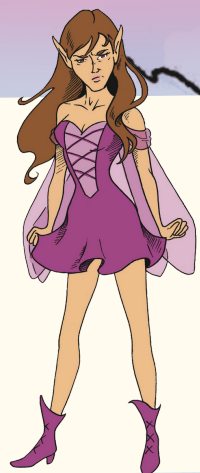


MÓJ SPOSÓB NA ZŁOŚĆ



1. Daję sobie prawo do złości,
ale nie krzywdzę innych.



2. Oddycham spokojnie lub
energicznie podskakuję.



3. Mówię, co się stało.



4. Mówię, czego potrzebuję.
Proszę o pomoc lub
przytulaska.



5. Mówię złości "papa"
i gratuluję sobie dobrej
roboty z przeżywaniem
emocji!

KAŻDEMU CZASEM PRZYDAJE SIĘ POMOCNA DŁOŃ!



BAJKA O ELFCE LUIZIE,
KTÓRA UCZY SIĘ ZDROWO ZŁOŚCIĆ

WWW.MARTOSFERA.PL



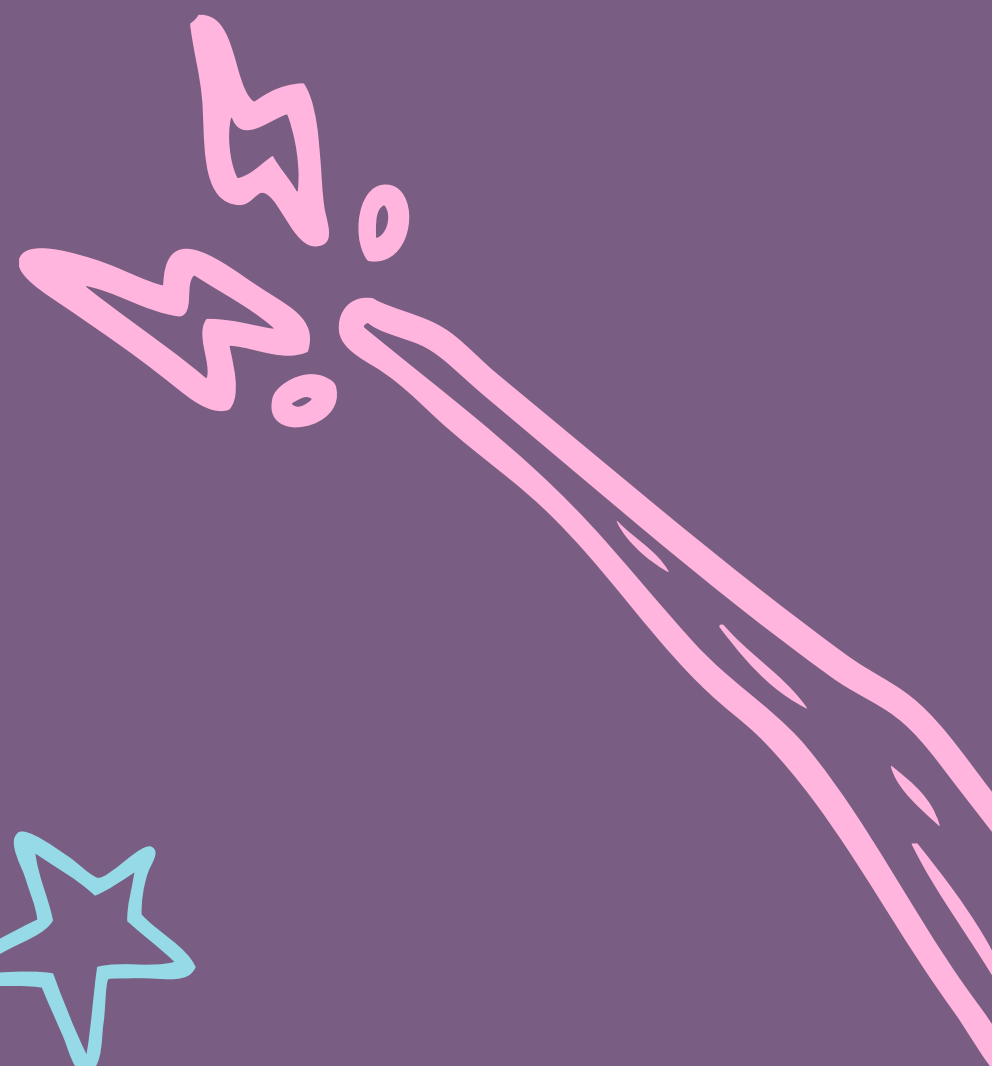
SKORO FAKTYCZNIE
CI ZALEŻY,
TO POSTARAJ SIĘ
BARDZIEJ.

BAJKA O ELFCE LUIZIE,
KTÓRA UCZY SIĘ ZDROWO ZŁOŚCIĆ

WWW.MARTOSFERA.PL



Martosfera
Moc płynię z różnie



Złość jest
wspaniałą
przyjaciółką,
bo informuje,
że coś się dzieje.
Jest jak ochrona
i syrena
alarmująca
w jednym!

