Znaki preobremenjenosti

Osebni seznam znakov, po katerih prepoznaš, da greš čez rob — preden greš.

> Znaki so pri vsakem drugačni in jih od znotraj pogosto ne opaziš. Zapisani postanejo merilo, ki ne niha z razpoloženjem. **Prosi bližnjega**, naj dopolni zadnji razdelek — pogosto vidi prej kot ti.

Moji znaki

Telo — kaj se prvo pojavi (spanje, prebava, napetost)

Vedenje — kaj neham početi

Odnosi — kako se spremeni moj ton doma

Misli — katera misel se vrne, ko je preveč

Kaj naredim, ko opazim

Prvi ukrep

Komu povem

Česa se odpovem najprej

Kaj opazi bližnji

Prosi nekoga, naj dopiše, kaj opazi on