



DELOVNI LIST 2: **SAMOOPAZOVANJE**

Katera neprijetna čustva zaznam pri sebi (doma, v službi)? Jih izrazim? Kako?	
Katera prijetna čustva zaznam pri sebi (doma, v službi)? Jih izrazim? Kako?	
Izražanje katerih čustev mi predstavlja izziv? V katerih situacijah?	
Kaj v meni vzbudi močno izražanje jeze, frustracije ali drugih neprijetnih čustev drugih ljudi (doma, v službi)? Kako reagiram (doma, v službi)?	