BAJKA O ELFCE LUIZIE,
KTÓRA UCZY SIĘ ZDROWO ZŁOŚCIĆ

WWW.MARTOSFERA.PL

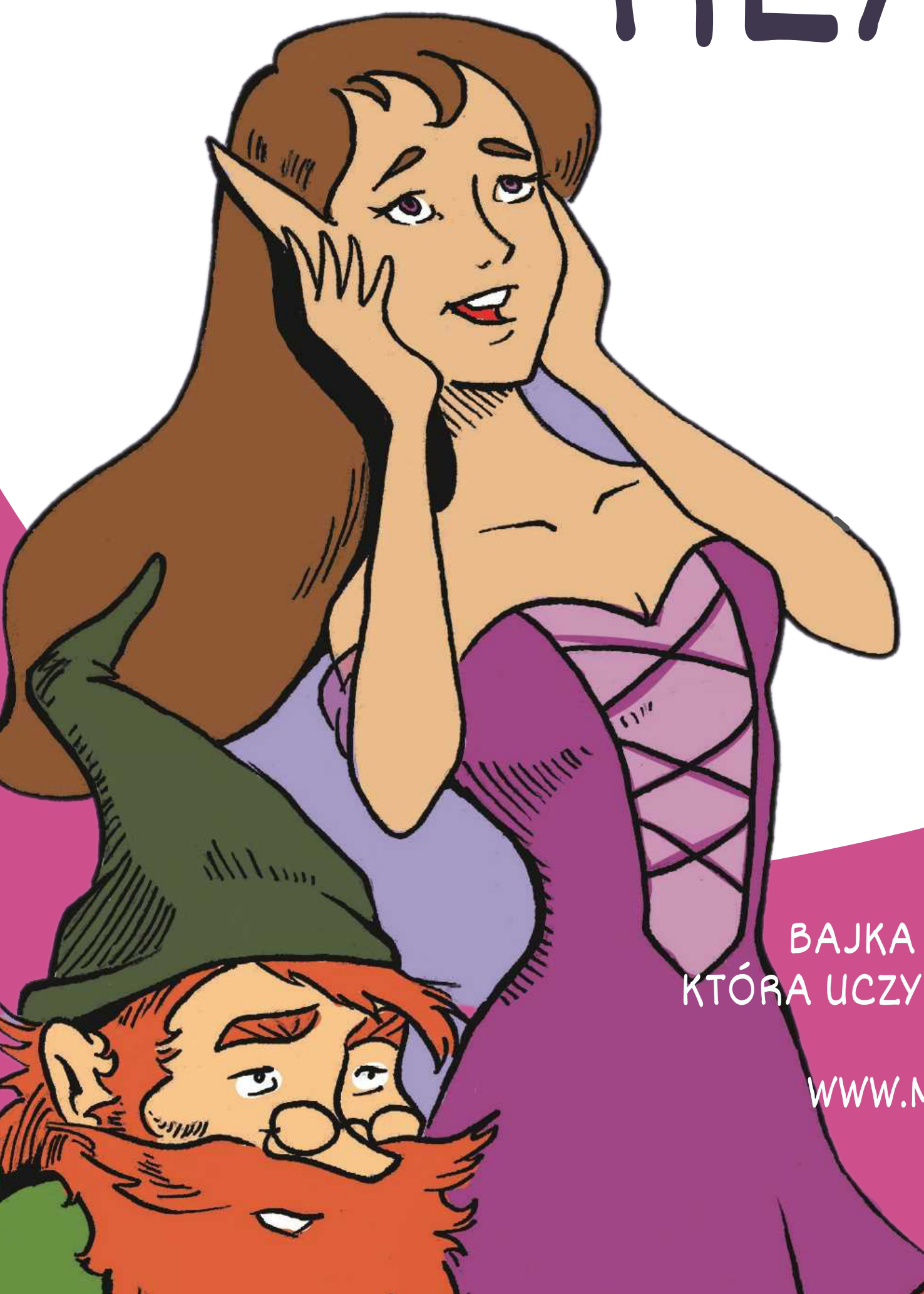


Martosfera
Moc płyn z różu





DECYDUJĘ, JAK REAGUJĘ



BAJKA O ELFCE LUIZIE,
KTÓRA UCZY SIĘ ZDROWO ZŁOŚCIĆ

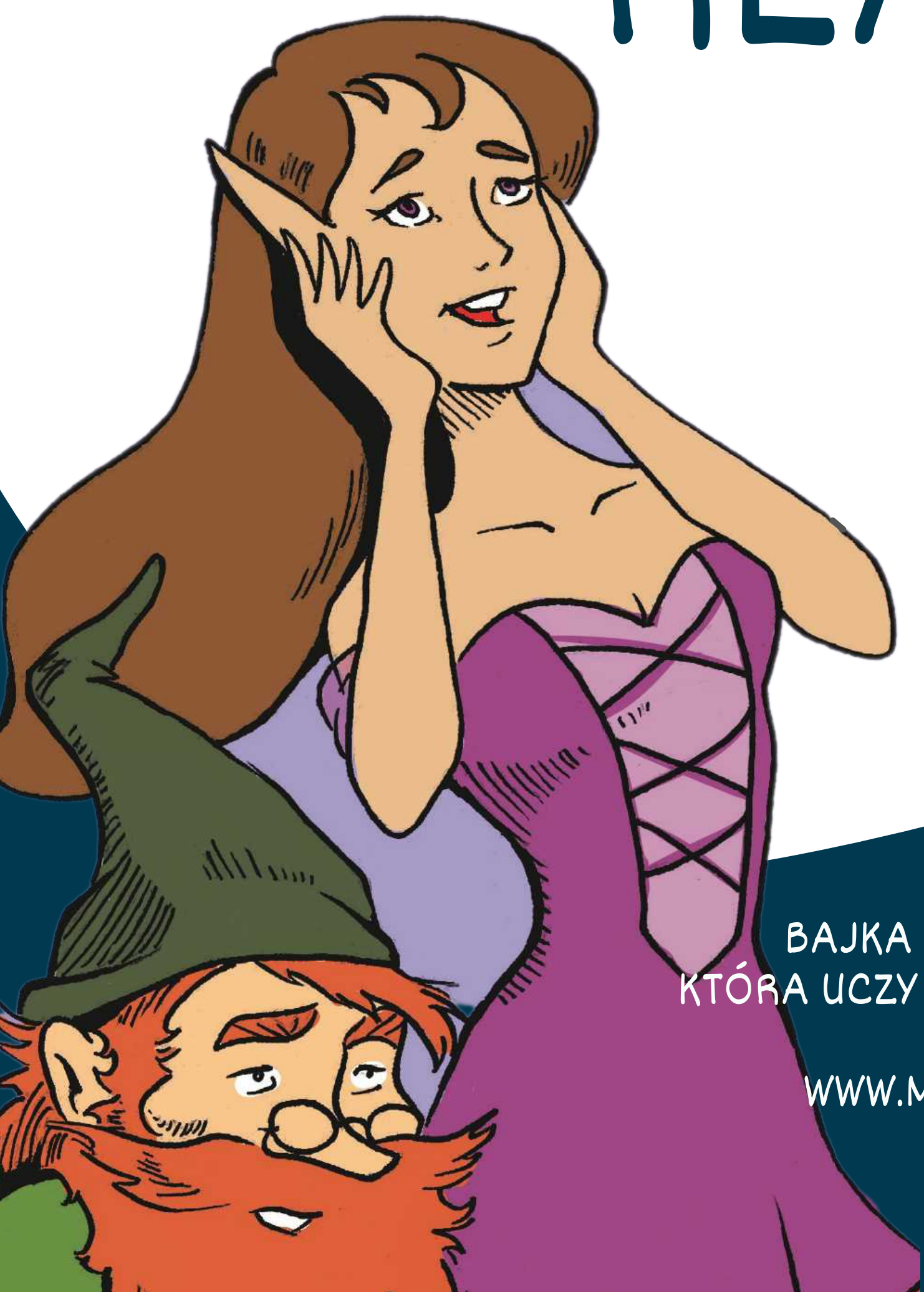
WWW.MARTOSFERA.PL



Martosfera
Moc płynie z różańca



DECYDUJĘ, JAK REAGUJĘ



BAJKA O ELFCE LUIZIE,
KTÓRA UCZY SIĘ ZDROWO ZŁOŚCIĆ

WWW.MARTOSFERA.PL



Martosfera
Moc płynie z różnic

NIE ZREZYGNUJĘ ZE SWOJEGO MARZENIA, TYLKO DLATEGO, ŻE NIE WIDZĘ ROZWIĄZANIA



BAJKA O ELFCE LUIZIE,
KTÓRA UCZY SIĘ ZDROWO ZŁOŚCIĆ

WWW.MARTOSFERA.PL



Martosfera
Moc płynięcia z różnic

Weź sprawy w swoje
ręce, nie czekaj, aż ktoś
upora się z twoimi
emocjami za ciebie!

BAJKA O ELFCE LUIZIE,
KTÓRA UCZY SIĘ ZDROWO ZŁOŚCIĆ

WWW.MARTOSFERA.PL



MAM PRAWO DO
SWOICH EMOCJI



Mogę złościć
się tak, by nie
ranić siebie
i innych!

Już wiem, że
złość
pojawia się,
by dać mi
znać, że
wciąż mnie
coś uwiera,
że czegoś
potrzebuję.



BAJKA O ELFCE LUIZIE,
KTÓRA UCZY SIĘ ZDROWO ZŁOŚCIĆ

WWW.MARTOSFERA.PL



Martosfera
Moc płynąć z różą