

Учись любить себя

Домашнее задание № 7. Выбор: акция-реакция

Чувство	Реакция	Отклик
Гнев	Обзову другого человека нехорошим словом. Ударю по лицу	Отойду в сторону, успокоюсь, приведу себя в комфортное состояние. Спокойно объясню, что вызвало мой гнев.
Подавленность		
Ревность		
Обида		
Страх		
Волнение		
Замешательство		
Стыд		
Смущение		
Недовольство		
Чувство вины		
Злость		