

Pokaži svoja čustva - STRAH

Nič ni narobe, če pokažemo svoja čustva in povemo drugim, kako se počutimo. Včasih nam to pomaga, da hitreje premagamo kakšno negativno čustvo in smo hitreje spet boljše volje.

Včasih, ko čutimo kakšna neprijetna čustva, lahko tudi naredimo kakšno stvar, da se počutimo bolje. Če nas je na primer česa strah, nam je lahko lažje, če se o tem pogovorimo z nekom, ki mu zaupamo.

Katere stvari te prestrašijo? Napiši ali nariši jih.