



ŠTUDIJNÁ PRÍRUČKA

Ako používať tento materiál

Tento materiál je rozvrhnutý na trinásť stretnutí. Pomôže vám rásť a pri diskusii o tejto téme sa naučiť nové veci.

Vaša skupina môže mať rôzny počet členov, prípadne sa môžete rozprávať s dobrým priateľom alebo s partnerom. Aj čas stretávania je na vás. Niektorí sa stretávajú počas obednej stretávky na tridsať-štyridsať minút v práci, niektorí doobeda alebo večer na dlhšiu diskusiu. Tento materiál môžete použiť aj na víkendovom pobyte alebo na osobný rast pri samostatnom štúdiu.

Štruktúra je jednoduchá, ale má svoj význam. V každej kapitole nájdete úvodnú časť „Poďme na to“, ktorá vám pomôže rozprúdiť diskusiu. „Otázky do diskusie“ vám zas pomôžu rozprávať sa konkrétne o obsahu knihy. V časti „Zamyslite sa“ nájdete rôzne otázky a témy na premýšľanie. Každá kapitola sa končí časťou „Aplikácia“ – nápadmi, ako preniesť do praktického života to, čo ste sa naučili.

KAPITOLA 1:

Odkiaľ sa berie hnev?

Na úvod: Spomeňte si na človeka, ktorý sa podľa vás nahneval pre ten najabsurdnejší dôvod. Prečo považoval tú vec za takú dôležitú?

OTÁZKY DO DISKUSIE

1. Ako Brooke vnímala schopnosť zvládať hnev predtým, než zostala doma s deťmi? Ako ju vníma po ich narodení? Prečo sa jej teraz zdá, že to nezvláda?
2. Rich prišiel s prosbou, aby som mu pomohol naučiť sa zvládať hnev. Čo ho doviedlo k tomu, že vyhľadal pomoc?
3. Táto kapitola definuje, že hnev je viac než len emócia. Ako by ste vlastnými slovami opísali alebo definovali hnev?
4. Ktorý biblický verš vám napadne v súvislosti s tým, ako Boh vníma hnev?

ZAMYSLITE SA

1. Ako môže byť hnev konštruktívny a nie deštruktívny?
2. Aká situácia vás najčastejšie dokáže nahnevať? Ako by ste sa mohli na tieto situácie lepšie pripraviť?

Praktická aplikácia

1. Kedy ste sa tento týždeň nahnevali? Napíšte si, čo to spôsobilo, ako ste svoj hnev prejavili a čo by ste dnes urobili inak. Skúste si v najbližších týždňoch osvojiť tento návyk – pomôže vám lepšie očakávať hnev a reagovať naň.
2. To, ako prejavujeme hnev, sme sa naučili doma. Napíšte si do denníka alebo zápisníka, aký príklad ste doma mali. Skúste vymenovať aspoň päť faktorov (negatívnych či pozitívnych) a zamyslite sa nad tým, ako vás to ešte aj dnes ovplyvňuje.

KAPITOLA 2:

Kedy je hnev prospešný?

Na úvod: Keď sme nahnevaní, niekedy robíme poriadne hlúposti. Zdá sa vám dnes niektorá vaša nahnevaná reakcia z minulosti zábavná? Ak máte čas, skúste sa podeliť s myšlienkami z minulého týždňa (ak ste si vyplnili časť Aplikácia, bod 2).

OTÁZKY DO DISKUSIE

1. Na začiatku tejto kapitoly sa hovorí, že Boh nám dal hnev na to, aby nás motivoval ku konštruktívnej reakcii. Ako nás môže hnev motivovať k pozitívnej zmene?
2. Použite príklady z kapitoly a opíšte situácie, v ktorých Ježiš reagoval nahnevane. Čo majú spoločné? Akým spôsobom bol jeho hnev svätý a spravodlivý?
3. Ako vedeli Ninivčania z Jonášovho príbehu, že Boží hnev voči nim bol motivovaný láskou?
4. Hnev je niekedy motivovaný osobnou stratou alebo bolesťou, ako to bolo v prípade zakladateľky organizácie MADD. Vymenujte iné príklady z tejto kapitoly alebo z vašich skúseností, keď ku konštruktívnej zmene prispela osobná bolesť.

