



ZROZUMIENIE WŁASNEGO NASTROJU



1 Jak to jest mieć kiepski nastrój? Opisz, jak reaguje wówczas twoje ciało i jakie jest twoje zachowanie.

2 Jak to jest mieć dobry nastrój? Opisz, jak reaguje wówczas twoje ciało i jakie jest twoje zachowanie.

3 Opisz ostatnią sytuację, kiedy byłeś przygnębiony. Pamiętaj, aby uwzględnić, co się wydarzyło, gdzie i dlaczego.

4 Czy jest coś, co mogłeś zrobić w tej sytuacji, by stała się mniej przygnębiająca? Czy jest coś, co należałoby zmienić, by była łatwiejsza do zniesienia?

5 Opisz ostatnią sytuację, gdy byłeś w świetnym humorze. Kto był wtedy z tobą? Co robiliście?

6 Co możesz robić, by utrzymywać swój dobry humor?