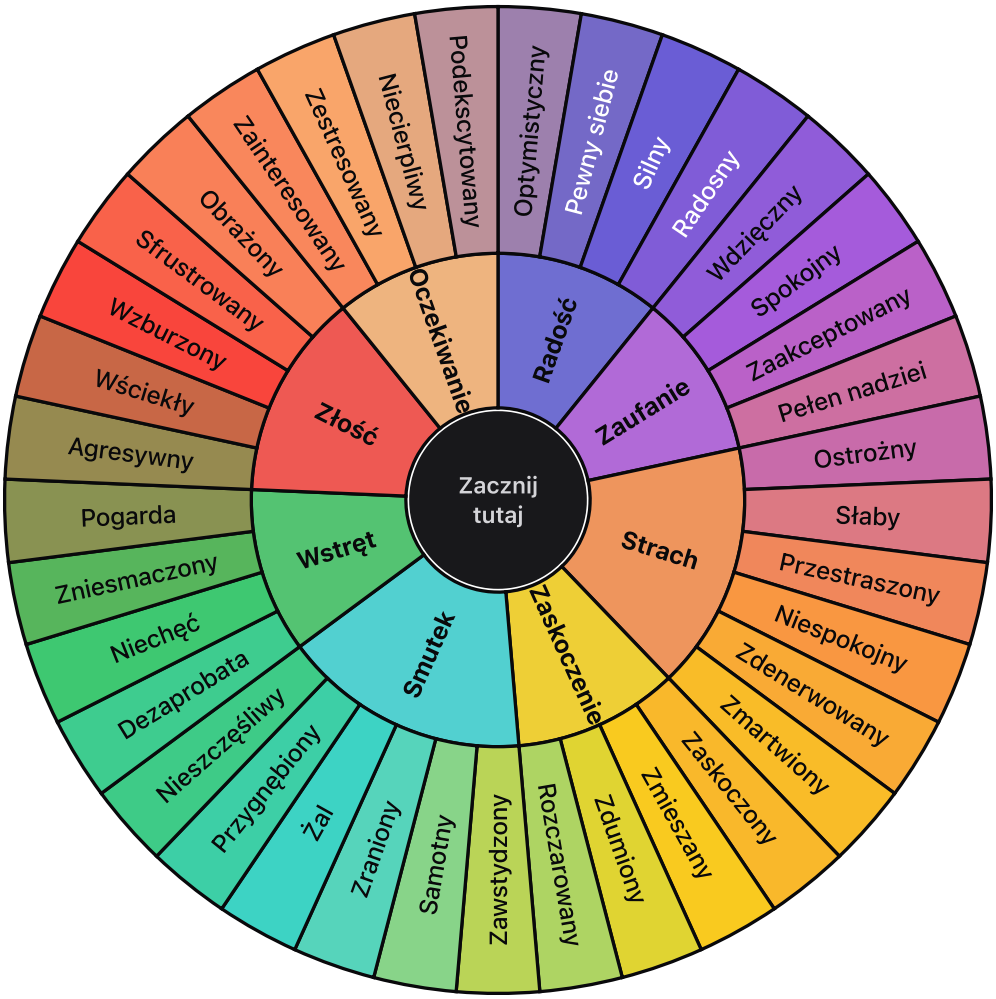
Koło emocji

Zacznij od środka. Wybierz najbliższą rodzinę i przejdź na zewnątrz, aż trafisz na właściwe słowo.



1. Sprawdź sygnały z ciała: ucisk w klatce piersiowej, gorąca twarz lub ciężki żołądek.
2. Odrzuć rodziny, które nie pasują.
3. Wybierz najbliższe słowo w zewnętrznym kręgu. Dwa słowa też są w porządku.

Czuję się _____ z powodu _____. Pomoże mi _____.

Znaczenia i zdania dla partnera do każdego słowa: phorb.app/pl/feelings-wheel. Podziel się emocją z partnerem w aplikacji Phorb na iPhone.