

Esempi di emozioni e bisogni

**Sono arrabbiato -> ho
bisogno di mettere un
confine, farmi rispettare o
superare un ostacolo.**

**Mi sento triste -> ho
bisogno di conforto, di
sentire qualcuno vicino.**

**Ho paura -> ho bisogno di
rassicurarmi o di agire di
fronte a un problema/un
pericolo.**