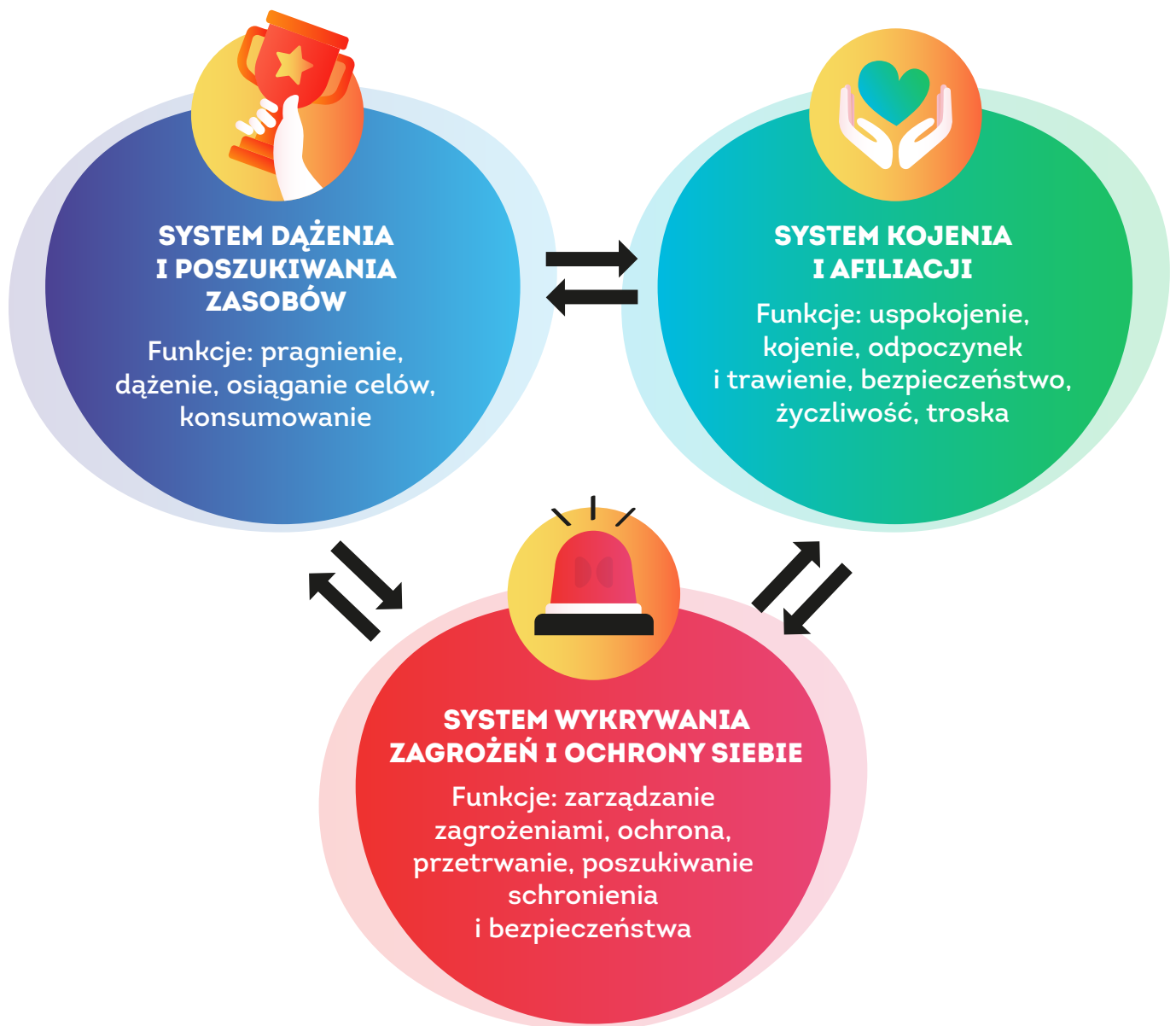


# 3 SYSTEMY EMOCJONALNE

Te trzy systemy regulacji emocjonalnej, choć pełnią różne funkcje, wchodzą w interakcje i współoddziałują na siebie, dążąc do równowagi.



## ĆWICZENIE

Pomyśl nad ostatnim tygodniem i zastanów się jak wyglądały Twoje systemy. Czy są podobnej wielkości, czy któreś jest większe? Narysuj je.