Ime: _____ Datum: _____

Konstruktivni načini izražanja jeze M

Jezo se da izraziti tudi na načine, ki nam pomagajo, da se bolje počutimo, da lažje rešimo probleme, in da nam ne povzročijo novih težav. To ne pomeni, da jezo prikrijemo in se delamo, kot da je ni: takšno početje nam lahko zelo škodi. Pomembno je, da poiščemo možnosti, da izrazimo svojo jezo na načine, ki ne škodijo nam in drugim. Namesto, da kričimo na ljudi, na katere smo jezni, lahko sedemo, trikrat globoko vdihnemo, in mirno razložimo svoje misli. Ali gremo igrati nogomet in brcamo žogo, namesto da bi brcali stol. Naša jeza in podobna čustva so nam lahko tudi v pomoč, saj nam lahko pomagajo razumeti, kaj si želimo in kaj hočemo doseči.

Koristni načini izražanja jeze:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Ali sem kdaj svojo jezo usmeril tako, da sem premagal ovire? Kako in kaj sem naredil?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

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

Ime: _____ Datum: _____

Konstruktivni načini izražanja jeze D

Jezo se da izraziti tudi na načine, ki nam pomagajo, da se bolje počutimo, da lažje rešimo probleme, in da nam ne povzročijo novih težav. To ne pomeni, da jezo prikrijemo in se delamo, kot da je ni: takšno početje nam lahko zelo škodi. Pomembno je, da poiščemo možnosti, da izrazimo svojo jezo na načine, ki ne škodijo nam in drugim. Namesto, da kričimo na ljudi, na katere smo jezni, lahko sedemo, trikrat globoko vdihnemo, in mirno razložimo svoje misli. Ali gremo igrati nogomet in brcamo žogo, namesto da bi brcali stol. Naša jeza in podobna čustva so nam lahko tudi v pomoč, saj nam lahko pomagajo razumeti, kaj si želimo in kaj hočemo doseči.

Koristni načini izražanja jeze:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Ali sem kdaj svojo jezo usmerila tako, da sem premagala ovire? Kako in kaj sem naredila?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

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