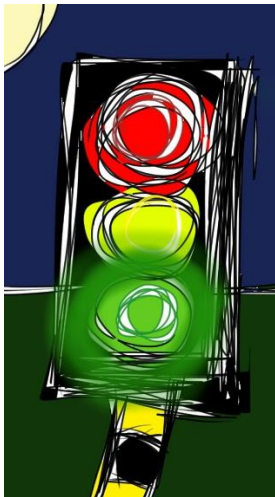


## IZROČEK 2: STOPI NA ZAVORO, PRIŽIGA SE RDEČA

### KAKO LAHKO URAVNAVAM MOJA ČUSTVA?

#### Semafor



Ustavi  
se!

Popravi glasnost, stopi en korak nazaj,  
dihaj 4-4-8

Pomisli!

**Samoverbalizacija:** (lahko se nadziram, iz  
tega nastane nekaj dobrega...)

Pojdi!

Ponovi in nadaljuj, pojdi ven, prestavi  
pogovor na poznejši čas

- **Popravi glasnost:** zavedati se svojega kričanja ni preprosto. Ti se ga zavedaš! Zdaj pa poišči tišji ton, občuti ga v svojih ušesih in ga poskusi obdržati tekom celega pogovora.
- **En korak nazaj:** Ko smo nervozni, običajno vdremo v osebni prostor druge osebe. Če se ti zdi, da je sogovornik preblizu, stopi en korak nazaj, poglej v tla (ali ven) in globoko dihaj.
- **4-4-8:** Dihanje vpliva na hitrost bitja srca, potenje, jecljanje... Poskušaj začutiti, kako dihaš. Vdihuj in šteje do 4, zadrži dih in šteje do 4, izdihuj in šteje do 8. Opazuj, kako se tvoje srce in telo začenjata sproščati.
- **Samoverbalizacija:** Nihče drug kot ti ne more izpodbijati tvojih misli. Poskusi spremeniti svoje negativne samodejne misli, kot so posploševanja ali zaznavanje stvari izključno kot črno-bele ("vsi", "nihče", "vedno").