

# Jak se nenechat ovládat emocemi

*Petr Velechovský*

Univerzální příčina našeho trápení je \_\_\_\_\_.

Aby se mnou emoce necloumaly, musím postupně vypínat:

Důležité u emocí je:

Můj terapeutický koutek (kde, jak, z čeho...?)

Jaký je tvůj způsob fyzického vybití negativních emocí?

**Zdraví stojí na 3 nohách?**

1.

2.

3.



**Mé AHA momenty:**



**Můj první krok je:**

**Udělám ho (kdy):**