ZAMYSLITE SA

1. Opíšte situáciu, v ktorej ste zareagovali so správne zameraným hnevom. Ako pomohla vaša reakcia zlepšiť negatívnu situáciu?
2. Autor tvrdí, že správne ohnisko hnevu sa nájde vtedy, keď sa človek alebo skupina rozhodnú, že niečo nie je správne. Ktorá oblasť vo vašom živote „nie je správna“ a túžite po osobnej zmene? Ako môžete zareagovať pozitívnou formou hnevu?

Praktická aplikácia

1. Vymenujte nejaké formy hnevu, ktoré prispeli k zlepšeniu spoločnosti. Napríklad hnev nad nespravodlivosťou segregácie bol inšpiráciou pre rôzne hnutia za ľudské práva. Ktoré veci v živote vás hnevajú a tento hnev by mohol vytvoriť pozitívnu zmenu?
2. Použite biblickú konkordanciu, študijnú Bibliu alebo stránku www.biblia.sk a nájdite niekoľko miest v Biblii, kde sa spomína hnev. Čo pozitívne si z týchto príkladov môžete vziať? Vyberte si jednu či dve veci a budúci týždeň sa na ne sústreďte.

KAPITOLA 3:

Dobré dôvody na hnev

Na úvod: Spomeňte si na knihu alebo film, kde niektorá postava spracovala svoj hnev produktívne. Čo to bolo? Aká pozitívna zmena vzišla z ich reakcie?

OTÁZKY DO DISKUSIE

1. Podel'te sa o niektoré myšlienky z biblického štúdia z predchádzajúcej časti Aplikácia. Akým spôsobom nám Biblia dáva užitočné tipy, ako zvládnuť hnev pozitívne?
2. Kapitola 3 sa začína niekoľkými príbehmi, v ktorých sa jeden človek hnevá na druhého. Ktorí ľudia nás v živote najviac dokážu nahnevať (napríklad šéf alebo člen rodiny)? Prečo nás práve títo ľudia vedia nahnevať ľahšie ako iní?
3. Aký je to oprávnený hnev? Aký je rozdiel medzi oprávneným a pokriveným hnevom?
4. Prejdite si päť krokov, ako sa hnevať konštruktívne. Ktorý z krokov je pre vás najľahší a ktorý najťažší?

ZAMYSLITE SA

1. Keď sa ocitnete v situácii, že sa na niekoho hneváte, v čom je pre vás ťažké myslieť v tej chvíli pozitívne? Čo môžete urobiť, aby ste sa zastavili?
2. Autor hovorí o počítaní do 100 alebo aj do 1000, čo nám má pomôcť spomaliť a pozrieť sa na náš hnev z inej perspektívy. Napadne vám ešte niečo iné, ako je možné spomaliť nahnevanú reakciu?
3. V skupine prediskutujte, prečo Biblia ponúka dve možnosti – konfrontáciu alebo zhovievavosť.

Praktická aplikácia

1. Napíšte fiktívny list niekomu, kto vás nedávno nahneval. Ako by ste mohli aplikovať päť krokov spomínaných v tejto kapitole?
2. Ako môžete niekomu pomôcť ovládnuť hnev pomocou týchto piatich krokov? Vyberte si priateľa alebo člena rodiny, s ktorým sa o tom porozprávate. Pripravte sa na to, že o tomto rozhovore na ďalšom stretnutí niečo poviete.

KAPITOLA 4:

Kedy je hnev pomýlený

Na úvod: Čo vo vás v detstve vyvolávalo hnev? Povedzte ostatným, ako ste ho vtedy zvládali alebo nezvládali.

OTÁZKY DO DISKUSIE

1. Kedy ste mali naposledy pocit, že máte právo hnevať sa? Prečo ste sa tak cítili?
2. Táto kapitola skúma dva hlavné typy hnevu: oprávnený a pokrivený. V čom sa líšia?
3. Ktorý príklad z Biblie o pokrivenom hriechu vás najviac zaujal? Súvisí ten príklad so situáciou vo vašom živote? Ako?
4. Podľa čoho viete vo vašom živote identifikovať pokrivený hnev?

