

**JAKIE SĄ TYPOWE FIZYCZNE OZNAKI
ZŁOŚCI W TWOIM CIELE?**



**WYMIĘŃ TRZY SYTUACJE, KTÓRE
WYWOŁUJĄ U CIEBIE ZŁOŚĆ.**



**ZIDENTYFIKUJ I OPISZ SYTUACJĘ, W
KTÓREJ POCZUŁEŚ ZŁOŚĆ, ALE NIE
WYRAZIŁEŚ JEJ BEZPOŚREDNIO.**



**JAKIE SĄ RÓŻNE SPOSOBY WYRAŻANIA
ZŁOŚCI? WYMIĘŃ PRZYNAJMNIEJ PIĘĆ.**



**NAPISZ LIST DO OSOBY, KTÓREJ
CZYNNOŚĆ WYWOŁAŁA U CIEBIE ZŁOŚĆ.
WYRAŻ SWOJE UCZUCIA W SPOSÓB
KONSTRUKTYWNY.**



**JAKIE SĄ POZYTYWNE I NEGATYWNE
SKUTKI WYRAŻANIA ZŁOŚCI?**



**PRACUJ NAD SCENARIUSZEM, W KTÓRYM
WYRAŻASZ SWOJĄ ZŁOŚĆ W SPOSÓB
ASERTYWNY, A NIE AGRESYWNY.**



**JAKIE STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE
ZŁOŚCIĄ BYŁY DLA CIEBIE NAJBARDZIEJ
SKUTECZNE W PRZESZŁOŚCI?**



**UŻYJ TECHNIKI GŁĘBOKIEGO
ODDYCHANIA, ABY ZŁAGODZIĆ ZŁOŚĆ.
OPISZ SWOJE DOŚWIADCZENIA.**





**JAK MOŻESZ PRZEKSZTAŁCIĆ ZŁOŚĆ W COŚ
POZYTYWNEGO?**



**JAKIE PRZEKONANIA I MYŚLI MOGĄ
PROWADZIĆ DO ZWIĘKSZONEGO
POCZUCIA ZŁOŚCI?**



**PRZEPROWADŹ AUTOREFLEKSJĘ NA
TEMAT, JAK TWOJA ZŁOŚĆ WPŁYWA NA
INNYCH. JAKIE SĄ TEGO KONSEKWENCJE?**



**JAKIE SĄ RÓŻNICE MIĘDZY
KONSTRUKTYWNYM A DESTRUKTYWNYM
WYRAŻANIEM ZŁOŚCI?**



**POMYŚL O SYTUACJI, W KTÓREJ
ODCZUWAŁEŚ ZŁOŚĆ, ALE ZDECYDOWAŁEŚ
SIĘ NA WYBRANIE INNEGO ROZWIĄZANIA
ZAMIAST REAGOWAĆ ZŁOŚCIĄ. JAK TO
ZROBIŁEŚ? JAKIE BYŁY EFEKTY?**



