



Instrukcja obsługi emocji

Akceptuję je

- Ta emocja jest mi potrzebna
- Mam prawo ją odczuwać
- Staram się nie zranić nikogo z powodu mojej emocji
- Nie osądzam siebie za jej odczuwanie

Obserwuję i odczuwam je

- Odczuwam emocję
- Obserwuję co ona we mnie wywołuje
- Obserwuję jak wpływa na moje ciało
- Oddycham głęboko i spokojnie

Jestem z innymi

- Jeśli kogoś zraniłem pod wpływem emocji - przepraszam
- Akceptuję moje emocje i ich znaczenie w moim życiu
- Staram się przywrócić równowagę w moim otoczeniu

Emocje - przyjmuję je, doświadczam ich. Pozwalam im być, a następnie odejść