

# Emoziometroa

Bertsotan **jendaurrera** irteten garenean, **beldurra eta amorrua** sentituko ditugu. Oholtzan, **beldurrak abisu** ematen digu: “**arriskuan zaude!**”.

Gakoa ez da beldurrik ez sentitzea; baizik eta, beldurra **kate motzean lotuta** (beldurra geuk mendean hartuta), **aurre egitea** egoerari.

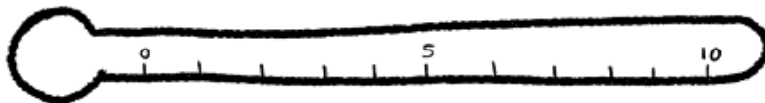
Eta egoerari aurre egiteko, indar handia beharko dugu.

Horretarako, beldurrak barru-barruan dugun **amorrua piztuko** digu.

Amorruari esker ekiten dugu zailtasunen aurrean, **aurrera egin** eta **oztopoak gaindituz**.

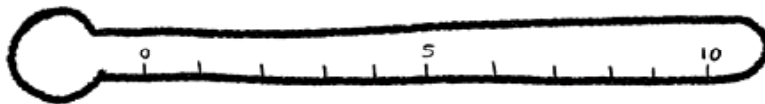
**Bertsotan hasiko gara eta gorputzari jarriko diogu arreta: zer sentitzen dut?**

- Sentitu al dut **beldurrik** jendaurrean?

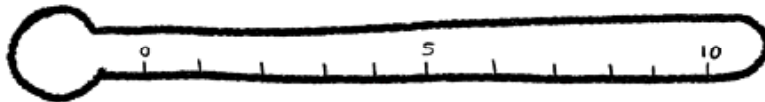


- Eragin al dit **beldurrak erreakzioren bat?** Dardara, ahotsa joatea, barrez hasia...

- Sentitu al dut **amorrurik** aurrera jarraitzeko?



- Sentitu al dut **gustura** ari nintzela, gozaten, pozik?



- **Bukatu** dudanean, nola sentitu naiz?