

POROZMAWIAJMY O ZŁOŚCI

ciąg dalszy

Stwórz własną skalę złości

Rodzaj złości (wkurzony, rozwścieczony itp)	Poziom	Co może spowodować takie uczucie?
	5	
	4	
	3	
	2	
	1	

Jeśli przyjrzysz się swoim sposobom reagowania na konkretne sytuacje, zauważysz, jak myśli wpływają na twój gniew. To jak postrzegasz konkretne wydarzenie, wpływa na to, do jakiego stopnia ono cię złości.

Sposobów interakcji z otoczeniem możemy się uczyć od nurków. Kluczem do bezpieczeństwa w świecie podwodnym jest pozostawienie wszystkiego i wszystkich w spokoju.



Od Ciebie zależy co zrobisz, kiedy znajdziesz się w trudnej sytuacji. Możesz zaatakować albo wzruszyć ramionami.



Zastanów się:

- **Co powoduje, że jesteśmy podatni na gniew?**
- **Co sprawia, że jesteśmy wyrozumiali i wybaczymy?**
- **Jaki wpływ na naszą reakcję ma samoocena?**

Opracowała psycholog
Mirosława Potocka-Waćkowska