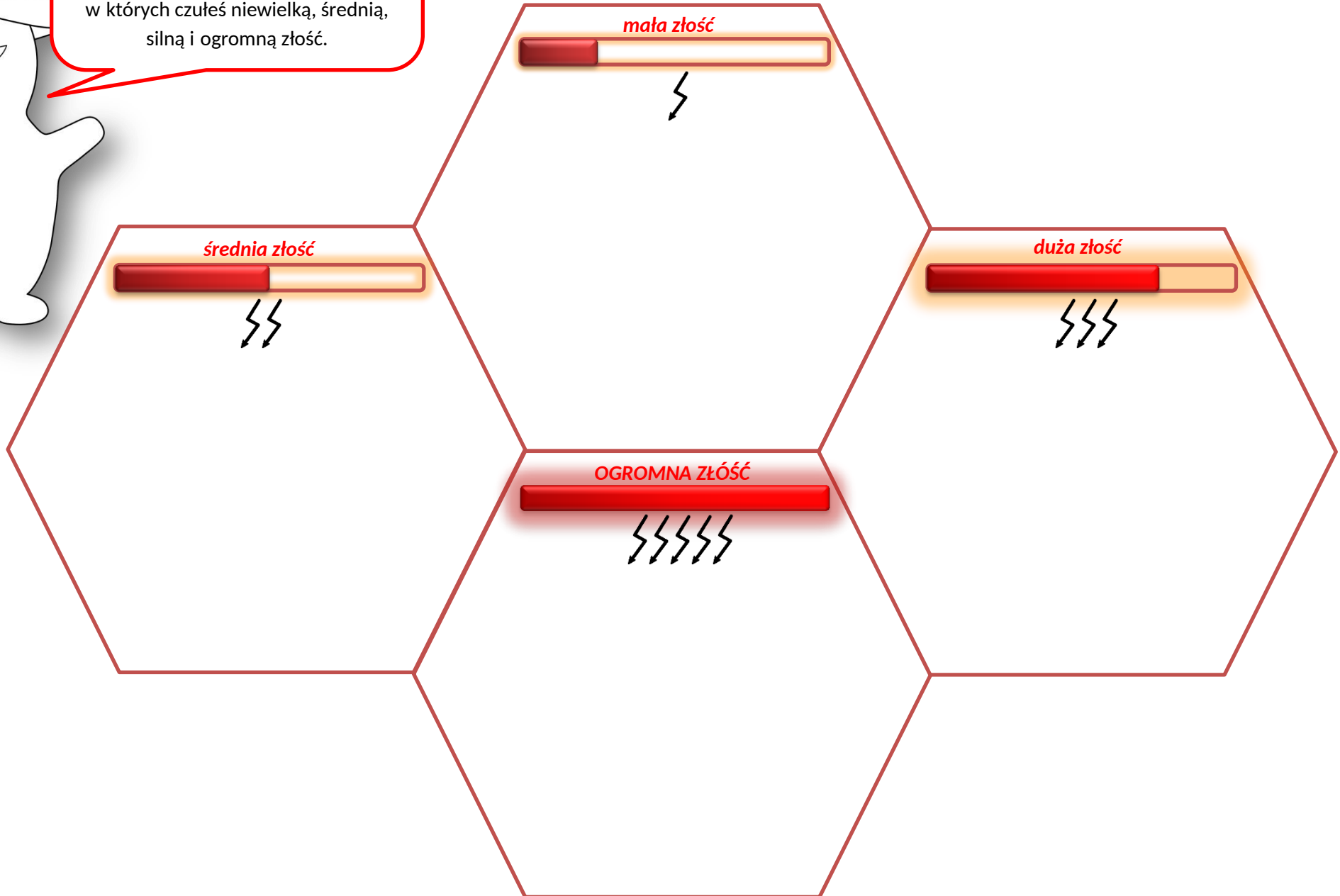
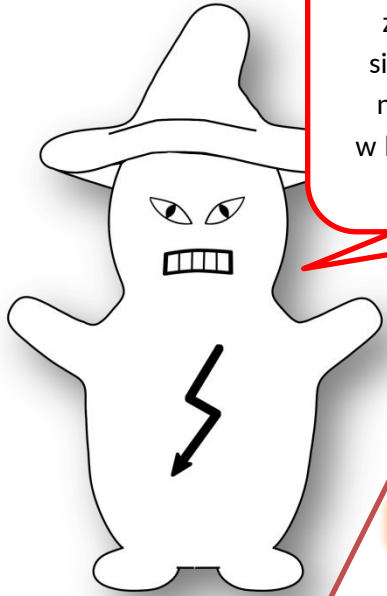


