

## Ar sugebate valdyti savo pyktį?

KLAUSIMAI	ATSAKYMAI
<p><b>1. Kaip elgiatės kilus konfliktui?</b></p> <p>A. Nirštu, bet stengiuosi neprarasti savitvardos. B. Išlieku ramus. C. Nesivaldau.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Daugiausia A atsakymų</b></p> <p>Nepasitikite savimi, savo jėgomis ir galimybėmis, todėl pyktį laikote savyje arba užgniaužiate. Anksčiau ar vėliau pratrūkstate ir po to jaučiatės prastai. Šiek tiek daugiau ryžto kovojant už save jums tikrai nepakenktų.</p> <p>Jeigu jaučiate, kur yra jūsų silpnosios vietos sprendžiant konfliktines situacijas, pabandykite joms pasiruošti, numatyti, kaip norėtumėte elgtis papuolęs į tokias situacijas – ką atsakytumėte, kokia būtų jūsų laikysena ir panašiai. Bent dalį to pritaikę konflikto metu įgausite daugiau pasitikėjimo savo jėgomis ir jausitės geriau.</p>
<p><b>2. Ar atslūgus emocijoms stengiatės susitaikyti?</b></p> <p>A. Kartais. B. Visuomet. C. Niekada.</p>	
<p><b>3. Koks jūsų gyvenimas?</b></p> <p>A. Tai gerai sekasi, tai prastai. B. Lyg malonus pasivaikščiavimas. C. Pragaras.</p>	
<p><b>4. Kaip elgiatės, kai nesiseka?</b></p> <p>A. Susitaikau su tuo. B. Stengiuosi iš nesėkmių pasimokyti. C. Ieškau, kas dėl to kaltas.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Daugiausia B atsakymų</b></p> <p>Per gyvenimą žengiate sėkmingai, mėgstate dėmesį ir pasitikite savimi.</p> <p>Iš šalies netgi atrodo, kad visos negandos nuo jūsų lengvai nuslysta nepalikdamos žymių.</p> <p>Tik ar tai nėra vien kaukė? Pyktis išeikvoja daug energijos, bet jį užgniaužti apsimesant, kad viskas gerai, nesveika.</p>
<p><b>5. Ką išgyvenate dėl spūščių kelyje vėluodamas į svarbų susitikimą?</b></p> <p>A. Nusiviliu savimi, kad neišvažiavau anksčiau. B. Žinau, kad visiems kartais taip nutinka, tad tikiuosi supratimo. C. Visą laiką nervinuosi.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Daugiausia C atsakymų</b></p> <p>Susitvarkyti su savo pykčiu ir kitomis neigiamomis emocijomis jums prastai sekasi.</p> <p>Esate agresyvaus būdo, lengvai prarandate savitvardą, kartais esate tiesiog žiaurus kitiems, elgiatės neapgalvotai, veliatės į aršias diskusijas, provokuojate konfliktines situacijas.</p> <p>Dėl savo sėkmės esate linkęs paaukoti kitų ramybę, laiką bei nervus. Manote, kad pakeltas balsas ar net fizinė jėga parodo, kas yra teisesnis, todėl taip ir bandote įrodyti savas tiesas.</p> <p>Atsargiai, taip elgdamasis greitai liksite vienas ir vienišas.</p>
<p><b>6. Kaip elgiatės pralaimėjęs?</b></p> <p>A. Duodu sau žodį kitąsyk į panašius reikalus nesivelti. B. Neprarandu vilties kitąkart pasitempti. C. Guodžia mintis, kad ne viskas priklauso tik nuo manęs.</p>	
<p><b>7. Kaip pasielgsite prastai aptarnautas parduotuvėje?</b></p> <p>A. Pasakysiu pastabą padavėjui. B. Nesuksiu dėl to sau galvos ir kitąsyk eisiu kitur. C. Nueisiu tiesiai pas parduotuvės vadovą ir išdėstysiu savo nuomonę.</p>	
<p><b>8. Ką pasakytumėte žmogui, kuris netyčia užmynė jums ant kojos ir ėmė atsiprašinėti?</b></p> <p>A. „Tai aš kaltas.“ B. „Nieko tokio.“ C. „Kitąsyk būkit atidesnis.“</p>	
<p><b>9. Koks žmogus esate?</b></p> <p>A. Kaip ir visi. B. Pasitikintis savimi. C. Pasiekiantis savo tikslą.</p>	