

# CZUJĘ ZŁOŚĆ!

Każdy czasem czuje złość. Złość jest potrzebna!  
Dzięki niej dowiadujesz się, że coś jest nie tak.

To ALARM, wezwanie do działania.  
Złość daje ci energię do zmiany sytuacji,  
w której nie czujesz się dobrze.  
Się, aby zawalczyć o to, co jest  
dla ciebie ważne!

Bulgoczą  
w tobie  
różne  
uczucia.

głowa robi się  
gorąca i przepływa  
przez nią mnóstwo  
szybkich myśli

napinają się plecy,  
twarz, czasem  
nawet nogi i ręce  
zaczynają drżeć

krew w ciele  
zaczyna  
szybciej  
krążyć



ściska się gardło  
masz ochotę krzyknąć  
i coś uderzyć

przyspiesza serce

dłonie robią się ciepłe

zaciskają się  
pięści

czujesz dużo  
energii

O co chodzi z tą złością?  
Dorosłych zapraszamy na:  
[www.kosmosdladoroslych.pl](http://www.kosmosdladoroslych.pl)

ZŁOŚĆ TO ODPOWIEDŹ NA COŚ, CO SIĘ DZIEJE.

Czasem wybuch złości  
może skrzywdzić ciebie lub innych.  
Co zrobić, by nie zniszczył czegoś dobrego?

Obserwuj siebie - w jakich sytuacjach najczęściej  
czujesz złość? Nie chowaj tego w sobie,  
mów, co cię złości i co jest dla ciebie ważne.  
Staraj się nikogo przy tym nie obrazić.

Złość to energia, która czasem potrzebuje  
się wydostać. Znajdź na to sposób  
bezpieczny dla ciebie i innych.  
Tup nogami, podrzyj starą gazetę,  
wyplacz się, wybiegaj.  
Zrób to po swojemu.

## ZŁOŚĆ MIJA

Czy wiesz, że gleby  
wulkaniczne są bardzo żyzne?  
Gdy złość z ciebie wyjdzie,  
może wyrosnie  
w jej miejsce  
coś nowego?

- MAM PRAWO CZUĆ ZŁOŚĆ W TYCH SYTUACJACH!**
- ▶ KTOŚ MNIE KRZYWDZI
  - ▶ KTOŚ LUB COŚ BARDZO MI PRZESZKADZA
  - ▶ CHCĘ COŚ ZROBIĆ, ALE NIE MOGĘ
  - ▶ MOJE POTRZEBY SĄ ZAGROŻONE
  - ▶ MUSZĘ ZROBIĆ COŚ, CZEGO NIE CHCĘ
  - ▶ KTOŚ TRAKTUJE MNIE NIESPRAWIEDLIWIE

Czuję, że ktoś mnie zupełnie nie rozumie.

Buduję wieżę z klocków, a ona ciągle się przewraca.

Próbuję odrabiać lekcje, ale moje rodzeństwo mi przeszkadza.

.....  
twój przykład

Ktoś mnie ocenia.

Muszę założyć ubranie, które mi się nie podoba.

Próbuję coś narysować, ale nie wychodzi mi tak, jak bym chciała.

Ktoś mówi o mnie rzeczy, które mi się nie podobają.

Ktoś ze mnie żartuje, ośmiesza mnie.

Chcę powiedzieć coś ważnego, a nikt mnie nie słucha.

Ktoś mnie poucza i mówi mi, że muszę coś zrobić.