



Četverodijelna negativna zamka



Razmisli o nedavnoj teškoj situaciji i nacrtaj je ili napiši u kućicu "Što se dogodilo".

Kada se ovo dogodilo, napiši ili nacrtaj:

- ▶ o čemu si **RAZMIŠLJAO** – misli koje su ti prolazile glavom?
- ▶ kako si se **OSJEĆAO**?
- ▶ kako se mijenjalo **TVOJE TIJELO**?
- ▶ što si **UČINIO**?

Što se **DOGODILO**?

Što si **UČINIO**?



O čemu si **RAZMIŠLJAO**?



Kako se **MIJENJALO** tvoje tijelo?



Kako si se **OSJEĆAO**?

