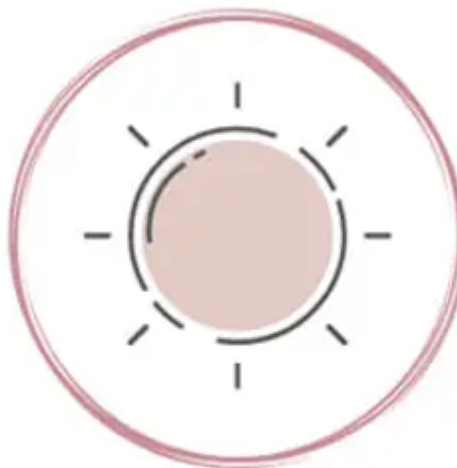
**Myśli
nie są
faktami.**



**Opinia innych
nie stanowi
o naszej wartości.**



**Nie wszystko,
co myślimy,
jest prawdą.**



**Nie
jesteś
sam/a.**



**To naturalne
mieć
gorsze dni.**



**Jestem
wystarczająca/
wystarczający.**



**Mogę mieć
gorszy czas.**



**Mam prawo
powiedzieć nie.**

**WSPIERAJĄCE
SŁOWA WOBEC
SIEBIE**

@czystapsychologia



**Potrzebuję
odpoczynku.**



**Jestem z siebie
dumna/dumny.**



**Moje zdanie
jest ważne.**