

PL 14: ZVLÁDÁNÍ SITUACÍ

Popište, prosím, situace, které ve Vás vyvolaly intenzivní pocity. Pak můžete zaznamenat, jak jste k těmto pocitům přistupoval. Není důležité, jestli se jednalo o pozitivní nebo negativní pocity a jestli jste zvolil pozitivní nebo negativní strategii.

Den	Spouštěč	Pocity	Jak jsem k nim přistoupil?	Styl zvládání (orientovaný na úkol, pocity, vyhýbání)
Po	Spoluvězeň na mě křičí a to bezdůvodně.	Hněv	Urazil jsem ho.	Orientovaný na pocity.