

# INSTRUKCJA OBSŁUGI MOJEJ BATERII PSYCHICZNEJ

1

## STAN KRYTYCZNY - NIE WCHODŹ

- nie pytaj
- nie “motywuj”
- nie “wspieraj” wykładami życia
- nie oceniaj
- nie wymagaj

2

## NIE WCHODŹ - CHCĘ POBYĆ SAM

- potrzebuję ciszy i spokoju
- potrzebuję odpocząć od bodźców
- pozwól mi się zresetować

3

## MOŻESZ WEJŚĆ, ALE:

- nic nie mów
- nic nie rób
- możesz pobyc obok
- nie siedź za długo

4

## MOŻESZ WEJŚĆ - POTRZEBUJĘ POCIESZENIA

- jest mi smutno
- pobądź ze mną
- przytul mnie
- daj mi chwilę na rozgrzanie

5

## JEST CAŁKIEM DOBRZE

- chętnie porozmawiam o MOICH EMOCJACH
- poruszę ważny temat - z szacunkiem
- zaplanuję coś wspólnie

6

## JEST SUPER!

- mam pozytywną energię
- mam kreatywność
- mam cierpliwość
- mam zasoby na świat i ludzi