

JAK OBVYKLE REAGUJETE NA NEGATIVNÍ SDĚLENÍ?

Odpovězte na následující otázky. Výsledek si můžete stáhnout nebo vytisknout pro porovnání, až se po nějakém čase k dotazníku opět vrátíte. Je dobré vědět, jestli se vám daří posouvat.

0 = VŮBEC, 10 = VŽDY

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Obviňuji sebe sama.

(Obvyklé reakce: „Jsem tak blbá/blbej...“, „To jsem zvorál/a.“, „Měl/a jsem radši...“, „Jsem k ničemu.“)

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Obviňuji druhé.

(Obvyklé reakce: „To si děláš srandu!“, „Jsi sobec/hajzl/zmetek...“, „Zrovna ty mi budeš říkat...“, „A dost, tohle nebudu poslouchat!“)

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Vnímám vlastní pocity a potřeby.

(Obvyklé reakce: „Z toho co říkáš jsem smutný/á, naštvaný/á...“, „Potřeboval/a bych...“)

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Vnímám pocity a potřeby druhých.

(Obvyklé reakce: „Zlobíš se protože...? Potřeboval/a bys, aby...“, „Když říkáš..., myslíš tím...?“, „Rozumím tomu správně, že...? Potřeboval/a bys, aby...“)

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------