

Jak skonstruowałem moją BOMBĘ EMOCJONALNĄ - karta ćwiczeń

Przypomnij sobie dzień, kiedy zareagowałeś/as nieadekwatnie do sytuacji, zbyt impulsywnie, nerwowo. Opisz tę sytuację poniżej w oznaczonym miejscu. Następnie przypomnij sobie wszystkie, nawet najdrobniejsze rzeczy, które nie udały Ci się wcześniej, które Cię zdenerwowały, zirytowały, zasmuciły.

sytuacja 2

sytuacja 1

sytuacja 3

sytuacja 4

sytuacja 5

sytuacja 6

Opisz sytuację, kiedy zareagowałeś/as nieadekwatnie do sytuacji, kiedy mały gest/ zachowanie/ słowo/ wywołało burzę, kiedy poniosły Cię emocje, a po wszystkim poczujesz/as się winny/winna.

BOM!