



EMOCJE

NIE SĄ TWOIM WROGIEM

Nie ma złych emocji. Są tylko te, których nikt ci nie nauczył rozumieć.

ZŁOŚĆ TO NIE AGRESJA.

To informacja: „coś przekroczyło moje granice”.

SMUTEK TO NIE SŁABOŚĆ. To sposób, w jaki psychika woła o regenerację.

LEK TO NIE TCHÓRZOSTWO. To sygnał, że czujesz, że tracisz kontrolę.

Kiedy tłumisz emocje, nie znikają. Zamieniają się w napięcie, zmęczenie, bezsenność, apatię.

ZAMIAST KRZYCZEĆ – ZACZYNAJĄ CIĘ CICHOWO WYPALAĆ.