



## Работен лист „Емоционално отвлечане“

Помислете за ситуация, когато сте били емоционално отвлечени.

Опишете ситуацията

---

---

---

Какво предизвика ситуацията (спусък)?

---

---

---

Как реагирахте Вие? Как реагираха другите хора?

---

---

---

Какъв беше резултатът?

---

---

---

Какво можехте да направите по различен начин?

---

---

---

---