

MALÝ TEST:

Co prožíváme nejčastěji v situaci frustrace?

1. **Rozmrzelost. Ospravedlňování se. Napětí a strohost. Rozhořčené výbuchy.**
2. **Silné, často nečekané výbuchy emocí. Obviňování. Pláč.**
3. **Necitlivost, podrážděnost, občasné výbuchy.**
4. **Vzplanutí vzteku nebo výbuch pláče. Deprese.**
5. **Uzavřenost a odmítání. Napětí a odsuzování. Krátké výbuchy hněvu.**
6. **Vtipkování. Sarkasmus. Kousavé poznámky. Obviňování. Kopání kolem sebe.**
7. **Přímý a cílený, krátkodobý hněv. Nebo impulzivní a nevypočitatelné reakce.**
8. **Silný hněv vyjádřený přímo v konfrontaci nebo zákopová válka. Vyřizování účtů, odplata.**
9. **Pasivní agrese, která se projevuje tvrdohlavostí nebo odporem. Občas to ve mně začne vřít a pak vybuchnu.**