

Klasa IIIA – 18.11.2020

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?

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

Włącz emocje i spełniaj marzenia!

Pozdrawiam Dawid Florian

