

W życiu nie unikniemy konfliktów – większych lub mniejszych. Kiedy je rozwiążemy, warto pozostawić je poza sobą i nie rozpamiętywać bez końca. Irytują nas rozmaite sytuacje i rozmaici ludzie, ale sami też często nie jesteśmy idealni. Spójrzmy na siebie krytycznie, czy umielibyśmy wybaczyć w poniższych sytuacjach. Stawiając znak „+” w wybranej rubryce dowiesz się więcej o sobie.

	TAK	NIE
Do dziś boli mnie wspomnienie, że rok temu w klasie byłem/byłam niesłusznie posądzony/a o kłamstwo.		
Z powodu sprzeczki z kolegą nie pójde z nim do kina i nie dam się udobruchać.		
Nie mówię „cześć” koledze/koleżance, który/a mnie kiedyś przezywał/a.		
Po kłotni z siostrą/bratem lub koleżanką/kolegą nie odzywam się do niej/niego przez wiele godzin lub nawet przez kilka dni.		
Wspominając wakacyjne kolonie mam przed oczami przykre incydenty.		
Jeśli ktoś mnie zdenerwuje, długo o tym myślę i to mi przeszkadza odzyskać spokój ducha.		
Nie mogę sobie odmówić, aby wyrazić swoją złość, gdy ktoś wypycha się przede mną np. w kolejce do stołówki, czy potrąca mnie w szatni.		
Zdarza mi się często, że jeśli ktoś mnie przeprosza, nie przyjmuję tego do wiadomości i dalej jestem zaciętrzewiony/a.		
Nie zwierzam się nikomu, gdy mnie coś zasmuci. Wolę zostać sam/sama z tym problemem.		
Nie wierzę w to, że ludzie są wobec siebie nawzajem życzliwi i dobrzy.		
RAZEM:		

1–3 TAK Jesteś pogodnie nastawiony/a do ludzi. Nie jesteś pamiętliwy/a. Dlatego inni cię lubią.

4–7 TAK Więcej wyrozumiałości. Zastanów się, czy warto robić „z igły widły”. Jeszcze niejedną raz inni nadepną ci na odcisk. Czy koniecznie musisz rozpamiętywać przykre epizody i chować w sercu urazę?

8–10 TAK Jesteś człowiekiem zawziętym. Dobra pamięć to świetna sprawa, ale pamiętanie urazy nikogo nie uszlachetnia. Naucz się przebaczać. Więcej tolerancji dla ludzkich słabości, bo ty też popełniasz błędy. Warto przemyśleć swoją postawę, aby życie wśród ludzi było łatwiejsze.