



Złość jest ważną emocją, chociaż niełatwa emocja. Może świadczyć ona o tym, że zbyt wiele dźwigamy na swoich barkach, coś jest dla nas zbyt trudne lub mamy jakieś niezaspokojone potrzeby. Warto wsłuchać się w tę złość i znaleźć jej przyczynę. Z drugiej jednak strony wybuchy złością mogą być krzywdzące i trudne, dlatego warto ją oswoić. Jednak, żeby to zrobić, złość należy poznać i zrozumieć. Co tak naprawdę ją wywołuje – jakie osoby, sytuacje? Jak zazwyczaj reagujesz? Innymi słowy, Twoje zadanie będzie polegać na znalezieniu właśnie tych „punktów zapalnych”, które tę złość wywołują. W kolejnym etapie przeanalizuj swoje dotychczasowe, typowe dla tych sytuacji zachowanie, a następnie zastanów się jak inaczej możesz zareagować.

Usiądź wygodnie i zastanów się, jakie są Twoje „punkty zapalne”?

Kto lub co najczęściej powoduje, że się pojawiają? Zapisz swoje odpowiedzi poniżej.

1. _____
2. _____
3. _____

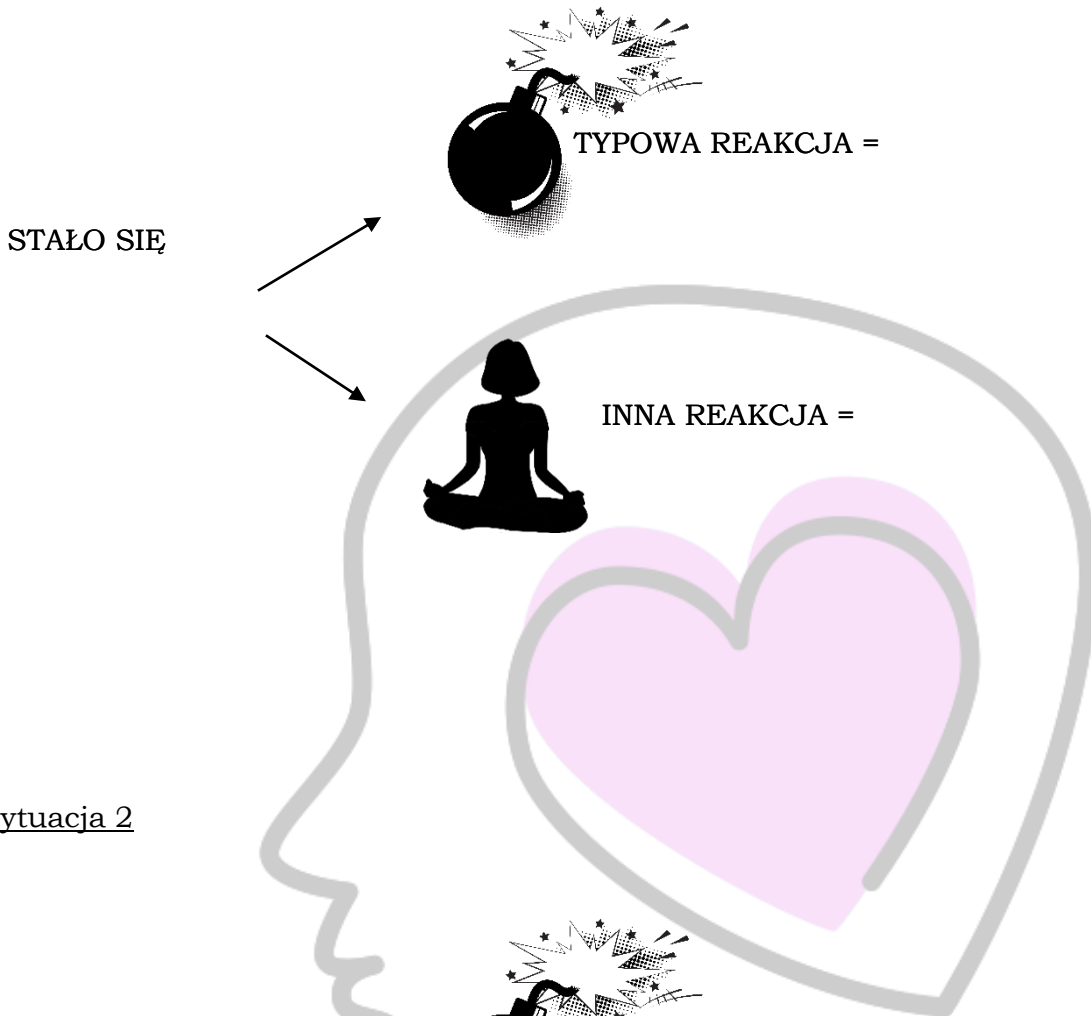
Teraz, kiedy wiesz już jakie są Twoje punkty zapalne, przypomnij sobie jak najczęściej reagujesz w podobnej sytuacji. Wczuj się w tę sytuację, zastanów się nad nią i zapisz odpowiedź. Kiedy już to zrobisz, weź trzy głębokie, uważne wdechy i zastanów się, jak możesz zareagować inaczej? Co możesz zrobić, by nie dopuścić do wybuchu? Zapisz odpowiedzi.

