

Test trpělivosti

ZJISTĚTE, JAK JSTE (NE)TRPĚLIVÍ

1. Jedete s partnerem/partnerkou na výlet. Doma jste zapomněli doklady a musíte se vrátit. Autobus vám nicméně jezdí každých 20 minut. Jaké pocity ze vzniklé situace budete mít?

- A. Výlet bude otrava. Pohádali jsme se a ani omluva můj negativní pocit nedokáže rozptýlit.
- B. Stane se a není to příjemné. Potřebuji chvíli klid, abych se srovnal/a.
- C. Těch 20 minut už nikoho nezabije, ne? Hlavně, že doklady máme.

2. Partner/partnerka slíbí, že něco udělá (třeba že vysaje). Jenže to neudělá. Jaká bude vaše reakce?

- A. Rozzlobím se na ni/něj, protože svůj slib skoro nikdy nedodrží.
- B. Kašlu na to a jdu si nádobí umýt sám/sama.
- C. Nejdříve se zeptám, zda existují vážné důvody, proč svůj slib nesplnil/a.

3. Byli jsme domluvení, že dorazíte na večeři v 17 hodin. Přicházíte v 17:10, protože vás zdrželi v práci. Vaše reakce bude:

- A. Při první příležitosti své partnerce/partnerovi připomenete, kdy měl/a taky zpoždění. V porovnání s ní/m jste na tom ještě dobře.
- B. Proč se omlouvat, když za zpoždění vlastně nemůžete? Házíte vinu na kolegy.
- C. Prostě se omluvíte, i když jste tak úplně za zpoždění nemohl/a.

4. S partnerem čekáte v dlouhé frontě u pokladny. Nikam nespěcháte. Když už jste skoro na řadě, má někdo před vámi spoustu zeleniny, ovoce a pečiva, takže prodavačce trvá pipání o něco déle...

- A. "To snad nemyslí vážně," klejete v duchu a pozorujete jak prodavačku, tak nakupující. Fronta vedle vás ne navíc rychlejší. Jako vždycky.
- B. S partnerem si nemáte náladu ve frontě povídat a vytahujete mobil.
- C. Však není kam spěchat a naštvaností nic neurychlím.

5. Když se na vás někdo (partner, kolega, klient...) rozzlobí, většinou reagujete:

A. Zvýšením hlasu, protože je třeba se bránit.

B. Nemyslím, že jsem udělal/a chybu. Prostě to nechám plavat, však ono se to vyřeší.

C. Snahou zjistit, co dotyčného popudilo a hlavně proč mu/jí na tom záleží?

6. Partnerovi/partnerce se nepodařil udělat dobrý oběd. Je to trochu připálené a rozhodně nedochucené.

A. Hážu jídlo do koše. Podobný žblaf od mě nikdo nedostane.

B. Neříkám, že je jídlo dobré, ale dochutit si ho dokáži a nějakou část pozřu, no...

C. Partner/ka potřebuje uklidnit. Jídlo nechávám plavat, jdu utěšovat.

Vyhodnocení

Teď nastal čas na vyhodnocení. Sečtete body jednotlivých otázek a podívejte se, v jakém rozmezí trpělivosti se na stupnici pohybujete. Podle toho víte, kde se nacházíte. Zda na trpělivosti zapracovat a jak moc.

A...vždy 0 bodů.

B...vždy 5 bodů.

C...vždy 10 bodů.

STUPNICE (NE)TRPĚLIVOSTI

0

30

60

Opravdu velká
netrpělivost

Jste na
dobré cestě

Mistr
trpělivosti