

## **Jak sobie radzić z trudnymi emocjami?**

Mamy prawo do emocji. Nie ma emocji, która jest dobra albo zła.

„Nie ma emocji tylko złych albo tylko dobrych – chodzi o ich proporcje i kontekst użycia”.

Radzenia sobie z emocjami możemy się uczyć.

Psycholog o emocjach oraz jak sobie radzić z emocjami trudnymi, zachęcam do poczytania:

<https://mateuszgrzesiak.pl/jak-radzic-sobie-z-trudnymi-emocjami/>

Pedagog