



SKĄD SIĘ
BIORĄ MOJE
EMOCJE?

EMOCJE MOGĄ MIEĆ RÓŻNE
PRZYCZYNY. EMOCJE INFORMUJĄ
NAS O NASZYCH POTRZEBACH,
O TYM CO DLA NAS WAŻNE.
CZĘSTO SĄ WYNIKIEM NASZYCH
MYŚLI, INTERPRETACJI DANYCH
WYDARZEŃ.

OSTATNIO POWIEDZIAŁAM
"CZEŚĆ" KOLEŻANCE, A TA
NAWET NIE SPOJRZAŁA.
BYŁO MI SMUTNO...BO
KIEDY MI NIE
ODPOWIEDZIAŁA CZEŚĆ,
POMYŚLAŁAM, ŻE ONA JUŻ
NIE CHCE W OGÓLE ZE MNĄ
NIGDY ROZMAWIAĆ.

BYŁO CI SMUTNO, BO
POJAWIŁA SIĘ
W TWOJEJ GŁOWIE
MYŚL, ŻE KOLEŻANKA
NIGDY WIĘCEJ NIE
BĘDZIE CHCIAŁA
Z TOBĄ ROZMAWIAĆ.

TAK

ZASTANAWIAM SIĘ,
CZY MOGĄ BYĆ
JAKIEŚ INNE
WYJAŚNIENIA TEGO
ZACHOWANIA
KOLEŻANKI?

HMM...TAK.
1. MOGŁA NA PRZYKŁAD NIE
SŁYSZEĆ JAK MÓWIĘ JEJ CZEŚĆ.
2. NAWET NIE SPOJRZAŁA, WIĘC
MOGŁA MNIE NIE ZAUWAŻYĆ.
MOGŁA BYĆ ZAMYŚLONA
LUB CZYMŚ ZMARTWIONA.

CO ZMieniłoby się,
GDYBYŚ
SPRÓBOWAŁA
SPOJRZEĆ NA TĘ
SITUACJĘ W TAKI
WŁAŚNIE SPOSOB?

NIE ZAMARTWIAŁABYM SIĘ, ŻE
KOLEŻANKA NIE CHCE JUŻ NIGDY
WIĘCEJ ZE MNĄ ROZMAWIAĆ NIE
MAJĄC NA TO DOWODÓW. TO
PRZECIEŻ PÓKI CO MOJE MYŚLI, A NIE
FAKTY. SMUTEK BY SIĘ NIE NASILAŁ.

GDYBYM ZAŁOŻYŁA, ŻE NIE SŁYSZY,
TO PEWNIEN POWIEDZIAŁABYM JEJ
"CZEŚĆ" DRUGI RAZ, TROCHĘ
GŁOŚNIEJ. MOŻE WTEDY BY MNIE
USŁYSZAŁA, MOŻE MIAŁABY OCHOTĘ
ZE MNĄ POROZMAWIAĆ, BYŁOBY MIŁO
I MOGŁABYM CZUĆ RADOŚĆ.

AHA! CZYLI TO W JAKI SPOSOB MYŚLĘ,
WPŁYWA NA TO, JAK SIĘ MOGĘ CZUĆ.
TERAZ WIDZĘ, ŻE WARTO SPOJRZEĆ
Z RÓŻNYCH STRON NA DANĄ SITUACJĘ.

BĘDĘ PAMIĘTAĆ, ŻE MYŚLI TO PO PROSTU MYŚLI,
A NIE FAKTY. A NAWET JEŚLI OKAZAŁOBY SIĘ, ŻE
KOLEŻANKA NIE MA OCHOTY ZE MNĄ TERAZ
ROZMAWIAĆ, TO MA DO TEGO PRAWO. JAK KAŻDY
Z NAS. TO, ŻE TERAZ NIE MA OCHOTY NA
ROZMOWĘ TO NIE MUSI OZNACZAĆ, ŻE NIGDY.
POZA TYM, JEŚLI NIE BĘDZIE CHCIAŁA, MOGĘ
POROZMAWIAĆ TEŻ Z INNYMI OSOBAMI I WTEDY
RÓWNIENŻ MOGĘ SPĘDZIĆ MIŁO CZAS.