

Klasa IIC – 06.11.2020

**Temat: Negatywne emocje – jak je rozpoznać i jak sobie z nimi radzić? – edukacja zdrowotna**

Dzisiejszy temat **NEGATYWNYCH EMOCJI** jest bardzo ważnym tematem z edukacji zdrowotnej dla Waszego zdrowia zarówno psychicznego jak i fizycznego . Polecam serdecznie kilkunastominutowy wykład który znajduje się w linku poniżej.

Zobacz go ! i pracuj nad sobą

<https://www.youtube.com/watch?v=UZfL0bxgZSY>



## Co Ci mówią Twoje emocje?

<b>Złość</b>	▶ zadziałaj, zmień coś
<b>Zazdrość</b>	▶ zadbaj o swoją wartość
<b>Radość</b>	▶ wykorzystaj pozytywnie Tę energię
<b>Agresja</b>	▶ podejź bliżej, zobacz mnie
<b>Frustracja</b>	▶ zmień podejście
<b>Bezradność</b>	▶ nie mam w tej chwili rozwiązania, więc czekam
<b>Bezsilność</b>	▶ odpoczywaj, zdystansuj
<b>Smutek</b>	▶ zajrzyj w głąb siebie, zdystansuj
<b>Rozczarowanie</b>	▶ zweryfikuj własne cele
<b>Znudzenie</b>	▶ odpocznij, zdystansuj
<b>Upokorzenie</b>	▶ zadbaj o siebie
<b>Zmieszanie</b>	▶ ustabilizuj się
<b>Zmęczenie</b>	▶ szukaj motywacji

**Włącz emocje i spełniaj marzenia!**

Pozdrawiam Dawid Florian