ZAMYSLITE SA

1. Spomeňte si na nejakú situáciu, keď bol váš hnev pokrivený. Čo ho vyvolalo? Ako vám identifikovanie „spúšťačov“ pomôže spracovať pokrivený hnev?
2. V čom dopĺňa identifikácia pokriveného hnevu myšlienku učiť sa na vlastných chybách? Inými slovami, ako vám môže identifikácia zdrojov hnevu v minulosti pomôcť získať lepšiu perspektívu pre podobné situácie v budúcnosti?

Praktická aplikácia

1. Spomeňte si na niekoho, koho ste v dôsledku pokriveného hnevu zranili. Zájďte za tým človekom, zavolajte mu alebo napíšte e-mail a ospravedlňte sa za vašu reakciu.

KAPITOLA 5:

Ako zaobchádzať so „zlým“ hnevom

Na úvod: Opíšte situáciu, keď ste sa nahnevali, lebo ste niečo nepochopili. (Napríklad ste sa nahnevali na kamarátku, že mešká na stretnutie, ale zistili ste, že sa jej cestou pokazilo auto.) Ako sa vaša reakcia zmenila, keď ste situáciu pochopili?

OTÁZKY DO DISKUSIE

1. Ktoré štyri zložky nám pomáhajú konštruktívne zvládať hnev? Ktorá z nich je pre vás najľahšia a ktorá najťažšia?
2. Ako celej situácii pomôže otázka, či máte k dispozícii všetky fakty?
3. Keď povieme: „Potrebujem pomoc,“ čo vlastne žiadame od druhej osoby? Ako môže táto prosba do viesť druhého človeka k tomu, že uzná svoju chybu?
4. Rita a Doug potrebovali, aby im niekto pomohol nájsť porozumenie, pomohol pochopiť jeden druhého a až potom sa ich vzťah napravil. Čo frustruje vás a dalo by sa to zlepšiť podobným hľadáním porozumenia ako u Rity a Douga?

ZAMYSLITE SA

1. Zažili ste niekedy, že niekto zareagoval na váš hnev tak, že vás konfrontoval bez obviňovania? Čo urobil, že jeho reakcia mala taký pozitívny vplyv? Čo si z toho môžete zobrať?
2. S kým by ste mohli pracovať na tom, aby sa zlepšili vaše reakcie v situácii, keď sa hneváte? Vyberte si priateľa alebo niekoho z rodiny, s kým by ste si mohli prejsť princípy tejto kapitoly. Potom sa porozprávajte o tom, ako by ste si mohli navzájom pomôcť reagovať inak.

Aplikácia

1. Poznamenajte si štyri kroky, o ktorých sa hovorí v tejto kapitole. Spomeňte si na nejakú nepríjemnú situáciu a opíšte, ako by ste v nej mohli prakticky využiť tieto kroky.
2. Hľadajte tento týždeň príležitosti, ako tieto štyri kroky aplikovať v rôznych situáciách s rôznymi ľuďmi. Zaznamenajte si, ako vaše pokusy o iný prístup ovplyvnili výsledok daného stretnutia. Pripravte sa na to, že sa o to podelíte na ďalšom stretnutí vašej skupiny.

KAPITOLA 6:

Explózie a implózie

Na úvod: Spomeňte si na nejaký film alebo seriál, kde sa objavuje deštruktívny hnev. Čo sa stalo? Čo mohli hrdinovia urobiť inak, aby zmenili výsledok?

OTÁZKY DO DISKUSIE

1. V tejto kapitole sa hovorí o dvoch reakciách na hnev: o implózii a explózii. Ako najčastejšie reagujete vy?
2. Vymenujte niektoré typické znaky explozívneho hnevu. Aký je podľa výskumu spomínaného v knihe dôsledok ventilovania hnevu?
3. Čo najviac motivuje človeka, ktorý si osvojil nesprávny vzorec prejavovania hnevu, aby vyhľadal pomoc?
4. Vymenujte niektoré znaky implozívneho hnevu. Ako môže tento druh hnevu zraňovať nahnevaného človeka aj tých okolo neho/nej?