**JAKIE TECHNIKI RELAKSACYJNE MOGĄ
POMÓC W ZARZĄDZANIU ZŁOŚCIĄ?**





**OPIŠ SYTUACJĘ, W KTÓREJ ODCZUŁEŚ
SILNY LĘK. CO SPOWODOWAŁO TO
UCZUCIE?**



**JAK OBJAWIA SIĘ U CIEBIE LĘK? CZY SĄ
JAKIEŚ KONKRETNE SYGNAŁY, KTÓRE CI
NA NIEGO WSKAZUJĄ?**



**CZY SĄ OKREŚLONE STRATEGIE, KTÓRE
STOSUJESZ, ABY ZMNIJSZYĆ POCZUCIE
LĘKU?**



**JAK LĘK WPŁYWA NA TWOJE RELACJE Z
INNymi?**



**JAK ZMIENIA SIĘ TWÓJ PROCES MYŚLENIA,
GDY ODCZUWASZ LĘK?**



**JAKIE FIZYCZNE OBJAWY TOWARZYSZĄ CI,
GDY ODCZUWASZ LĘK?**



**CZY SĄ OSOBY LUB RZECZY, KTÓRE
POMAGAJĄ CI ŁAGODZIĆ LĘK?**

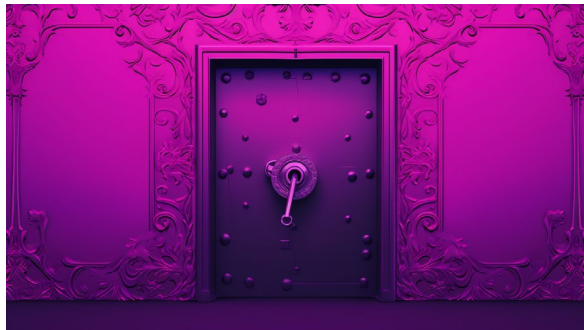


**JAK RADZISZ SOBIE Z SYTUACJAMI, KTÓRE
WYWOŁUJĄ U CIEBIE SILNY LĘK?**



**CZY POTRAFISZ ZIDENTYFIKOWAĆ, CO
NAJCZĘŚCIEJ WYWOŁUJE U CIEBIE
POCZUCIE LĘKU?**





**JAK LĘK WPŁYWA NA TWOJE CODZIENNE
FUNKCJONOWANIE I DECYZJE?**



**CZY ZDARZAŁO CI SIĘ CZUĆ LĘK, KTÓRY
WYDAWAŁ CI SIĘ NIEADEKWATNY DO
SYTUACJI?**



**CZY POTRAFISZ KOMUNIKOWAĆ SWOJE
UCZUCIA LĘKU INNYM?**



**JAKIE KROKI MÓGŁBYŚ PODJAĆ, ABY
ZREDUKOWAĆ POCZUCIE LĘKU W
PRZYSZŁOŚCI?**

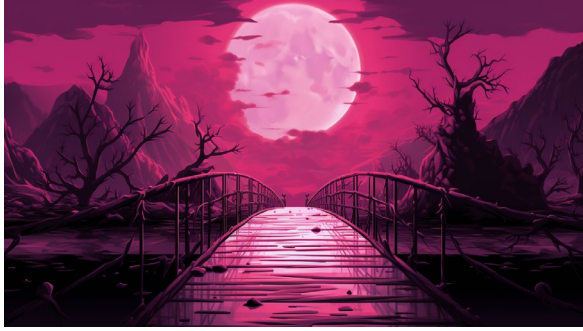


**CZY LĘK MA WPŁYW NA TWOJĄ
PRODUKTYWNOŚĆ CZY KREATYWNOŚĆ?**



**JAKIE MAŁE ZMIANY W CODZIENNYM
ŻYCIU MOGŁYBY POMÓC CI LEPIEJ RADZIĆ
SOBIE Z LĘKIEM?**





**OPISZ SYTUACJĘ, W KTÓREJ CZUŁEŚ SIĘ
SZCZĘŚLIWY. CO WYWOŁAŁO TĘ RADOŚĆ?**



**JAK WYGLĄDAŁBY TWÓJ DZIEŃ, GDYBYŚ
BYŁ PEŁEN RADOŚCI?**



**JAK RADZISZ SOBIE Z NADMIAREM
RADOŚCI?**



**CO ROBISZ, GDY RADOŚCI BRAKUJE? JAK
ODNAJDUJESZ TO UCZUCIE?**



**JAK WYRAŻASZ RADOŚĆ? JAK TWOJE
WYRAŻANIE RADOŚCI WPŁYWA NA
INNYCH?**



**JAK RADOŚĆ WPŁYWA NA TWOJĄ
PRODUKTYWNOŚĆ I KREATYWNOŚĆ?**



**JAKĄ ROLĘ W TWOIM ŻYCIU ODGRYWA
RADOŚĆ?**

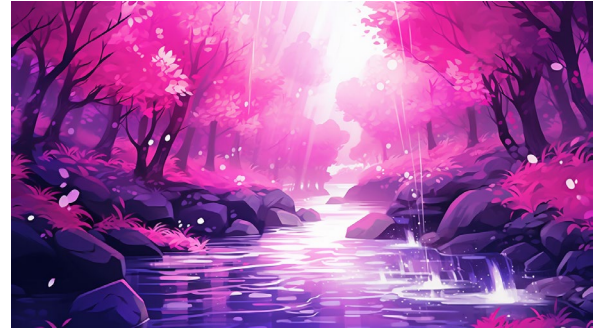


**KIEDY OSTATNIO PODZIELIŁEŚ SIĘ SWOJĄ
RADOŚCIĄ Z INNYMI? JAK TO WPŁYNEŁO
NA WASZE RELACJE?**



**CO SPRAWIA, ŻE RADOŚĆ JEST DLA CIEBIE
WAŻNA? JAK WPŁYWA NA TWOJE
SAMOPOCZUCIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE
INNYCH?**