Przykład:

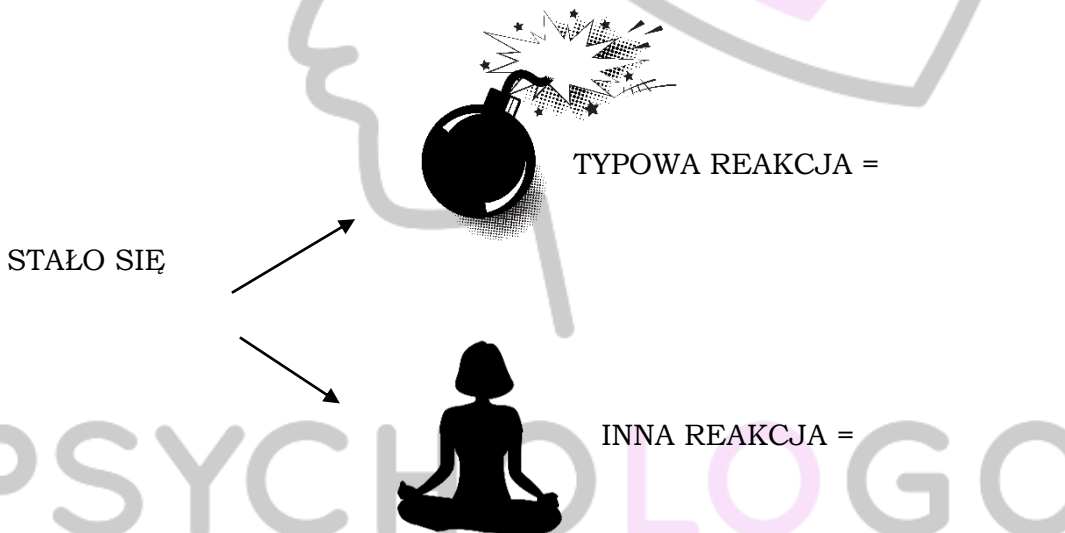




Sytuacja 1



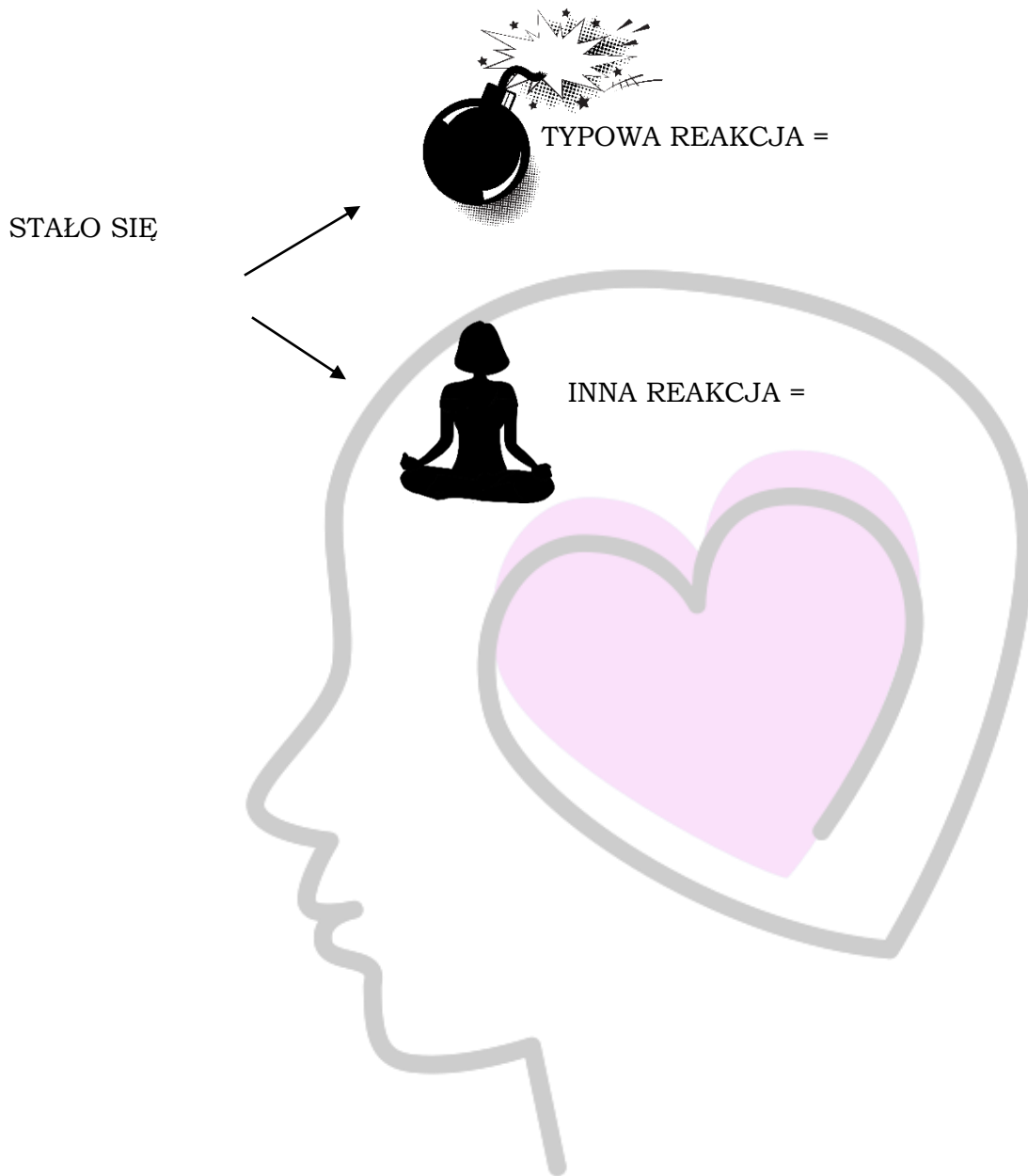
Sytuacja 2



PSYCHOLOGO  E



Sytuacja 3



PSYCHOLOGO  E