

CO MOGĘ KONTROLOWAĆ?

1 moje słowa

2 moje nastawienie

7 moje granice

6 moje myśli

3 moje reakcje

4 decyzje,
które podejmuję

5 to, jak traktuję
innych



☆ CZEGO NIE MOGĘ KONTROLOWAĆ?



1 przeszłości

2 przyszłości

6 uczuć innych ludzi



3 reakcji innych ludzi

4 myśli innych ludzi

5 tego, czy ludzie mnie lubią



TO JEST OK!

mieć gorszy
dzień

popęłniać
błędy

być sobą

czuć się
gorzej

mieć swoich
przyjaciół

nie wiedzieć
wszystkiego





STRATEGIE NA USPOKOJENIE



**powoli policz
do 10**

**oddychaj
głęboko**

porozciągaj się



narysuj coś

**wyobraź sobie
bezpieczne
miejsce**

przytul się



SAMOREALIZACJA

SZACUNEK I UZANIE

pewność siebie,
szacunek

PRZYNALEŻNOŚĆ

rodzina,
przyjaciele,
wspólnota

BEZPIECZEŃSTWO

schronienie (dom), zasoby,
pieniądze

POTRZEBY FIZJOLOGICZNE

żywność, woda,
ciepło, odpoczynek



GÓRA LODOWA

ZŁOŚĆ

BRAK BEZPIECZEŃSTWA

SMUTEK

WSTYD

ODRZUCENIE

LĘK

ZMĘCZENIE

GŁÓD