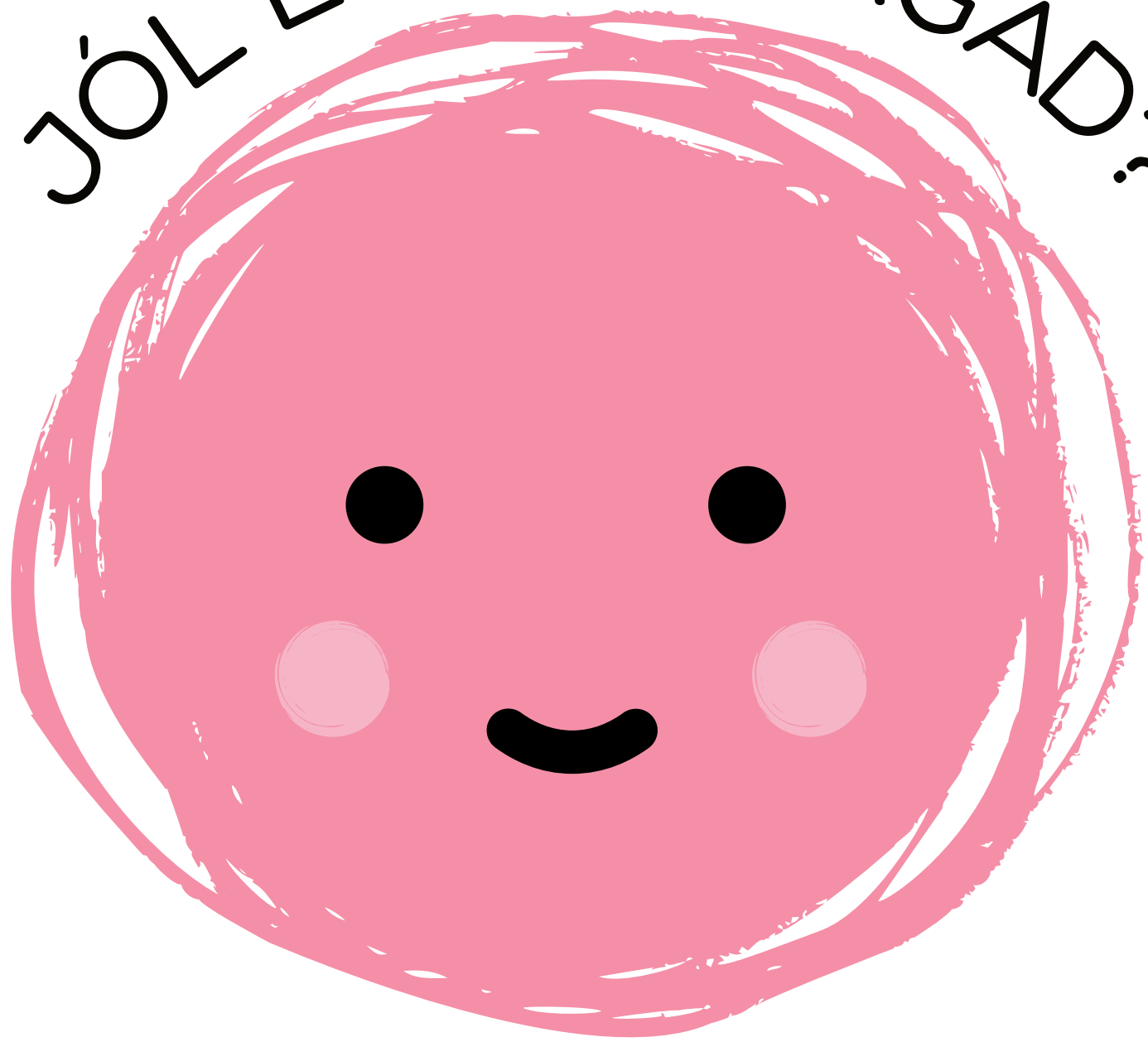


ÉRZÉSEK FELISMERÉSE

MINDEN ÉRZÉSÜNK RENDBEN VAN!

JÓL ÉRZED MAGAD?



