

GET TO KNOW

YOUR EMOTIONS

W jakich sytuacjach pojawia się ta emocja?

Jak często pojawia się ta emocja?

Jak się zachowuję kiedy czuję tę emocję?

Kiedy przestaję ją czuć?

RADOŚĆ



wcale

cały czas

SMUTEK



wcale

cały czas

STRACH



wcale

cały czas

WSTĘT



wcale

cały czas

ZŁOŚĆ



wcale

cały czas

ZASKOCZENIE



wcale

cały czas

Poświęć chwilę na swoje emocje i prześledź dokładnie co, jak i gdzie. Kontrola nad własnymi emocjami, niezależnie czy są one pozytywne czy negatywne, to ogromnie pomocne narzędzie w każdej możliwej relacji, nawet tej jednoosobowej. Pozwól sobie na poznanie siebie i swój rozwój.

BOSSIER