ZAMYSLITE SA

1. Ako ovplyvňuje spôsob, akým prejavujete svoj hnev, vaše vzťahy s najbližšími, s priateľmi, so spolužiakmi či s kolegami? Na ktorej oblasti musíte popracovať, aby ste zlepšili svoje reakcie v napätých situáciách?
2. Ako môže viesť potlačanie hnevu k nenávisti? Videli ste to niekde u svojich známych? Ako sa to prejavovalo?
3. Aké princípy na zvládanie hnevu si môžete vziať z biblických veršov spomínaných v tejto kapitole (Efezanom 4:26-27,31; Kolosanom 3:8; Kazateľ 7:9)?

Praktická aplikácia

1. Napíšte si na papier aspoň tri situácie z posledného obdobia, keď ste sa nahnevali. Ku každej z nich si do vedľajšieho stĺpca napíšte, či ste zareagovali implozívnym alebo explozívnym hnevom. Do tretieho stĺpca napíšte, čo sa stalo a ako ste mohli lepšie zareagovať. Využite tieto zistenia v nadchádzajúcom týždni v nejakej ťažkej situácii.
2. Prejdite si biblické verše z časti o implozívnom hneve. Vyberte si jeden. Napíšte si ho napríklad na kartičku, celý týždeň o ňom premýšľajte a učte sa ho naspamäť. Na ďalšom stretnutí môžete porozprávať, ako vám tento verš cez týždeň pomohol.

KAPITOLA 7:

Hnev pretrvávajúci roky

Na úvod: Hnev je veľkým problémom aj v práci. Ktoré veci ľudí najviac hnevajú? Prečo si ľudia v práci často „zbierajú“ svoj hnev?

OTÁZKY DO DISKUSIE

1. Viete sa vcítiť do Mikeovho a Juliinho príbehu? Viete sa viac stotožniť s Mikeom, alebo s Julie? Prečo?
2. Ako sa podľa Julie zmenilo za posledných pár rokov Mikeovo správanie? Ako prejavoval hnev?
3. Aké dva znaky nazbieraného hnevu Mike prejavoval? Vidíte ich aj vo svojom živote alebo v živote nejakého známeho?
4. Porozmýšľajte, prečo je výhodné riadiť sa touto vetou: „Minulosť sa nedá zmeniť, načo sa ňou zaoberať?“ Čo všetko musíme vziať do úvahy, keď ide o hnev?
5. Hnev v manželstve často spôsobuje problémy. Ako Mikeov hnev ubližoval ich manželstvu s Juliou?

ZAMYSLITE SA

1. Kedy ste si „zbierali“ hnev? Aké problémy vám toto vyhýbanie sa hnevu spôsobilo neskôr?
2. Ako môžete niekomu inému pomôcť vyrovnať sa s nazbieraným hnevom? Ak ste rodič, ako môžete pomôcť vašim deťom vyriešiť hnev a nie si ho zbierať?

Praktická aplikácia

1. Urobte si aj vy Mikeovu „domácu úlohu“. Na papier si napíšte tieto otázky: Kto mi ublížil? Čo mi urobili? Potom posúďte, ako sa v danej situácii prejavil hnev. Identifikujte nevyriešené veci a nápady z tejto kapitoly využite ako pomoc pri vyrovnaní sa s nazbieraným hnevom.
2. Mike dostal odporúčanie, aby svoje problémy predložil Bohu. Ak máte takéto problémy, nájdite si čas na predloženie svojho zoznamu Bohu. Modlite sa za ľudí, ktorí vás nahnevali (napríklad zo zoznamu z predchádzajúceho bodu), a pýtajte si od Boha múdrosť a pomoc pri riešení nazbieraného hnevu.

KAPITOLA 8:

Ako je to s odpustením?

Na úvod: Prečo je často také ťažké odpustiť niekomu, kto nám ublížil? Kedy sa vám stalo, že ste niekomu odpustili a váš vzťah sa následne zlepšil?

OTÁZKY DO DISKUSIE

1. Ako je v tejto kapitole definované odpustenie? V čom je nám Božie odpustenie vzorom pri odpúšťaní iným?
2. V tejto kapitole sa hovorí o dvoch pohľadoch na odpustenie. Ktoré to sú? Ako ste ich prežívali, keď ste niekomu odpustili?
3. Aké dva rozhodné kroky treba spraviť, aby bolo naše odpustenie biblické?

