

WŚCIEKŁOŚĆ I FURIA GROZI WYBUCEM

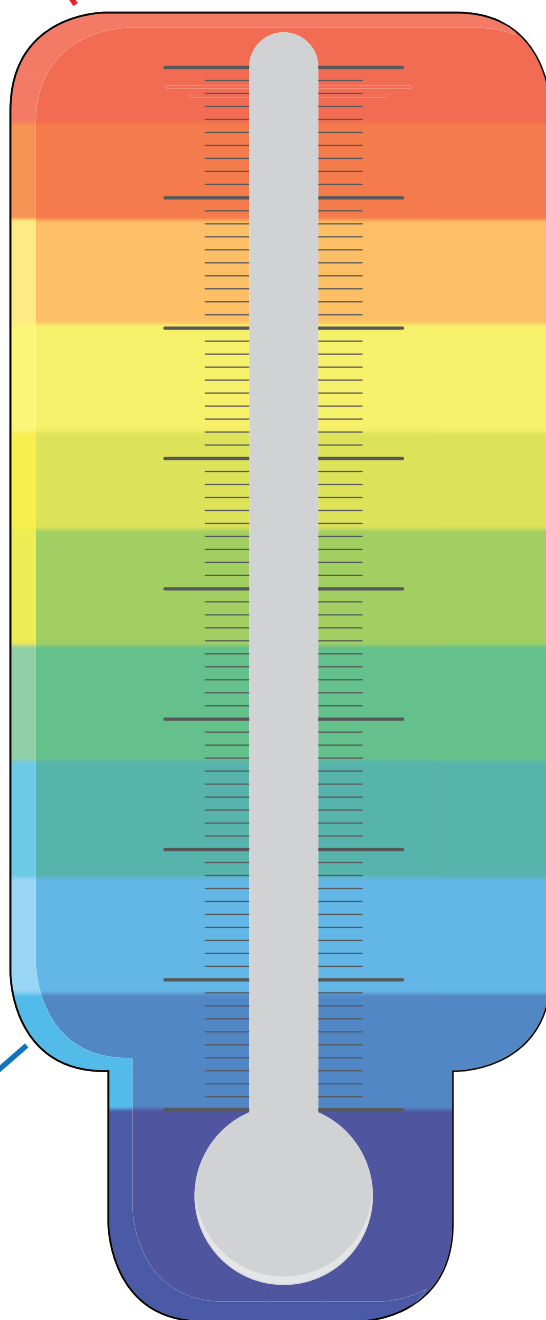
Idź w bezpieczne miejsce
i uspokój się, by nie zrobić
krzywdy sobie i innym.

IRYTACJA

Co cię denerwuje?
Poszukaj rozwiązania
lub oddal się od tej
sytuacji.

SPOKÓJ

Tak trzymaj!



ZŁOŚĆ

Powiedz komuś o swojej
złości, uderz w poduszkę,
idź na spacer.

LEKKIE ZDENERWOWANIE

Trzy głębokie oddechy.
Nadal panujesz nad
swoimi emocjami.