

Dzień dobry ☺

Jak sobie poradzić z takimi emocjami jak złość, strach czy smutek? Odpowiedzi znajdziesz w poniższych materiałach.

Pozdrawiam, Wojciech Chorzelski

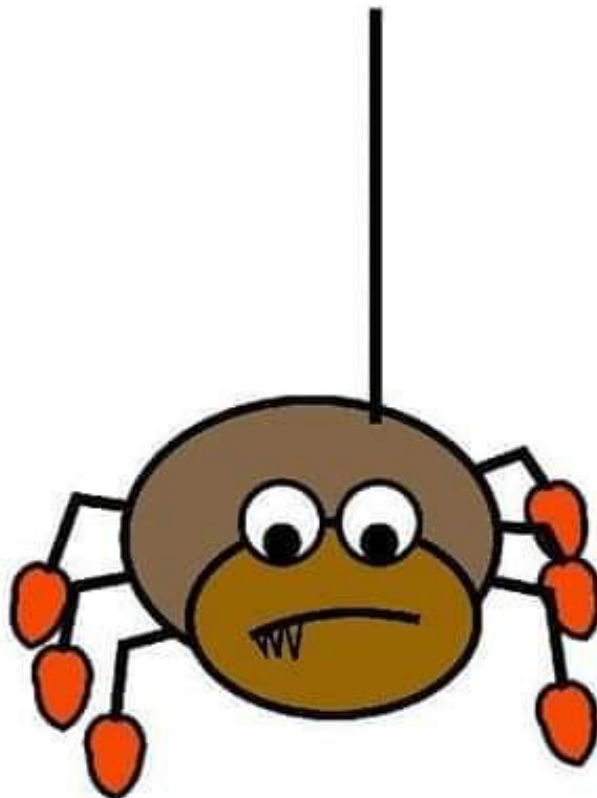
# SMUTEK

Czasem takie uczucie nachodzi,  
Że uśmiech sam z buźki schodzi.  
To smutek Cię dopada,  
Ale jest na to pewna rada!  
Ze smutkiem radzą sobie wesołe dźwięki  
Więc to idealny czas, by śpiewać ulubione piosenki.  
Na smutki pomaga też przytulanie, z bliskim rozmowa.  
Dzięki temu uśmiech się pojawi, a smutek się schowa.



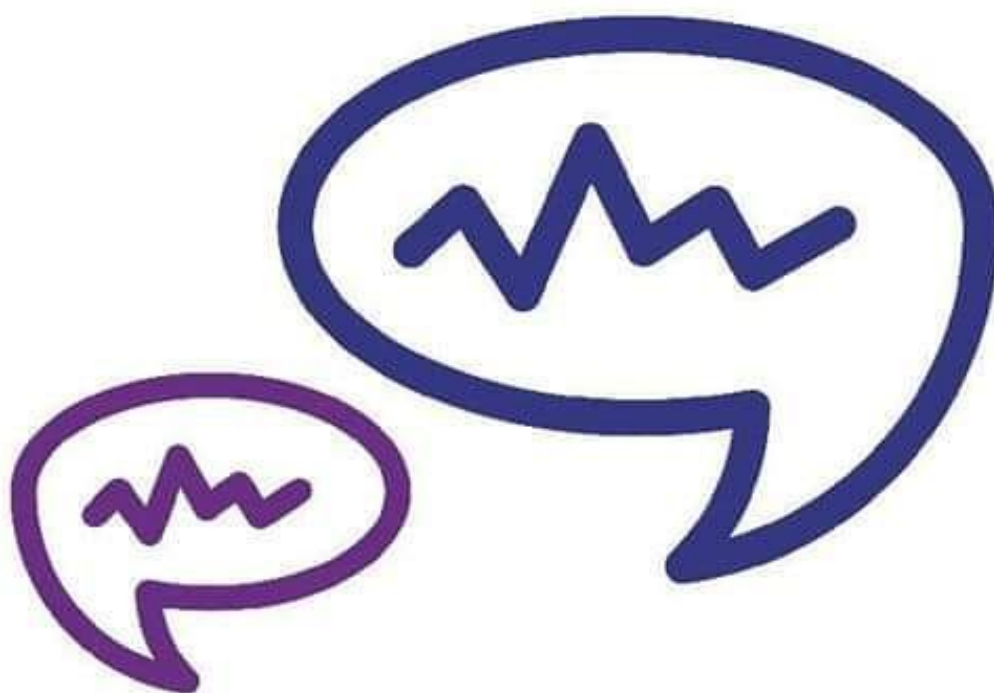
# STRACH

Strach ma bardzo ważne zadanie.  
To o bezpieczeństwo nasze dbanie.  
To on nas informuje, gdy jest niebezpiecznie  
I trzeba zwiększyć swą czujność koniecznie.  
Jednak czasem strach ma oczy wielkie,  
Gdy w rzeczywistości zagrożenie jest niewielkie.  
Wtedy warto dobrze poznać "przeciwnika"  
I patrzeć jak strach szybciotko znika.



# ZŁOŚĆ

To że się denerwujesz nie jest niczym złym,  
Ale musisz wiedzieć jak radzić sobie z tym.  
Przed wszystkim o złości musisz mówić otwarcie,  
Gdy tak robisz, jesteś wygrany już na starcie.  
Powiedz co Cię ostatnio zdenerwowało  
I złość w Tobie wywołało?



# ZŁOŚĆ

Złość dodaje siły i może wywołać  
Silną potrzebę by się wyładować.  
Pamiętaj żeby nie zrobić krzywdy sobie i innym,  
By nie czuć się potem czyjegoś bólu winnym.  
Biegnij w miejscu, z całej siły tup nogami,  
Uderzaj w worek treningowy rękami.  
Popływaj, skacz w górę i krzycz, gdy to możliwe,  
Wtedy opanowanie złości zajmie krótką chwilę.

