

## Kako se počutim, ko me nekaj razjezi?

Označi, kako se počutiš, kadar si jezen/na.

Boli me glava \_\_\_\_\_

Srce mi bije hitreje \_\_\_\_\_

Potim se \_\_\_\_\_

Ne morem misliti jasno \_\_\_\_\_

Moje telo / obraz je vroč \_\_\_\_\_

Počutim se nelagodno \_\_\_\_\_

Ne morem sedeti pri miru \_\_\_\_\_



Če občutiš še kaj, kar ni na tem seznamu, zapiši tu spodaj:

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Moje ime: \_\_\_\_\_