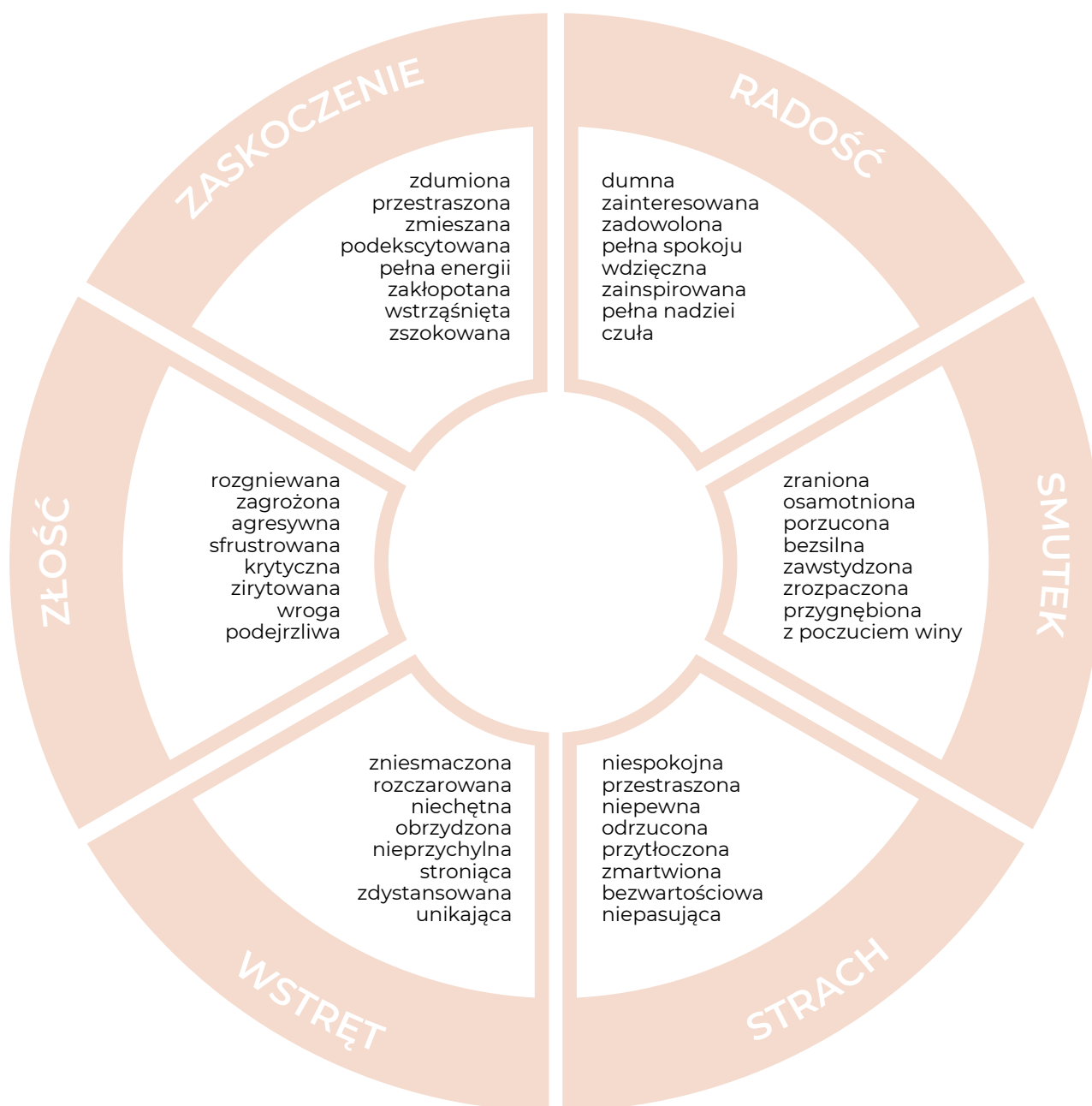


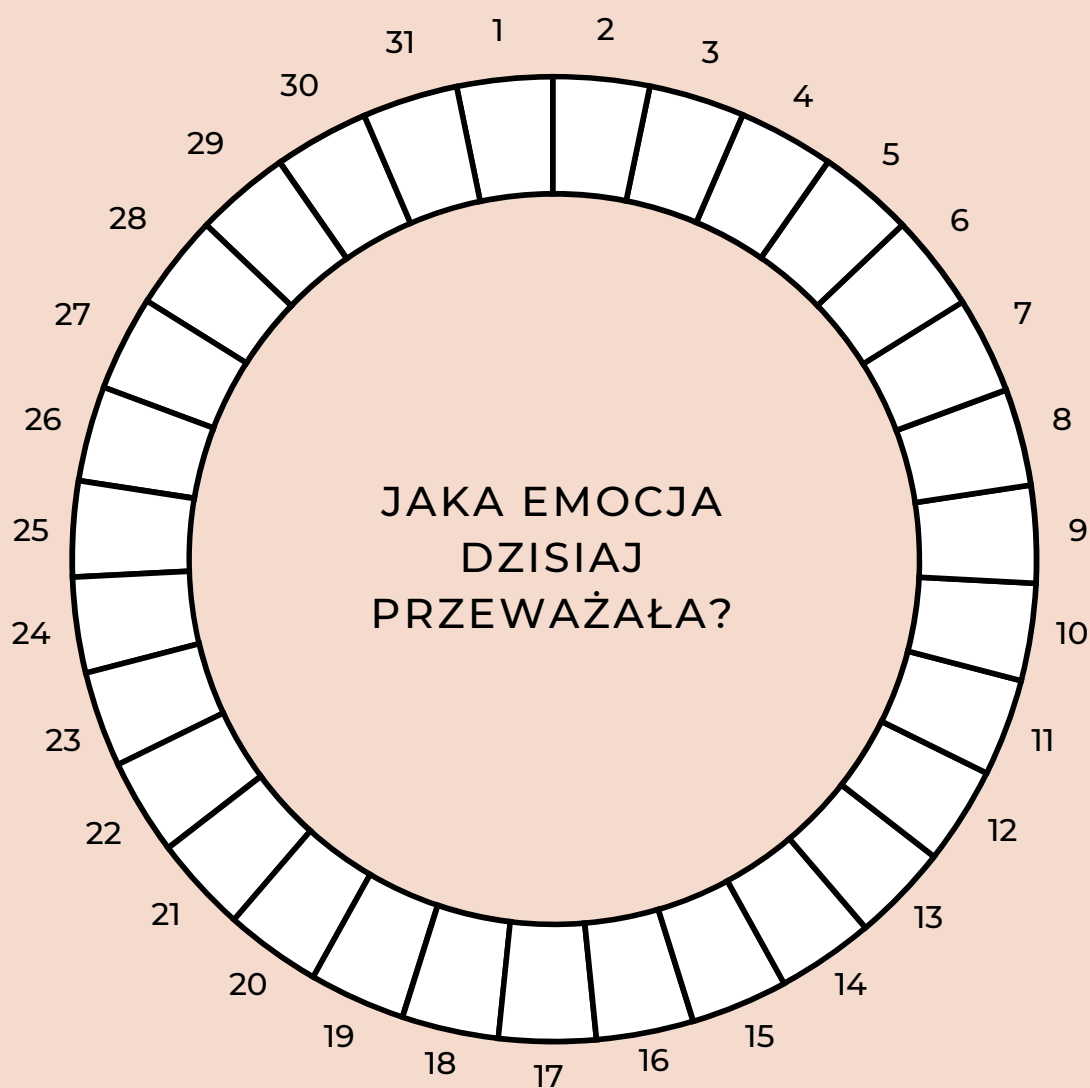
KOŁO emocji



Koło emocji może pomóc w nazwaniu tego, co aktualnie czujemy. Przyjrzyj się mu i wybierz zwrot, który najlepiej odzwierciedla Twój obecny stan. Możesz skorzystać z *Emocjomierza*, by zapisać swoje emocje, przeanalizować je i lepiej zrozumieć siebie.

EMOCJO *mierz*

JAKA EMOCJA
DZISIAJ
PRZEWAŻAŁA?



radość



smutek



strach



wstręt



złość



zaskoczenie