

# החן את עצמך - כעס

ליבי

## מי שלמדו מהסיכומים שלך למבחן

### קיבלו ציונים גבוהים ממך

1. הזעם מבעבע. זה לא קורה יותר! שיתחננו לקבל ממני סיכומים.
2. כנראה שרק מי שיבקש יפה יקבל, יחס vip.
3. לא ידעתי שהסיכומים שלי כל כך טובים. גיליתי כישרון חדש!

## במהלך משחק כדורסל, הקבוצה השנייה

### משחקת לא הוגן.

1. אקלל גם את השופט ואולי גם אנסה להכשיל שחקן יריב.
2. אתעצבן, אתלונן, ואשחק אנרסיבי יותר.
3. הניצחון הכי גדול הוא לנצח בלי לרדת לרמה שלו.

## ביקשת מההורים שיקנו לך משהו יקר

### והם סירבו.

1. אעשה סצנה בבית ואאשים אותם שהם קמצנים.
2. אתאכזב מאוד ואפגין פרצוף חמוץ כל היום.
3. מנסה משא ומתן רגוע. אם זה לא עובד, אבין ש"זה מה יש".

## הפיצו עליך שמועה לא נכונה ומעצבנת.

1. אברר מי התחיל את זה ואדאג שכל העולם יידע מה דעתי עליו.
2. בסרטים עם עצמי, מלא מחשבות.
3. אתעלם בסטייל. מי שמכיר אותי יודע את האמת, ומי שלא - הבעיה שלו.

## קבעת עם חברים לצאת,

### וברגע האחרון כולם מבטלים.

1. "אתם מחוקים אצלי!" יציאה מהקבוצה, וסטורי זועם.
2. אתבאס ממש, אסנן אותם לכמה שעות כדי שירגישו רע, אבל בסוף יעבור.
3. "בקטנה, הכל לטובה". לא נבכה על זה.

## אחייך או אחותך נכנסו לחדר

### שלך ולקחו מטען בלי רשות.

1. אצרח עליהם מיד ואחטוף בחזרה בכוח.
2. אתעצבן ואעיר להם, אבל אמשיך הלאה.
3. אבקש מהם להחזיר ואסביר ברוגע שזה מפריע לי, או אוותר אם זה לא קריטי.

## סכנו את הנקודות:

תשובה 1 = נקודה, תשובה 2 = 2 נקודות, תשובה 3 = 3 נקודות.

### 16-18 נקודות

כשמשהו מפריע לכם, אתם לא שותקים, אבל גם לא שוברים את הכלים. אתם יודעים להציב גבול בצורה ברורה ורגועה יחסית. אתם מבינים שכעס יעיל שמשהו לא כשורה, ומשתמשים בו כדי לפתור בעיות ולא כדי ליצור חדשות. טיפ לחיים: מצאתם את האיזון הנכון. היכולת לעמוד על שלכם בלי לפגוע באחרים היא תכונה של מנהיגים.

### 11-15 נקודות

אתם לא צועקים באמצע הרחוב, אבל אוי ואבוי למי שחושב שאתם רגועים. אתם שומרים את הכעס בבטן, ועלולים להתפוצץ בבת אחת על משהו קטן שלא קשור לכלום. טיפ לחיים: במקום להסתובב ימים שלמים בכעס שקט, דברו בזמן אמת. עדיף רגע לא נעים קטן של שיחה כנה, מאשר להסתובב כמו פצצה מתקתקת.

### 6-10 נקודות

הר געש מתפרץ! כשמשהו לא הולך כמו שרציתם, הפיצוץ הוא עניין של רגע. אתם חווים את החיים בעוצמה, אבל הכעס הזה שורף אתכם ואת הסביבה! טיפ לחיים: קודם כל, לנשום. כשאתם מרגישים את הכעס, תתרחקו! תזכרו שהתגובה הכועסת שלכם יכולה לגרום יותר נזק מהבעיה עצמה!