

Dekonstruktor negatywnych emocji

Okoliczność:

Myśl:

Uczucie/emocje:

Działanie:

Rezultat:

zmień myśl o okoliczności na taką, która daje bardziej
POZYTYWNE EMOCJE.

Okoliczność:

Myśl:

Uczucie/emocje:

Działanie:

Rezultat:

