Ime: _____ Datum: _____

Škodljivi načini izražanja jeze

Vsi smo kdaj slabe volje ali jezni zaradi stvari, ki ne gredo po naših načrtih. V takšnih situacijah lahko ravnamo na različne načine: nekateri so koristni, drugi pa škodljivi. Škodljiv način izražanja jeze je na primer besno brcanje stola, ki se lahko konča z bolečo ali zlomljeno nogo, ali s polomljenim stolom. Drugi škodljivi način je, če jezo zadržujemo v sebi in se delamo, kot da je ni.

Načini izražanja jeze, ki so škodljivi in ne dosežejo ničesar:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Ali mi je kdaj jeza preprečila, da bi dosegel/dosegla svoje cilje? Kako in zakaj?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

© dr. Kristijan Musek Lešnik, Inštitut za psihologijo osebnosti, 2007 **Dovoljeno razmnoževanje, kopiranje in uporaba za naročnike spletnega portala VIZ.portal**