

Pokaži svoja čustva - SRAM

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 sram zaradi nečesa, kar smo naredili, se lahko odločimo, da bomo naslednjič v podobni situaciji ravnali drugače.

Ali te je bilo že kdaj sram zaradi stvari, ki si jih naredil-a? Napiši ali nariši stvari, zaradi katerih te je bilo sram.