

EMOCJE:
ekscytacja,
zabawa,
przebodźcowanie

EMOCJE:
strach,
złość,
frustracja

POJEMNOŚĆ:
(geny,
środowisko,
możliwości
udrażniania)

**STRATEGIE
RADZENIA
SOBIE**

**NIE
DOPROWADŹ
DO POWODZI**
(kortyzol)

