



Enej med naraščanjem jeze pri sebi opaža takšne misli, čustva in telesne občutke:

Stopnja	Barva	Misli	Čustva	Telesni občutki
1	Green	<i>Danes je lep dan 😊</i>	<i>Sreča</i>	<i>Sproščenost</i>
2	Yellow	<i>Na živce mi gre!</i>	<i>Nejevolja</i>	<i>Nemir v telesu</i>
3	Orange	<i>To je krivično!</i>	<i>Razdraženost</i>	<i>Mišice postajo napete</i>
4	Red	<i>Tega več ne morem prenašati!</i>	<i>Jeza</i>	<i>Napetost v ramenih, hitro dihanje</i>
5	Dark Red	<i>Ubil ga bom, če ne neha!</i>	<i>Bes</i>	<i>Stiskam pesti, stikam zobe, diham kot bik, se potim</i>

Kaj pa ti opažaš pri sebi?

Stopnja	Barva	Misli	Čustva	Telesni občutki
1	Green		<i>Sreča</i>	
2	Yellow		<i>Nejevolja</i>	
3	Orange		<i>Razdraženost</i>	
4	Red		<i>Jeza</i>	
5	Dark Red		<i>Bes</i>	