

Pašapziņa.



Interreg

Latvija-Lietuva

European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION

Aizsardzības mehānismi.

Atrodi, kā tu sevi sargā!

Kā jūties, kad jūties apdraudēts.

Ko tu varētu darīt, lai justos drošāk.

Ar ko varētu sākt.

Tu to vari, tikai lēnām.

Sevis aizsardzība	Kā mūs uztver citi	Iespējamās slēptās jūtas
Paskaidro Attaisno Intelektualizē Slēpj Terorizē Iekarst Analizē Vispārina	Kā: Pārākus, Augstprātīgus, Iedomīgus, Manipulējošus	Dusmas, Skumjas, Bailes, Kauns, Vientulība, Ievainojums.

Sevis aizsardzība	Kā mūs uztver citi	Iespējamās slēptās jūtas
Nikns, Neatlaidīgs, Noaraidošs, Sarkastisks, Draudošs, Uzbrūkošs.	Kā: Stūrgalvīgu, Ietiepīgu, Izaicinošu, Naidīgu, Dusmīgu.	Dusmas, Skumjas, Bailes, Kauns, Vientulība, Ievainojums.

Sevis aizsardzība	Kā mūs uztver citi	Iespējamās slēptās jūtas
Piekrīt, Flirtē, Joko, Smaida, Atvainojas, Valdzina.	Kā: Pateicīgus, Jauku biedru, Nepatiesus, neīstus	Dusmas, Skumjas, Bailes, Kauns, Vientulība, Ievainojums.

Sevis aizsardzība	Kā mūs uztver citi	Iespējamās slēptās jūtas
Slēpj, Izvairās, Svārstās, Atgrūž.	Kā: Malā stāvošus, Vienaldzīgus, Īgnus, Nekomunikablus.	Dusmas, Skumjas, Bailes, Kauns, Vientulība, Ievainojums.

Sevis aizsardzība	Kā mūs uztver citi	Iespējamās slēptās jūtas
Klusē, Noslēdzas, Nekontaktē.	Kā: Drūmus, Aizdomīgus, Noslēgtus.	Dusmas, Skumjas, Bailes, Kauns, Vientulība, Ievainojums.

Sevis aizsardzība	Kā mūs uztver citi	Iespējamās slēptās jūtas
Plāno, Kritizē, Moralizē, Vērtē, Attaisno.	Kā: Dusmīgus, Aizvainotus, Neiecietīgus, Vainīgus, Cietējus.	Dusmas, Skumjas, Bailes, Kauns, Vientulība, Ievainojums.

Uzraksti, kāds Tu esi!

