



Parengė psichologė Živilė Kraujalė

LIŪDESYS



JAUČIU LIŪDEŠĮ, KAI NUTINKA NEMALONŪS DALYKAI

○ KAIP TU
ATPAŽISTI
LIŪDEŠĮ?



KAI LIŪDŽIU, TAI
MAŽAI VALGAU, SKAUDA
PILVUKĄ, NEŽAIDŽIU SU
ŽAISLAIS. KAI LIŪDŽIU
NETURIU ENERGIJOS

LIŪDESYS



LIŪDŽIU, KAI BROLIS
NENORI SU MANIMI
ŽAISTI

O KADA
TU JAUTI
LIŪDEŠĮ?



LIŪDESYS



KAIP

ATRODO

TAVO

LIŪDESYS?





KIEK PAS TAVE
ŠIRDELĖJE YRA
LIŪDESIO?

LIŪDESYS



SU KUO GALI PASIKALBĖTI APIE SAVO
LIŪDEŠĮ?



KAI LIŪDŽIU, TAI
GALIU NUPIEŠTI
SAVO LIŪDEŠĮ

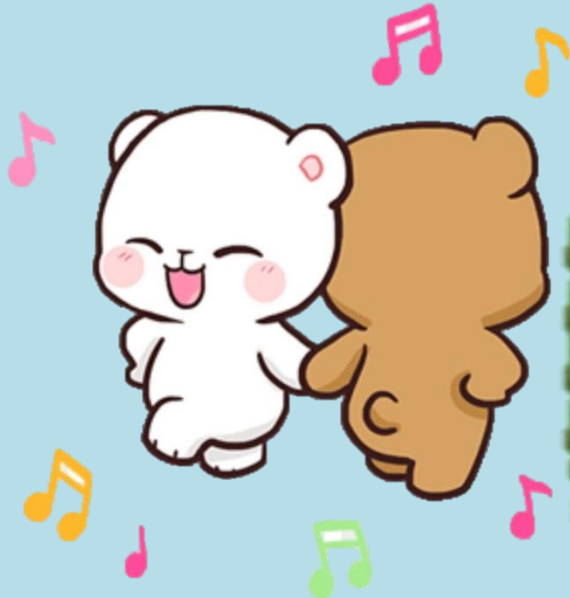


KAI LIŪDŽIU, TAI
GALIU PASKAMBINTI
SENELIUI



KAI LIŪDŽIU, TAI GALIU
ATLIKTI SPORTINIUS
PRATIMUS





KĀ TU DARRAI,
KAI JAUTI
LIŪDEŠĪ ?

START



SURASK LIŪDESIO JAUSMĄ



**PER DIENĄ MUS APLANKO DAUGYBĖ EMOCIJŲ.
NORMALU, KAD KARTAIS MUS APLANKO IR
LIŪDESYS.**

**TIKIUOSI, KAD SKAITYDAMA (-AS) ŠIĄ KNYGELĘ,
PAŽINAI SAVO LIŪDEŠĮ IR IŠMOKAI SU JUO
SUSIDRAUGAUTI.**

