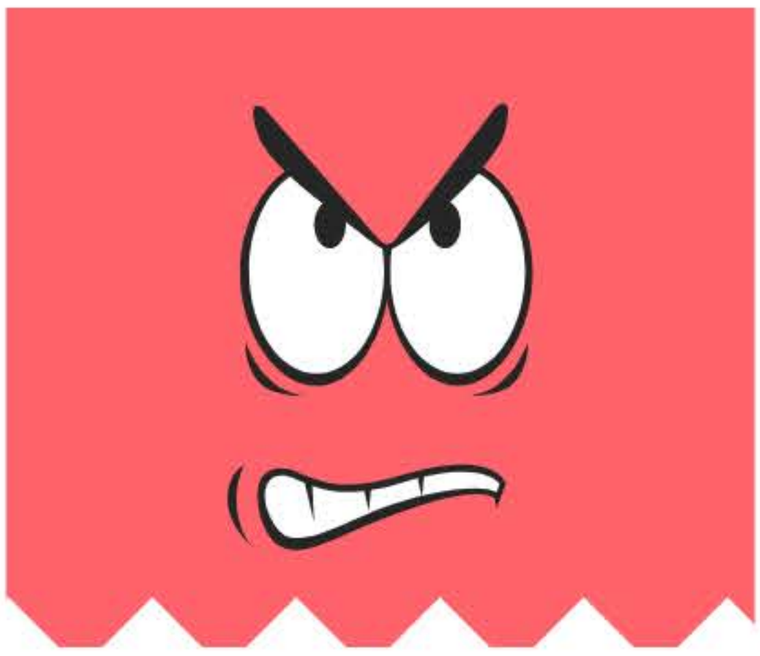
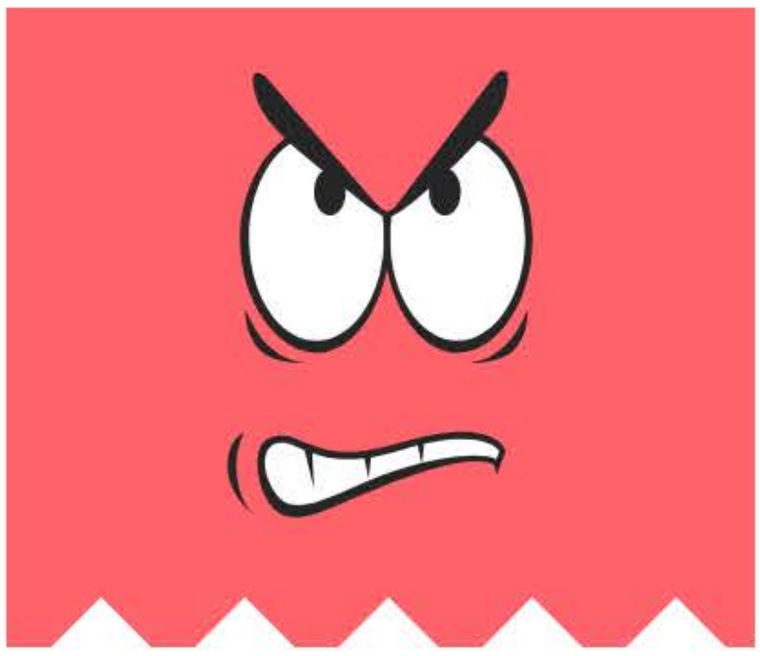
KODEKS ZŁOŚCI

CO MOGĘ ZROBIĆ, GDY CZUJĘ ZŁOŚĆ?





1 Tupać nogami

2 Narysować swoją złość na kartce

3 Wyjść do innego pomieszczenia, żeby się wyciszyć

4 Iść na spacer

5 Wziąć 10 głębokich wdechów

6 Zacisnąć pięści, policzyć do 5 i je rozluźnić

7 Powiedzieć co czuję

8 Podrzeć gazety

Psycholog
Milena Lewandowska-Florczyk