



**1**

Lęki utrudniają nawiązywanie kontaktów, co sprzyja występowaniu stanom depresyjnym

**2**

Agresja językowa i zwracanie na siebie uwagi oraz nadmierna potrzeba bliskości, które mogą przyczynić się do odrzucenia przez innych

**3**

Niepewność, która prowadzi do unikania wchodzenia w relacje, powoduje zaniżenie samooceny i także brak odporności na krytykę

**4**

Wybuchowe reagowanie na sytuacje i nieumiejętne rozpoznawanie emocji u siebie i innych, może stać się źródłem konfliktów

**5**

Frustracja i depresja, mogą uniemożliwić osiągnięcie sukcesu

**6**

Obsesyjne poszukiwanie wzorców niedoścignionych i rozbudowany perfekcjonizm, sprzyjają wzmożonemu niezadowoleniu z siebie i innych

**12**

Brak empatii generuje konflikt

**11**

Brak samoakceptacji prowadzi do zaburzenia relacji

**10**

Uległość wobec uzależnień może być spowodowane wysokim stresem, brakiem wypoczynku i wysokim wymaganiem jakie sobie stawiamy

**9**

Autoagresja, jest wywołana nieumiejętnością spełnienia oczekiwań własnych i grupy

**8**

Poczucie bezradności życiowej i zawodowej, prowadzi do wycofywania się z aktywności

**7**

Impulsywne stosowanie manipulacji, szantażu, kłamstwa i przemocy, rozwija nienawiść do siebie i innych

**EMOCJE WYWOŁANE RELACJAMI**