

Если бы ваши эмоции могли говорить...

Что бы они сказали вам
на самом деле?



Я — СТРАХ



Я охраняю тебя.
Я хочу, чтобы ты выжил.
Но иногда я преувеличиваю.
Проверь, в чём реальная
угроза, а в чём — фантазия

Я — ЗЛОСТЬ

Я не плохая.
Я прихожу, когда твои
границы нарушают.
Я хочу, чтобы ты
заметил себя и встал за себя.



Я — ЗАВИСТЬ

Я не плохая.
Я прихожу, когда другим
везет, а тебе нет.
Я хочу, чтобы ты заметил
свои желания



Я – ФРУСТРАЦИЯ



Я прихожу, когда всё идёт
не так, как ты хотел.
Я хочу заставить тебя
попробовать иначе.
Запастись терпением.
Или обратиться за помощью.

Я — ВИНА

Я не плохая.
Я прихожу, кегда ты делаешь
что-то неправильно
Я хочу, чтобы ты
исправил это



Я – СТЫД



Я прихожу, когда ты боишься быть
отвергнутым.

Я прошу тебя быть осторожным.
Но ты имеешь право быть собой.