**Co mě rozčiluje?**

Napište si, jaké situace Vás dokážou rozčílit (např. předbíhání ve frontě, nespravedlivé obvinění, poznámka o váze, výčitky rodičů atd.)

**Co mě rozčiluje?**

**Jak bych chtěl/a, aby tyto situace vypadaly v ideální podobě? Jaká má být má reakce?**

**Jakou strategii v dané situaci využiju? Co v situaci můžu udělat příště jinak?**

Pro proběhnutí situace si řekněte, nakolik jste spokojení s jejím průběhem. Pokud jste spokojení, oceňte se za to, co jste provedli úspěšně.

**Pokud nejste spokojení, řekněte si, co přesně příště změníte:**