





Zastanów się co czujesz i nazwij to.

Czy jest to:

Złość?

Lęk?

zmęczenie?

zirytowanie?

wstyd?

...a może jakaś inna emocja?

Jeśli odczuwasz jednocześnie kilka emocji nazwij je wszystkie.

PO NAZWANIU EMOCJI ODKRYJ KOLEJNY ŚLAD





CO MASZ OCHOTĘ ZROBIĆ
MAJĄC EMOCJE, KTÓRĄ/E
NAZWAŁEŚ/AŚ?

PO PODANIU ODPOWIEDZI ODKRYJ KOLEJNY ŚLAD





CO MOŻE SIĘ STAĆ JEŚLI TO
ZROBISZ?
JAKIE MOGĄ BYĆ TEGO
KONSEKWENCJE?

PO PODANIU CO NAJMNIĘJ **3** MOŻLIWYCH KONSEKWENCJI
ODKRYJ KOLEJNY ŚLAD





CZY MOŻESZ ZACHOWAĆ
SIĘ INACZEJ?
JAK?

PO PODANIU CO NAJMNIJ **3** OPCJI INNEGO ZACHOWANIA
ODKRYJ KOLEJNY ŚLAD





CO MOŻE SIĘ STAĆ JEŚLI TO
ZROBISZ?
JAKIE BĘDĄ TEGO
KONSEKWENCJE?

PO PODANIU CO NAJMNIJ **3** MOŻLIWYCH KONSEKWENCJI
ODKRYJ KOLEJNY ŚLAD





KTÓRE KONSEKWENCJE
BĘDĄ DLA CIEBIE LEPSZE?

KTÓRE ZACHOWANIE
DORADZIŁBYŚ/ABYŚ
KOMUŚ KOGO LUBISZ?



JEŚLI PO RAZ KOLEJNY ZNAJDZIESZ SIĘ W TRUDNEJ DLA
CIEBIE SYTUACJI PAMIĘTAJ O ODKRYCIU WSZYSTKICH
ŚLADÓW PROWADZĄCYCH DO DOBRYCH DLA CIEBIE
ROZWIĄZAŃ!