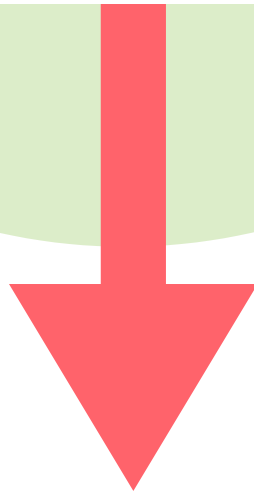
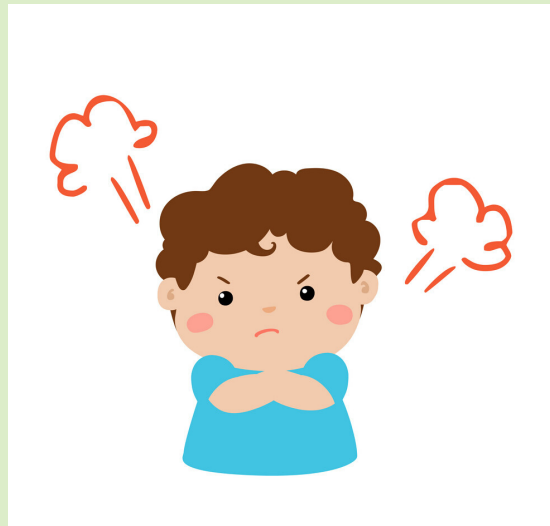




LJUTNJA I JA

# ŠTO JE LJUTNJA ?



OSJEĆAJ NEZADOVOLJSTVA  
POMIJEŠAN S POTREBOM  
DA SE UZVRATI.

# U P A M T I . . .

1

LJUTNJA JE  
NORMALAN OSJEĆAJ

2

LJUTNJA JE  
REAKCIJA NA PRIJETNJU  
ILI NAPAD

3

LJUTNJA NIJE  
NI DOBRA NI LOŠA

4

BITI LJUT JE OK,  
ALI GUBITAK KONTROLE NIJE

# PO ČEMU PREPOZNAJEŠ DA SI LJUT / LJUTA ? - RAZMISLI



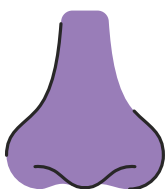
SRCE TI BRŽE KUČA?



LICE TI JE CRVENO I VRUĆE?



ZNOJE TI SE DLANOVI?



BRZO DIŠEŠ?



STISKAŠ ZUBE?



STISKAŠ ŠAKE  
I SPREMAŠ SE ZA BORBU?

# LJUTOMETAR

odredi koliko si ljut / ljuta



5

**IZVAN KONTROLE SAM**



4

**TREBAM PAUZU**



3

**LJUT / LJUTA SAM**



2

**UZNEMIREN/A SAM**

1

**DOBRO SAM**



# KONTROLIRAJ SVOJU LJUTNJU !

---

1 2 3  
4 5 6 7  
8 9 10

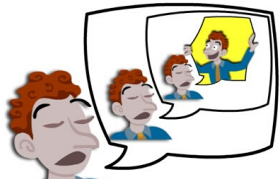
DUBOKO UDAHNI I BROJI DO 10

---



ZAMISLI ŽARULJU KOJA SE PALI I GASI  
- ONA TI GOVORI - STANI I RAZMISLI -

---



RECI SEBI:  
MOGU OSTATI MIRAN/MIRNA  
NE MORAM SE SVAĐATI

---



SLUŠAJ UMIRUJUĆU GLAZBU  
ILI MALO PROŠEĆI

---



NAPIŠI ŠTO TE LJUTI

---



POTRAŽI POMOĆ ODRASLE OSOBE ILI  
PRIJATELJA