ZADANIE 9

ZASTANÓW SIĘ NAD SWOIM ZACHOWANIEM, NAD TYM CO CIĘ NAJBARDZIEJ IRYTUJE/ DENERWUJE/ ZŁOŚCI/ DOPROWADZA DO SZAŁU. STWÓRZ PORADNIK, W KTÓRYM ZAWRZESZ TWOJE ULUBIONE SPOSOBY NA RADZENIE SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ!

PODEJMIJ PRÓBĘ I POSTARAJ SIĘ KORZYSTAĆ Z TYCH POMYSŁÓW, GDY JESTEŚ ZŁY/A. WYPRÓBUJ KAŻDY, WYBIERZ SWÓJ ULUBIONY, TEN, KTÓRY NAJBARDZIEJ CIĘ USPOKAJA!

CO MOGĘ ZROBIĆ, GDY JESTEM ZŁY/A:

ZAPISZ POMYSŁY W PREZENTACH...