Góra lodowa złości

Złość to wierzchołek, który widzą inni. Zakreśl to, co kryje się dziś pod twoją.



1. Co ją wywołało?

2. Które uczucia pod powierzchnią wody pasują najbardziej?

3. Co by teraz pomogło?

Kiedy _____,

poczułam/em się _____, a wyszło to jako złość.

Pomoże mi _____.

Czego potrzebuje każde uczucie oraz kreator zdań: phorb.app/pl/anger-iceberg. Podziel się uczuciem i potrzebą z partnerem w aplikacji Phorb na iPhone.