ZAMYSLITE SA

1. Máte momentálne nejaký problematický vzťah, ktorý by sa mohol zlepšiť, keby ste sa ospravedlnili?
2. V tejto kapitole vysvetľujeme, že je často dôležité, aby sme predtým, než sa s niekým porozprávame o odpustení, stihli vychladnúť. Ako pomáha takýto oddychový čas v situácii, keď potrebujete niekomu odpustiť?

Praktická aplikácia

1. Možno je vo vašom živote niekto, komu by ste sa chceli ospravedlniť, ale nemôžete tak spraviť, pretože zomrel alebo je nejakým spôsobom nedostupný. Skúste alternatívu: napíšte tejto osobe ospravedlňujúci list a tým zo svojho života odstránite túto bariéru.
2. Skúste si zaobstarať knihu *Když promiň nestačí* od Garyho Chapmana a Jennifer Thomasovej, v ktorej sa o odpustení dozviete viac, najmä v kapitolách 6 a 9.

KAPITOLA 9:

Keď sa hneváte na manžela či manželku

Na úvod: Vymenujte niektoré príčiny hnevu v manželstve. Prečo práve tieto (ktoré ste vymenovali) sú také frustrujúce?

OTÁZKY DO DISKUSIE:

1. Ktorých šesť krokov zvládnutia hnevu v manželstve spomína táto kapitola? Ktorý je pre vás najľahší a ktorý najťažší?
2. Prečo je dôležité získať vysvetlenie ešte predtým, než človek v hneve niekoho odsúdi?
3. Ako sa manželia môžu uistiť o vzájomnej láske, aj keď sa jeden z nich hnevá? Vymenujte niektoré konkrétne veci alebo činy, ktoré by mohli pomôcť.

ZAMYSLITE SA

1. Prečo je také nesmierne dôležité zvládnuť v manželstve hnev pozitívnym spôsobom? Ako to pomohlo posilniť vaše manželstvo?
2. Máte vo svojom okolí manželské páry, ktoré obdivujete? Ako zvládajú hnev? Čo si od nich môžete vziať pre vaše manželstvo?

Praktická aplikácia

1. Autor navrhuje, aby ste si na kartičku napísali takýto text: Chcem ti povedať, že sa hnevám, ale nemienim na teba útočiť. Potrebujem však tvoju pomoc. Je teraz vhodný čas, aby sme sa mohli porozprávať? Porozprávajte sa v skupine, ako vám pomohlo, keď ste si našli vhodný čas na rozhovor o veciach, ktoré vzbudili váš hnev.
2. S manželom/manželkou si vytvorte signál, ktorým si dáte na verejnosti najavo, že sa začínate hnevať. Npríklad veta: „Porozprávame sa o tom doma,“ môže zmierniť prichádzajúcu kritickú situáciu, ktorú si môžete vysvetliť neskôr doma.
3. Skúste si prečítať inú knihu od Garyho Chapmana o manželstve (Päť jazykov lásky, To keby sme vedeli pred svadbou...).

KAPITOLA 10:**Ako pomôcť deťom zvládať hnev**

Na úvod: Kedy ste sa ako dieťa nahnevali? Prečo? Ako sa vaša vtedajšia reakcia podobá na to, ako reagujete na hnev teraz v dospelosti?

OTÁZKY DO DISKUSIE

1. Prečo je láska takým dôležitým prvkom, keď pomáhame deťom zvládať hnev?
2. Ako Scottov a Deein príklad ovplyvňoval nahnevané reakcie ich syna?
3. Dieťa prejavuje hnev dvomi základnými spôsobmi: slovami a správaním. Ako ho prejavujú vaše deti? Keď tieto ich tendencie poznáte, ako vám to pomáha učiť ich zvládať hnev?
4. Prečo dávanie rád bez lásky a kladného príkladu nemá pozitívne výsledky?

ZAMYSLITE SA

1. Ako môžete dieťaťu pomôcť naučiť sa, čo hovorí o zvládaní hnevu Božie slovo? Čo robíte správne už teraz? V ktorých oblastiach máte stále priestor na rast?
2. Často sa k deťom správame tak, ako sa k nám v detstve správali dospelí. Čo pozitívne ste sa od rodičov v tomto smere naučili a zároveň v tom chcete pokračovať? V ktorých oblastiach sa chcete pri vašich deťoch správať inak?

