

Pokaži svoja čustva - LJUBOSUMNOST

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 smo na primer na nekoga ljubosumni, lahko začnemo razmišljati o drugih stvareh - tistih, pri katerih smo zadovoljni sami s sabo.

Ali si že kdaj bil ljubosumen na koga? Napiši ali nariši stvari, zaradi katerih si bil ljubosumen.

Pokaži svoja čustva - LJUBOSUMNOST

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 smo na primer na nekoga ljubosumni, lahko začnemo razmišljati o drugih stvareh - tistih, pri katerih smo zadovoljni sami s sabo.

Ali si že kdaj bila ljubosumna na koga? Napiši ali nariši stvari, zaradi katerih si bila ljubosumna.