

Kadar sem jezen

V vsakem okvirčku je napisan način, kaj lahko narediš, če si jezen. Če uporabljaš katerega od teh načinov, napiši v okvirček, kaj narediš. V zadnji okvirček napiši še kakšno stvar, ki jo narediš, kadar si jezen. Če bi rad katerega od teh načinov bolje uporabil, nariši ali napiši v okvirček, kaj lahko naredil naslednjič, ko boš jezen.

Razmislim, ali sem tudi sam kriv za stvar, zaradi katere sem se razjezil.

Pogovorim se z nekom o mojih jeznih občutkih in čustvih.

Počnem nekaj drugega, da ne mislim na stvar, ki me je razjezila.

Razmišljam: če bi stvar, ki me je razjezila, videl drugače, morda ne bi bil jezen.

Telovadim in se potem počutim bolje.

Kadar sem jezna

V vsakem okvirčku je napisan način, kaj lahko narediš, če si jezna. Če uporabljaš katerega od teh načinov, napiši v okvirček, kaj narediš. V zadnji okvirček napiši še kakšno stvar, ki jo narediš, kadar si jezna. Če bi rada katerega od teh načinov bolje uporabila, nariši ali napiši v okvirček, kaj lahko naredil naslednjič, ko boš jezna.

Razmislim, ali sem tudi sama kriva za stvar, zaradi katere sem se razjezila.

Pogovorim se z nekom o mojih jeznih občutkih in čustvih.

Počnem nekaj drugega, da ne mislim na stvar, ki me je razjezila.

Razmišljam: če bi stvar, ki me je razjezila, videla drugače, morda ne bi bila jezna.

Telovadim in se potem počutim bolje.