Amikor jól érzed magad, azt is mondhatod:

Úgy érzem... vagyok.

b o l d o g

v i d á m

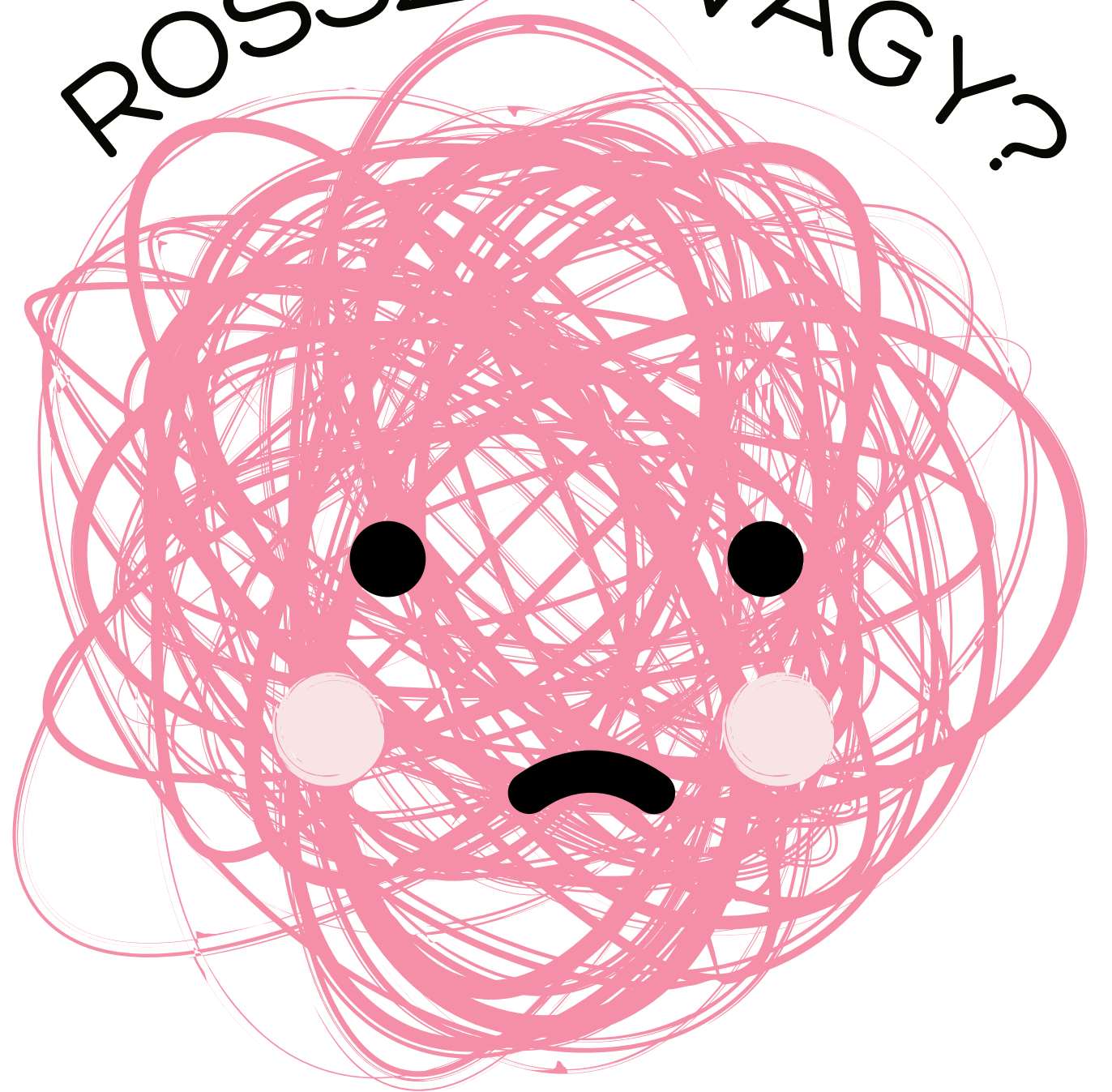
m a g a b i z t o s

b ü s z k e

n y u g o d t

i z g a t o t t

ROSSZUL VAGY?



Amikor rosszul érzed magad, azt is mondhatod:

Úgy érzem ...vagyok.

s z o m o r ú

m é r g e s

f r u s z t r á l t

r é m ü l t

a g g ó d ó

ő r ü l t

Az érzések bonyolultak lehetnek. Néha nehéz megmondani, hogyan érezzük magunkat. Mindig kezdhetjük azzal, hogy meghatározzuk, jól vagy rosszul érezzük magunkat.