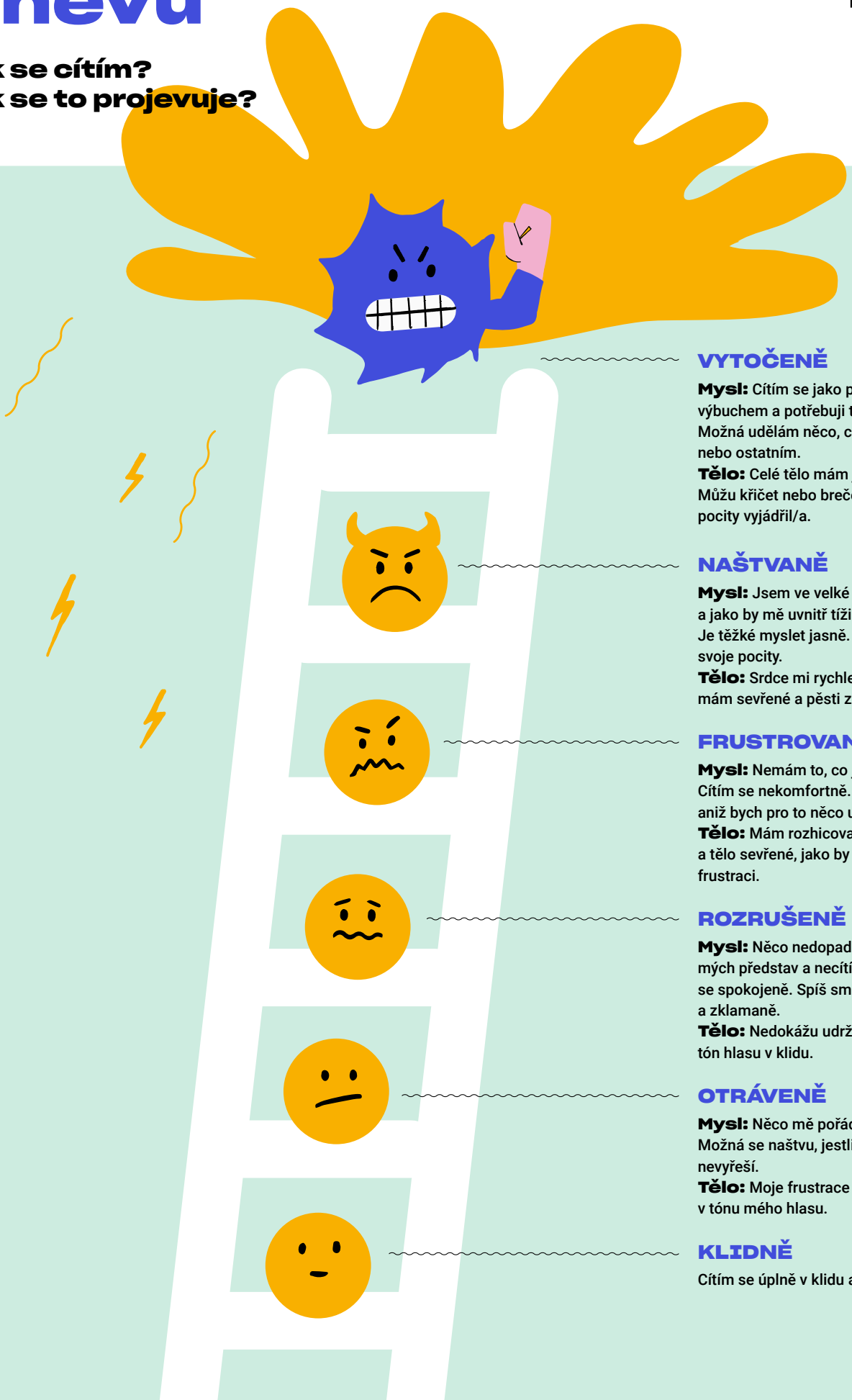
Žebříček hněvu

SOFA

Jak se cítím?
Jak se to projevuje?



VYTOČENĚ

Mysl: Cítím se jako před výbuchem a potřebuji to vyjádřit! Možná udělám něco, co ublíží mně nebo ostatním.
Tělo: Celé tělo mám jako v ohni. Můžu křičet nebo brečet, abych pocity vyjádřil/a.

NAŠTVANĚ

Mysl: Jsem ve velké nepohodě a jako by mě uvnitř tížil kámen. Je těžké myslet jasně. Chci vyjádřit svoje pocity.
Tělo: Srdce mi rychle tluče, čelisti mám sevřené a pěsti zaťaté.

FRUSTROVANĚ

Mysl: Nemám to, co jsem chtěl/a. Cítím se nekomfortně. Vzdám to, aniž bych pro to něco udělal/a
Tělo: Mám rozhicovaný obličej a tělo sevřené, jako by ukazovalo frustraci.

ROZRUŠENĚ

Mysl: Něco nedopadlo podle mých představ a necítím se spokojeně. Spíš smutně a zklamaně.
Tělo: Nedokážu udržet tělo ani tón hlasu v klidu.

OTRÁVENĚ

Mysl: Něco mě pořádně prudí. Možná se naštvu, jestli se to nevyřeší.
Tělo: Moje frustrace je slyšet v tónu mého hlasu.

KLIDNĚ

Cítím se úplně v klidu a pohodě.