

JAK PRACOVAT S EMOCEMI

**KDYŽ SE
CÍTÍM:**



TAK:



naštvaně

dám si nejdříve prostor na uklidnění
a pak začnu znovu komunikovat

nedostatečně

zkusím přenést pozornost na své
úspěchy a na to, co mi jde

zaseknutě

si připomenu své cíle
a svou motivaci

přetíženě

si udělám seznam úkolů
a soustředím se na ně postupně

úzkostně

se zhluboka nadechnu a vydechnu
a zkusím se něčím zaměstnat

odmítnutě

zkusím zachovat chladnou hlavu
a uvědomit si, že se mnou není
nic špatně