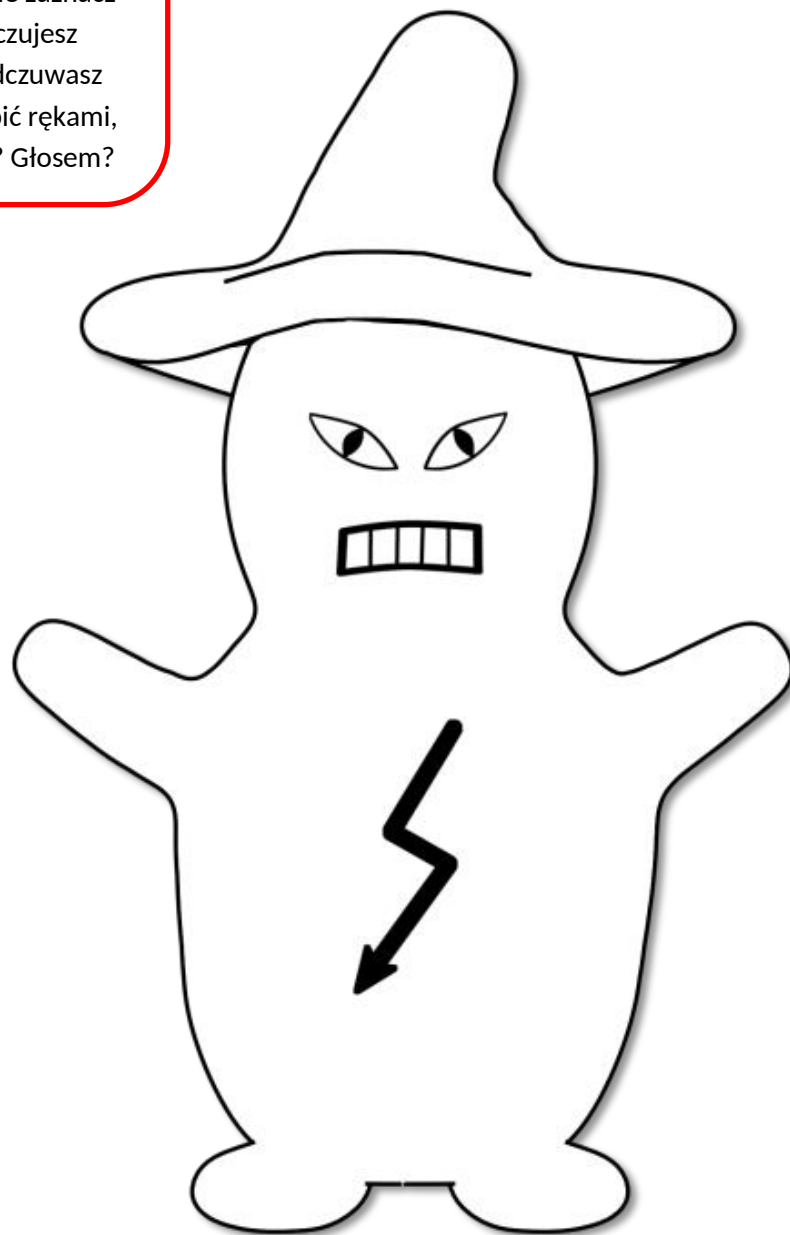
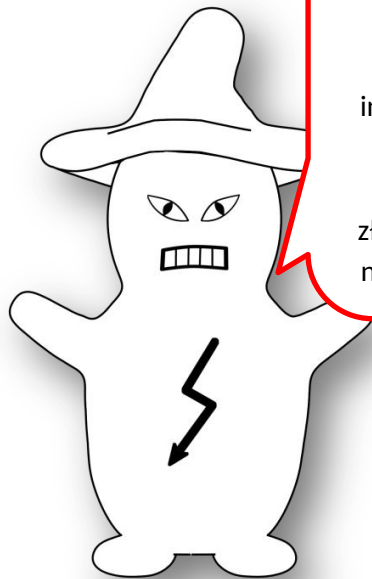
Moja Złość

Twoja złość ma różne natężenie, to znaczy, że może być słabsza lub silniejsza. Obok błyskawic możesz narysować lub wypisać sytuacje, w których czułeś niewielką, średnią, silną i ogromną złość.



