



Karte pričalice

Misli



Misli

Sve me živcira.



Misli

Neću se moći
nositi s time.

Osramotit ću
se i svi će mi
se smijati.

Nešto će se
loše dogoditi.



Misli

Sve se baš
super
posložilo.



Misli

Baš sam ovo
dobro
napravio/
napravila.

Nitko se ne
želi družiti sa
mnom.



Misli

Sve sam ja
kriv/kriva.

Da bar ja tako
izgledam!



Misli

Svima ide
bolje nego
meni.



Misli

Nikome nije
stalo do mene.



Misli

Ništa nema
smisla.



Misli

Ništa mi se ne
da.



Misli

Jedva čekam!



Misli

Ovo mi je baš
jako važno.

Jako mi je
stalo do
njega/nje.

Kako je sve povezano?

Naše misli, emocije, tijelo i ponašanje međusobno su povezani. Misli mogu utjecati na to kako se osjećamo, kao što senzacije u tijelu mogu potaknuti određene misli ili emocije odrediti naše ponašanje. Na primjer, u situaciji držanja prezentacije pred razredom, to može izgledati ovako:

Misao:
Osramotit ću se i svi
će mi se smijati.



Ponašanje:
zamuckivanje,
gledanje u pod



Emocija:
anksioznost



Tjelesne senzacije:
ubrzano disanje,
znojenje, pritisak u
prsima

