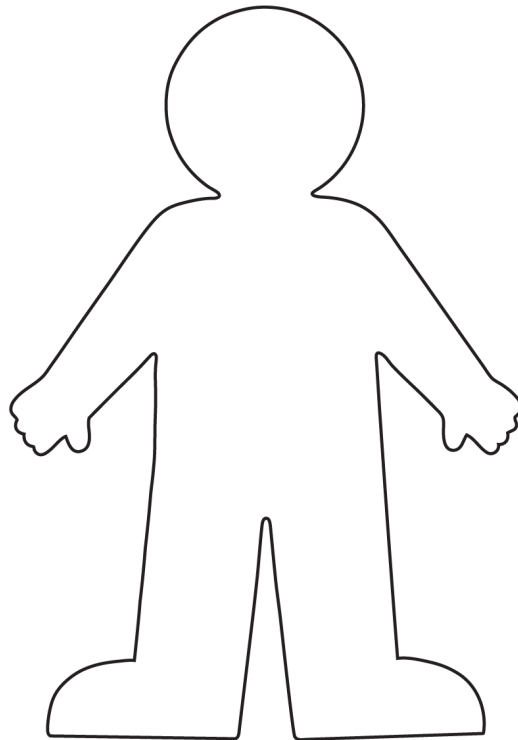




Ko določena situacija prižge ogenj, se spremembe zgodijo tudi v telesu. Rečemo, da se odzovemo po principu »boj ali beg«, spremembe v telesu pa nas pripravijo na to, da se bomo lahko borili ali bežali.

Se to zgodi tudi tebi? Na sliki obkroži del telesa, kjer najbolj čutiš spremembe in zraven zapiši, kaj se spremeni.



Opazovanje telesa in prepoznavanje sprememb ti je lahko v pomoč, ko boš poskušal/poskušala ustaviti avtomatsko reakcijo in se odločiti, kako se boš odzval/odzvala. Bodi pozoren/pozorna na tiste spremembe, ki se ob jezi najprej pojavijo in ti lahko služijo kot opozorilo oz. STOP znak, da se ustaviš, pomiriš, razmisliš in odzoveš. Pri tem ti je lahko v pomoč tudi tvoj semafor sprememb ob naraščanju jeze. Glej delovni list *Semafor jeze*.