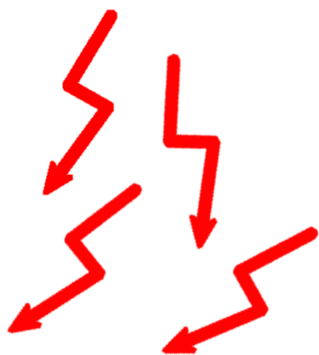
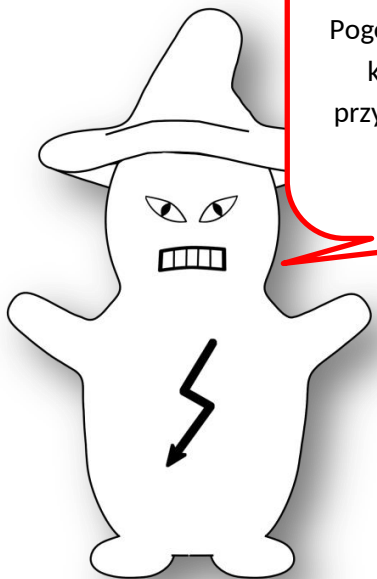
Złość w moim ciele

Gdzie w ciele odczuwasz złość?
W rękach? Zębach? Nogach?
Brzuchu? A może jeszcze gdzieś
indziej? Na moim portrecie zaznacz
te miejsca, w których czujesz
najwięcej energii, gdy odczuwasz
złość. Co masz ochotę robić rękami,
nogami? Zębami? Głową? Głosem?



