

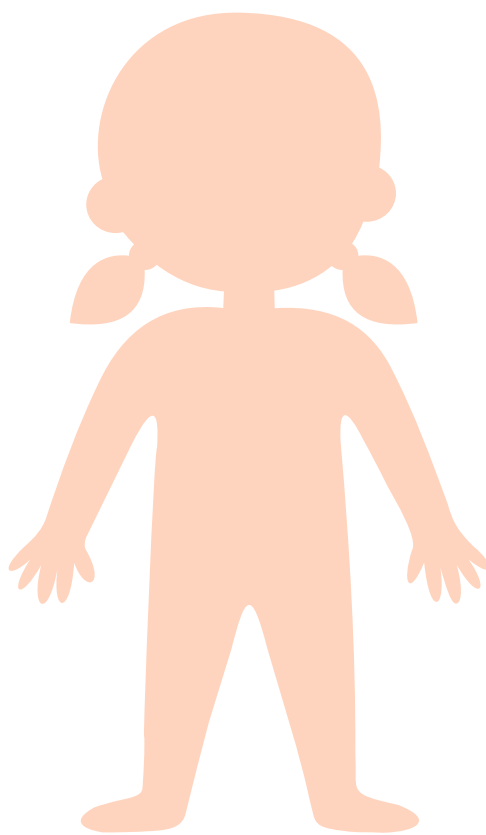
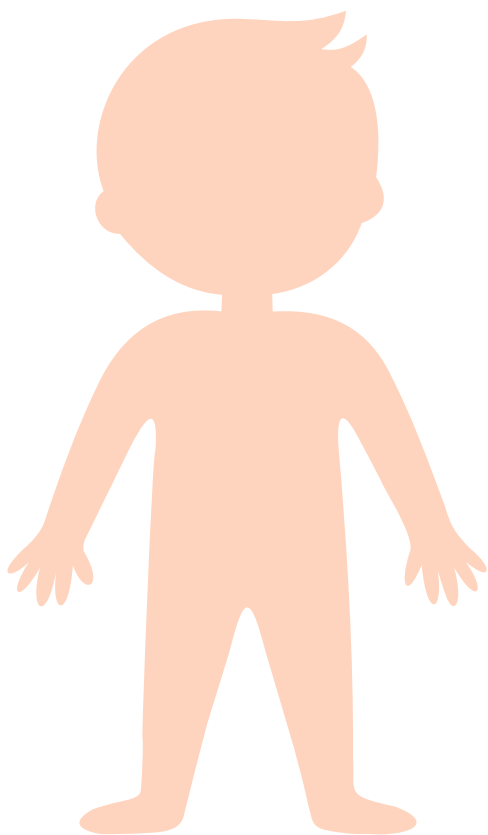
To jest Złość



Złość jest bardzo ważną emocją. Jej głównym zadaniem jest obrona siebie, gdy ktoś chce przesunąć nasze granice, na co my się nie zgadzamy. Jako, że złość wywołuje szereg zmian w naszym ciele, warto je znać, aby lepiej ją poznać.

Zadanie 1.

Zaznacz te obszary ciała, które zmieniają się, gdy odczuwasz złość.



Zadanie 2.

Wypisz w tabelce zmiany, które pojawiają się w naszym ciele, gdy poczujemy złość.

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

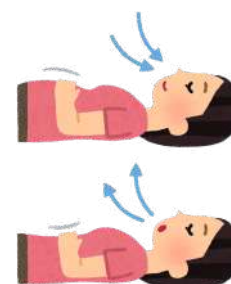
To jest Złość



Ważne, aby umieć złość rozpoznać i kontrolować. Możemy ją wyrażać, ale nie zawsze w taki sposób jaki pierwszy przychodzi nam do głowy.

Zadanie 3.

Zaznacz, które sposoby okazania złości są dobre, a których nie powinno się stosować. Jeśli sposób wyrażania złości jest dobry, zaznacz kwadracik na zielono, jeśli jest nieodpowiedni, zaznacz na czerwono.

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