

Proč smutek přichází, i když ho nechceme?

Smutek přichází, i když ho nechceme, protože je to **přirozená součást našich pocitů**.

Je za tím několik důvodů:

Reakce na události - smutek se objeví, když se něco nepovede nebo nás něco trápí.

Nedá se ovládat - pocity přicházejí samy, nemůžeme je vždy zastavit.

Zpracování emocí - smutek nám pomáhá pochopit, co cítíme.

Střídání nálad - stejně jako radost, i smutek patří k životu.

Zkrátka: smutek přichází, protože je přirozenou součástí našich pocitů

