



Včasih se je lažje razjeziti, kot priznati, da smo zelo prizadeti ali da nas je strah. Z jezo na ta način pred drugimi prikrijemo druga neprijetna čustva, a to pogosto ni dober način za obvladovanje situacije, v kateri smo se znašli.

Si tudi ti opazil/opazila, da kdaj z jezo prikriješ druga čustva? Poskusi se spomniti primera in obkroži ali zapiši čustvo, ki si ga prikriješ/prikrila:

Strah

Prizadetost

Zavist, nevoščljivost

Žalost

Osamljenost

Depresija

Sram

Ljubosumje

Si opazil/opazila, kaj je vplivalo na to, da si drugo čustvo prikriješ/prikrila z jezo?

A bi lahko pomagalo, če bi izrazil/izrazila čustvo, ki si ga prikriješ/prikrila?

Kako bi lahko to naredil/naredila?