

Ćwiczenie nr 1

zaznacz odpowiednią kolumnę

		nigdy	czasami	często	zawsze
1	Jak często reagujesz, gdy widzisz nieuczciwość (wobec Ciebie lub innych)				
2	Czy łatwo podejmujesz decyzje?				
3	Czy mówisz coś osobie, która wpycha się przed Tobą do kolejki?				
4	Czy odważnie wchodzisz w nieznane Ci sytuacje lub otoczenie?				
5	Czy masz zaufanie do własnego zdania?				
6	Jak często uzgadniasz ze swoim partnerem dzielenie obowiązków domowych?				
7	Czy odmawiasz, gdy sprzedawca bardzo stara się sprzedać Ci towar, którego nie potrzebujesz?				
8	Czy decydujesz się na zwrócenie uwagi, gdy ktoś został obsłużony przed Tobą, mimo że przyszedł później?				
9	Jak często zabierasz głos w dyskusji lub debacie?				
10	Czy upomnienie się o zwrot długu/rzeczy przychodzi CI z łatwością?				
11	Jak często wyrażasz to, co czujesz w głębi serca?				
12	Czy lubisz, jeśli ktoś obserwuje Cię przy pracy?				
13	Czy zwracasz uwagę osobie, która kopie w twoje krzesło w kinie?				
14	Czy łatwo utrzymujesz kontakt wzrokowy z osobą, z którą rozmawiasz?				
15	Jak często zwracasz w restauracji danie niesmaczne lub niewłaściwe?				
16	Czy zwracasz wadliwe towary i upominasz się o zwrot pieniędzy?				

17	Czy podczas spotkań starasz się aby wszyscy Cię zauważyli				
18	Czy przypominasz o obowiązkach osobom, które mają je wykonać w ramach swojej pracy?				
19	Czy wyrażasz otwarcie miłość i inne uczucia?				
20	Czy potrafisz prosić przyjaciół o drobne przysługi lub pomoc?				
21	Czy potrafisz bronić swojego punktu widzenia, kiedy masz odmienne zdanie niż osoba, którą szanujesz?				
22	Czy odmawiasz przyjaciołom jeśli proszą Cię o wygórowaną pomoc?				
23	Czy reagujesz, gdy przeszkadza Ci ktoś palący papierosy obok Ciebie?				
24	Czy pierwszy przedstawiasz się i zaczynasz rozmowę, kiedy poznajesz obcą osobę?				
	razem				

Ćwiczenie nr 2

Zaznacz odpowiednie kolumny

		nigdy	czasami	często	zawsze
1	Czy otwarcie krytykujesz pomysły, opinie, zachowanie innych ludzi?				
2	Czy zdarza Ci się unosić w zdenerwowaniu?				
3	Czy w dyskusji stawiasz na swoim?				
4	Czy zdarza Ci się otwarcie wyrazić swój gniew i użyć niecenzuralnych słów pod adresem rozmówcy?				
5	Czy zdarza Ci się, że podejmujesz decyzje za innych, bo oni podjęliby złe decyzje?				
6	Czy zdarza ci się używać obraźliwych określeń wobec innych osób?				
7	Czy sprawia Ci trudność chwalenie kogoś lub gratulowanie?				
8	Czy zdarza Ci się za wszelką cenę dążyć do uzyskania od innych tego czego sobie życzysz?				
9	Czy kończysz zdanie za inną osobę, gdy ona mówi?				
10	Czy angażujesz się w spory, szczególnie z nieznanymi?				
11	Czy kierujesz rozmową podczas rodzinnych posiłków?				
	razem				