

Złość

ZDROWA CZY NIEZDROWA?

Zdrowa złość

Wyważone i spokojne
wyrażanie granic lub
potrzeb

Wynikająca z pierwotnych
emocji i powiązana
z potrzebami

Kieruje Cię w stronę tego, co
jest dla Ciebie najważniejsze

Czujesz się silniejszy po
wyrażeniu swoich emocji

Niezdrowa złość

Szybka i reaktywna –
może szkodzić relacjom

Obronna i ochronna
w danym momencie

Chroni Cię teraz, ale może
blokować dążenie do twoich
potrzeb

Czujesz się gorzej po jej
wyrażeniu

VS

Dr Clare Rosoman

AUTHOR | PSYCHOLOGIST | TRAINER

autorka: Clare Rosoman tłumaczenie: Barbara Sławik - mentalia.pl