

Nie obrażaj się!

Każda z emocji może mieć wiele różnych przyczyn i czasem źle interpretujemy zachowanie kolegi czy koleżanki. Połącz ze sobą fragmenty zdań tak, by miały sens.

Co zauważyłeś? Jaki wniosek możesz wyciągnąć ze swojej obserwacji?

Zapisz go w ramce pod ćwiczeniem.

Nie jestem na
ciebie zła, tylko...

Nie obrażam się,
tylko...

Nie ignoruję cię,
tylko...

... jestem
przemęczona.

... jestem
zestresowana.

... zawiodłam się
na tobie.

... koncentruję się
na tym, co robię.

... brakuje mi teraz
czasu.

... źle się czuję.

.....

.....

.....

.....

