***Вы можете задать себе эти вопросы, когда злитесь:***

1. Чтоименноменяразозлило?

В чем заключается нанесенная мне травма?

Что меня обидело?

1. Что не так?
2. Как я отреагировал: агрессивно, ассертивно или пассивно?
3. Каким было бы ассертивное поведение в данной ситуации?

Как бы я мог выразить свой гнев ассертивно?

***Вы можете задать себе эти вопросы, когда злитесь:***

1. Чтоименноменяразозлило?

В чем заключается нанесенная мне травма?

Что меня обидело?

1. Что не так?
2. Как я отреагировал: агрессивно, ассертивно или пассивно?
3. Каким было бы ассертивное поведение в данной ситуации?

Как бы я мог выразить свой гнев ассертивно?

***Вы можете задать себе эти вопросы, когда злитесь:***

1. Чтоименноменяразозлило?

В чем заключается нанесенная мне травма?

Что меня обидело?

1. Что не так?
2. Как я отреагировал: агрессивно, ассертивно или пассивно?
3. Каким было бы ассертивное поведение в данной ситуации?

Как бы я мог выразить свой гнев ассертивно?