

ODDYCHAJ

WDECH 4 sekundy

ZATRZYMAJ 4 sekundy

WYDECH 4 sekundy

ZATRZYMAJ 4 sekundy

POWTÓRZ kilka razy

Taki świadomy oddech pomoże Ci w sytuacji stresu, napięcia, niepokoju



116111

Dzwon, gdy potrzebujesz wsparcia



Hej, hej! Dobrze Cię widzicie!



LEPSZA BOBA NIŻ BROWAR!



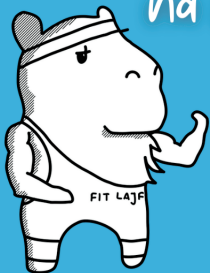
Komunikat JA

Twoja praktyczna ściaga z wyrażania emocji



1. Powiedz, co czujesz
 2. Wyjaśnij, jaka sytuacja/zachowanie to spowodowało
 3. Powiedz, jaką to wywołuje u Ciebie reakcję
 4. Wyraź, czego oczekujesz/potrzebujesz
1. Jest mi przykro...
 2. ... kiedy patrzysz w telefon podczas naszej rozmowy, ...
 3. bo wciąż się zastanawiam, czy mnie w ogóle słuchasz.
 4. Proszę, żebyś patrzył na mnie, gdy do Ciebie mówię.

Ruszaj się na zdrowie!



To pomoże Twojej głowie

uniezależniamy

“Uzależnienia? **To nie my!**”



Fundacja **pozyTYwka**



Zadanie współfinansowane ze środków miasta Wrocław www.wroclaw.pl



ZAWSZE, GDY CHCESZ ZROBIĆ COŚ GŁUPIEGO, PAMIĘTAJ

ONA

WIDZI



Wpisz tu sobie coś miłego

Albo coś mądrego. Albo to i to!

