

Ako sa cítim?

Meno: _____ Dátum: _____

Inštrukcie: Do nasledujúcich viet doplň špecifické príklady z tvojho života, kedy si sa cítil/-a nahnevaný/-á, smutný/-á, alebo v strese.

Cítim sa smutne, keď

Cítim sa nahnevane, keď

Cítim sa v strese, keď
