

PL 22: CO SE DĚJE, KDYŽ SE ROZČÍLÍM?

1. Vzpomeňte si na nějaký okamžik z Vašeho života, kdy jste byl mimořádně rozčilený. Jak jste se cítil fyzicky (teplo, pocení, těžký dech, napětí v šíji, strnulá ramena)?

2. Vaše tělo Vám často prozradí, že jste rozčilený. Někdy Vám srdce bije rychle, pokožka je studená a vlhká ještě dříve, než si všimnete, že jste rozzlobený. Možná si také všimnete, že už nedokážete přemýšlet jasně. Jaké to je ve Vašem případě – co cítíte krátce před tím, než se rozčílíte?

3. Jak často (za den nebo týden) se rozčílíte?

4. Co se stalo naposledy, když jste se rozčílil? Jak jste se cítil a jaké informace Vám dávalo tělo? Co jste řekl nebo udělal? Jak Vaše tělo reagovalo? Jak jste problém nakonec vyřešil?

5. Vzbudíte se někdy rozčilený? Když se vzbudíte rozčilený, je pak pro druhé snadné Vás vytočit? Uvedte příklady.

6. Jak se obecně díváte na hněv? (Myslíte si třeba, že máte v zásadě pravdu, když se rozčílíte? Nebo že se Váš hněv občas dostane mimo kontrolu?)

7. Máte občas pocit, že Vás hněv kontroluje?
Už jste se někdy v rozčilení cítil, jako byste zešílel? Vysvětlete prosím:

8. Popište osobu nebo situaci, která Vás nedávno rozčílila.

9. Zlobil jste se někdy sám na sebe (například kvůli svému chování, vzhledu, aktuální situaci, životní cestě, stylu myšlení)? Vysvětlete prosím:

10. Co bylo to nejhorší, co jste kdy udělal, když jste byl rozčilený?
