

РАБОТЕН ЛИСТ “ЧЕРВЕНА СВЕТЛИНА – ГНЯВ”

Червените светлини са усещания в тялото Ви, които се появяват, когато **гневът Ви става твърде голям**.

Може да започнете да забелязвате тези червени светлини дори и в началото, когато гневът започне да се появява.

Когато започнете да усещате тези червени светлини, **забавете и спрете**. Вие може да поемете отговорност за своя гняв преди да е станал по-силен.

КАК МИСЛИТЕ, ЧЕ ИЗГЛЕЖДА ГНЕВЪТ ВИ, КОГАТО Е ТВЪРДЕ ГОЛЯМ?

НАРИСУВАЙТЕ ГО ПО-ДОЛУ:



РАБОТЕН ЛИСТ “ЧЕРВЕНА СВЕТЛИНА – ГНЯВ”

В началото гневът може да е малък, но да нарасне и да стане голям, ако го оставим.

Когато сте **малко ядосани**, вие може да не осъзнавате, че гневът Ви **нараства**. Може да се чувствате малко **по-различно**, но това да не ви прави впечатление и да продължите, както обикновено като на зелен светофар.

КАК МИСЛИТЕ, ЧЕ ИЗГЛЕЖДА ГНЕВЪТ ВИ, КОГАТО Е ВСЕ ОЩЕ МНОГО МАЛЪК?

НАРИСУВАЙТЕ ГО ПО-ДОЛУ:

РАБОТЕН ЛИСТ “ЧЕРВЕНА СВЕТЛИНА – ГНЯВ”

Знакът за спиране на гнева е сигнал, който тялото Ви подава, когато гневът Ви е все още малък.

Когато започнете да забелязвате Вашите знаци за спиране на гнева, можете да забавите и да **СПРЕТЕ**, преди да е станал по-голям.

Кои са Вашите знаци за спиране на гнева?

Вижте няколко примера:

ГЛАСЪТ МИ СТАВА ПО-СИЛЕН

СТАВА МИ ГОРЕЩО

ЗАПОЧВАМ ДА СЕ ПОТЯ

ИСКАМ ДА ХВЪРЛЯ НЕЩО

СЪРЦЕТО МИ БИЕ ПО БЪРЗО

ЗАПОЧВАМ ДА ТРЕПЕРЯ

ЗАПИШЕТЕ СВОИТЕ ЗНАЦИ ЗА СПИРАНЕ НА ГНЕВА: