

Pomyśl o sytuacji, w której ktoś Cię skrzywdził i która wydarzyła się naprawdę. Krzywda ta, mogła mieć formę fizyczną, emocjonalną (ktoś Cię znieważył, zdradził) lub ekonomiczną (ktoś zabrał/zniszczył coś co należało do Ciebie). Następnie opisz ją krótko i odpowiedz na pytania.

Opis sytuacji 1					
.....					
.....					
.....					
a) Jak myślisz, dlaczego osoba/osoby zachowała/y się w taki sposób?					
.....					
b) Czy myślisz, że osoba/osoby zrobiła/y to celowo?					
1	2	3	4	5	6
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Chyba Nie	Chyba tak	Raczej tak	Zdecydowanie tak
c) Jak bardzo by Cię to rozgniewało (rozzłościło)?					
1	2	3	4	5	
Wcale nie czułbym/- abym gniewu				Bardzo by mnie to rozgniewało	
d) Jak bardzo obwiniąłbyś za to tę osobę/osoby?					
1	2	3	4	5	
Wcale				Bardzo	
e) Co zrobiłeś/aś w tej sytuacji?					
.....					

Pomyśl o jeszcze jednej, podobnej, konkretnej sytuacji, w której ktoś Cię skrzywdził i która wydarzyła się naprawdę. Krzywda ta, mogła mieć formę fizyczną, emocjonalną (ktoś Cię znieważył, zdradził) lub ekonomiczną (ktoś zabrał/zniszczył coś co należało do Ciebie). Następnie opisz ją krótko i odpowiedz na pytania.

Opis sytuacji 2					
.....					
.....					
.....					
a) Jak myślisz, dlaczego osoba/osoby zachowała/y się w taki sposób?					
.....					
b) Czy myślisz, że osoba/osoby zrobiła/y to celowo?					
1	2	3	4	5	6
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Chyba Nie	Chyba tak	Raczej tak	Zdecydowanie tak
c) Jak bardzo by Cię to rozgniewało (rozzłościło)?					
1	2	3	4	5	
Wcale nie czułbym/- abym gniewu				Bardzo by mnie to rozgniewało	
d) Jak bardzo obwiniąłbyś za to tę osobę/osoby?					
1	2	3	4	5	
Wcale				Bardzo	
e) Co zrobiłeś/aś w tej sytuacji?					
.....					