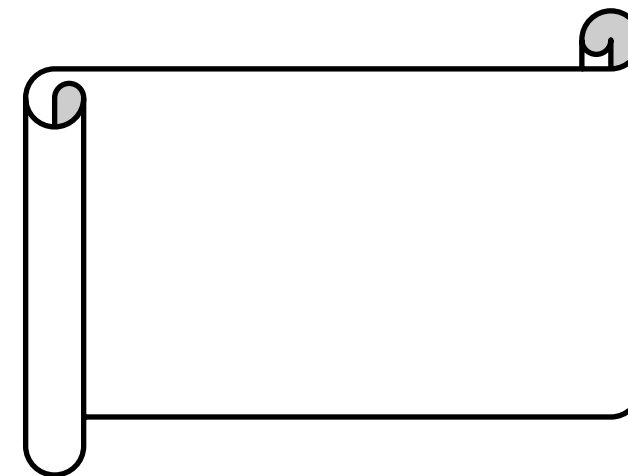
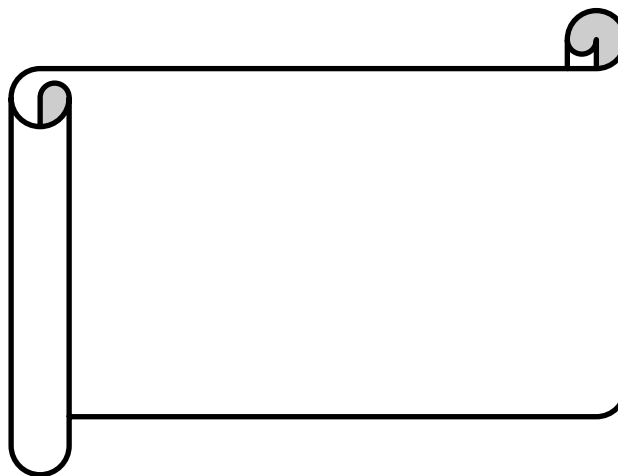
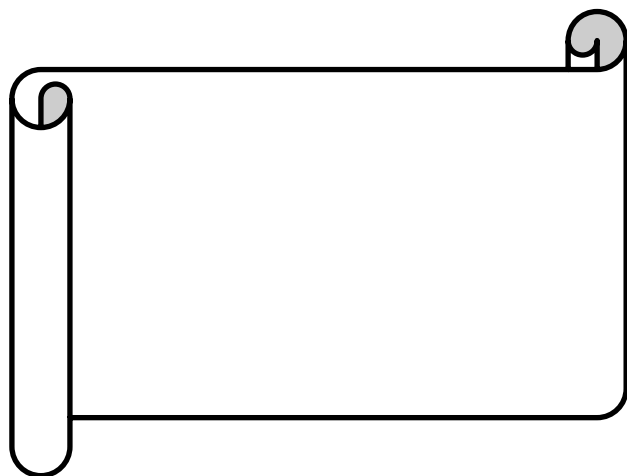
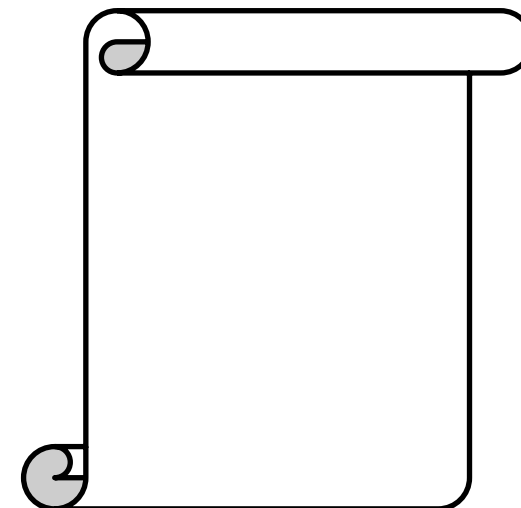
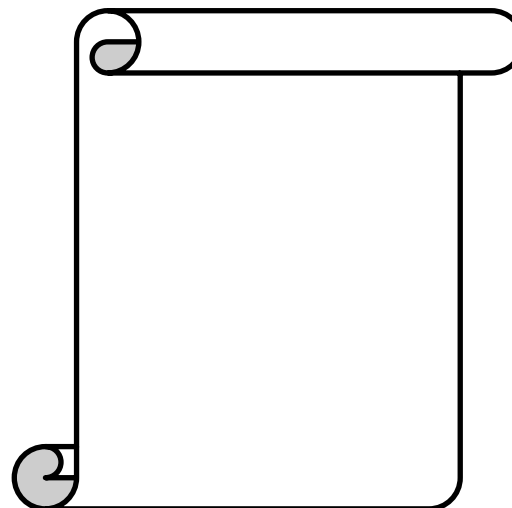
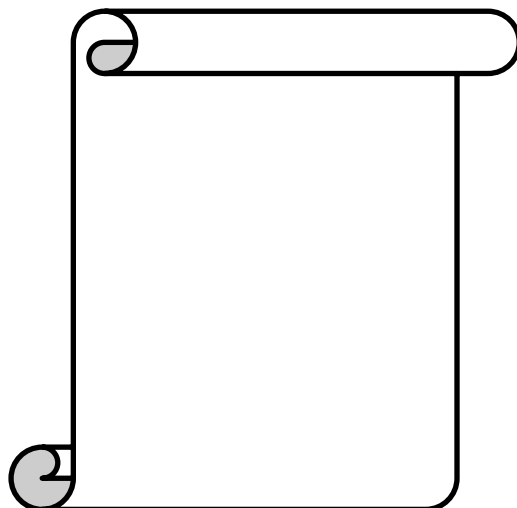
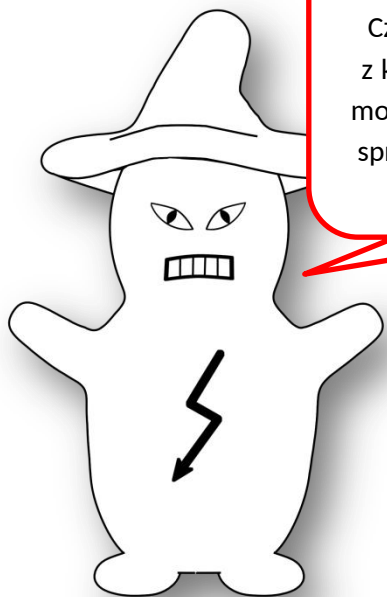
Portret mojej złości

Jak wygląda Twoja złość? Czy jest stworkiem? Zwierzęciem? Rośliną? Pogodą? Postacią? A może zbiorem kolorów i kształtów? Spróbuj przypomnieć sobie, jak to jest czuć złość i rysuj tak, jak czujesz.



Moje sposoby na złość

Złość bywa gwałtowna i silna.
Czasami przynosi nadmiar energii,
z którą trzeba sobie poradzić. Tutaj
możesz napisać lub narysować swoje
sprawdzone sposoby na poradzenie
sobie z nadmiarem złości.



Dobre strony złości

Pamiętaj, że złość jest bardzo ważną i potrzebną w życiu emocją. Tutaj możesz wypisać wszystkie dobre strony złości, np. w jakich sytuacjach Ci ona pomaga.

