

CUM REACȚIONEZ CÂND
SUNT NERVOS?





ȚESTOASA

Când țestoasa este nervoasă se ascunde sub carapace, nu spune nimic și nu face nimic și ține în ea toată supărarea.





LEUL

Când leul devine nervos,
îi atacă pe ceilalți,
urlă și se lasă cu răni.





BUFNIȚA

Când bufnița se enervează, se îndepărtează puțin de situație schimbând locul pe o altă ramură de copac, analizează situația și se gândește la posibile soluții. Iar când s-a liniștit și relaxat, revine să vorbească și să încerce să rezolve lucrurile.



STARILE MELE DE FURIE



Când sunt furios sunt... (țestoasă, leu sau bufniță)	Ce gândesc?	Cum simt?	Ce fac?	Ce câștig?	Este bine pentru mine?	Ce altceva aș putea să fac?