

Moje "rozbrajacz" BOMBY EMOCJONALNEJ- Karta ćwiczeń

Wypisz wszystkie rzeczy, które Cię relaksują, rozbawiają, uszczęśliwiają, rozluźniają, wprawiają w dobry nastrój, odprężają, sprawiają przyjemność. Stosuj, w miarę możliwości, jeśli poczujesz napięcie, złość, strach.