**JAKIE DZIAŁANIA, HOBBY LUB
ZAINTERESOWANIA PRZYNOSZĄ CI
NAJWIĘCEJ RADOŚCI?**



**CZY POTRAFISZ ODNALEŹĆ RADOŚĆ W
TRUDNYCH SYTUACJACH? JEŚLI TAK, TO
JAK TO ROBISZ?**



**JAKIE SĄ TWOJE ULUBIONE SPOSOBY NA
WYWOŁYWANIE RADOŚCI U INNYCH?**



**CZY SĄ MOMENTY, KIEDY TŁUMISZ SWOJĄ
RADOŚĆ? DLACZEGO TAK SIĘ DZIEJE I JAK
WPŁYWA TO NA CIEBIE?**



**JAK WPŁYW RADOŚCI Z JEDNEJ SFERY
TWOJEGO ŻYCIA PRZENOSI SIĘ NA INNE
SFERY?**



**JAKI WPŁYW NA TWOJE ZDROWIE MA
RADOŚĆ? CZY ZAUWAŻASZ RÓŻNICĘ W
SWOIM FIZYCZNYM SAMOPOCZUCIU,
KIEDY JESTEŚ RADOSNY?**





**OPISZ SYTUACJĘ, KIEDY OSTATNIO
ODCZUWAŁEŚ SMUTEK. CO
SPOWODOWAŁO TEN STAN?**



**JAKIE SĄ OZNAKI, KTÓRE U CIEBIE
WSKAZUJĄ NA TO, ŻE ZACZYNASZ
ODCZUWAĆ SMUTEK?**



**JAKIE FIZYCZNE OBJAWY TOWARZYSZĄ
TOBIE PODCZAS ODCZUWANIA SMUTKU?**



**CZY MASZ OKREŚLONE STRATEGIE, KTÓRE
POMAGAJĄ CI RADZIĆ SOBIE ZE
SMUTKIEM? JEŚLI TAK, TO JAKIE?**



**JAK WPŁYWA NA CIEBIE OTOCZENIE, GDY
JESTEŚ SMUTNY? CZY OTACZAJĄ CIĘ
WTEDY LUDZIE, KTÓRZY POMAGAJĄ CI
RADZIĆ SOBIE Z TYM UCZUCIEM?**



**JAK TWOJE MYŚLI I PERSPEKTYWA
ZMIENIAJĄ SIĘ, GDY JESTEŚ SMUTNY?**



**CZY ODCZUWANIE SMUTKU MA JAKIŚ
WPŁYW NA TWOJE RELACJE Z INNYMI?**

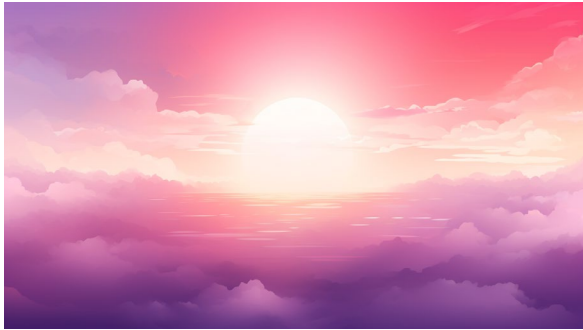


**CZY POTRAFISZ ODNALEŹĆ JAKĄŚ
WARTOŚĆ LUB SENS W DOŚWIADCZANIU
SMUTKU?**



**JAK RADZISZ SOBIE Z DŁUGOTRWAŁYM
SMUTKIEM LUB ŻAŁOBĄ?**





**CZY KIEDYKOLWIEK CZUŁEŚ, ŻE TWOJE
ODCZUCIE SMUTKU BYŁO NIEADEKWATNE
DO SYTUACJI?**



**JAKIE SĄ SYTUACJE, KTÓRE NAJCZĘŚCIEJ
WYWOŁUJĄ U CIEBIE SMUTEK?**



**CZY POTRAFISZ KOMUNIKOWAĆ SWOJE
UCZUCIA SMUTKU INNYM?**



**CZY SĄ OKREŚLONE OSOBY LUB RZECZY,
KTÓRE POMAGAJĄ CI ŁAGODZIĆ SMUTEK?**



**CZY JEST COŚ, CO ZAWSZE POPRAWIA CI
NASTRÓJ, GDY JESTEŚ SMUTNY?**



**JAKIE MAŁE KROKI MÓGŁBYŚ PODJĄĆ,
ABY POCZUĆ ULGĘ, GDY JESTEŚ SMUTNY?**