Praktická aplikácia

1. Rozhodnite sa, ako deťom pomôžete naučiť sa, čo hovorí o hneve Biblia. (Čítajte si spolu biblické príbehy alebo sa učte verše naspamäť.) Na ďalší týždeň sa môžete podeliť o vaše skúsenosti v skupinke.
2. Ak ste to ešte nerobili, prejdite si päť jazykov lásky z tejto kapitoly a pokúste sa zistiť primárny jazyk lásky vášho dieťaťa. Vyhľadávajte príležitosti na komunikáciu s ním týmto jazykom a sledujte, aký to má vplyv na jeho hnevlivé reakcie. (Môžete si tiež kúpiť knihu Päť jazykov lásky pre deti od Garyho Chapmana a Rossa Campbella.)

KAPITOLA 11:**Čo s hnevom na Boha**

Na úvod: Prečo sa ľudia hnevajú na Boha? Ako ľudia reagujú, keď sú na neho nahnevaní?

OTÁZKY DO DISKUSIE

1. Čo pri našom hneve cíti Boh (podľa veršov spomínaných v tejto kapitole)?
2. Zranení ľudia sa často pýtajú, prečo Boh niečo neurobil. Ako na to táto kapitola reaguje?
3. Aké tri kroky môžeme podniknúť, keď sa hneváme na Boha? Ktorý z nich je pre vás najťažší? Prečo?

ZAMYSLITE SA

1. Kedy ste sa hnevali na Boha? Čo sa stalo? Ako tento hnev ovplyvnil váš vzťah s Bohom?
2. Poslednou fázou pri zvládaní hnevu na Boha je hlásiť sa do služby. Prečo je to taká dôležitá súčasť celého procesu? Aké s tým máte skúsenosti?

Praktická aplikácia

1. Vyhľadajte si v biblickej konkordancii alebo na stránke biblia.sk slovo hnev. Nájdite príbehy, kde sa človek hnevá na Boha, a všimnite si jeho správanie. Aké princípy si z toho môžete vziať pre váš život?
2. Na papier si zapíšte niektoré situácie, kedy ste sa hnevali na Boha. Ku každej položke napíšte, čo z toho vyplynulo. Aké vzorce tam vidíte? Čo najdôležitejšie ste sa naučili zo situácií, keď ste sa hnevali na Boha? Aplikujete to dodnes?

KAPITOLA 12:

„Zúrim sám na seba“

Na úvod: Prečo sa ľudia hnevajú na seba? Ako ľudia občas reagujú, keď sú frustrovaní z vlastných činov?

OTÁZKY DO DISKUSIE

1. Prejdite si časť „Viem, že to dokážem aj lepšie!“. S ktorým príbehom sa viete najviac stotožniť? Prečo je to tak?
2. Ako sa cítite, keď nenaplníte vlastné očakávania? Ako nám môžu naše reakcie pomáhať alebo, naopak, škodiť?
3. Vymenujte päť zdravých reakcií na hnev na seba samého. Prečo je dôležité, aby ste vlastný hnev radšej konfrontovali, ako sa mu vyhýbali?
4. Jednou reakciou je preskúmanie hnevu. Ako môžeme skúmať hnev na seba?

ZAMYSLITE SA

1. Kedy ste sa na seba v poslednom období nahnevali? Čím sa to začalo? Ako ste zareagovali?
2. Keď sa na seba hneváte, máte sklon k explozívnejmu alebo implozívnejmu hnevu? Čo si myslíte, prečo je to tak?

Praktická aplikácia

1. Urobte si zoznam niektorých vecí, pre ktoré sa na seba hneváte. Majú tie veci niečo spoločné? Ako môžete v takýchto chvíľach lepšie reagovať?
2. Ak sú oblasti alebo veci, ktoré ste ešte sami sebe neodpustili, nájdite si čas, vyznajte Bohu svoje osobné zlyhania a potom sa posuňte ďalej – zamerajte sa na pozitívne konanie.
3. Naučte sa tento týždeň naspamäť 35. verš z Jána 13.

KAPITOLA 13:**Ako pristupovať k nahnevanému človeku**

Na úvod: Spomeňte si na nejakú knihu alebo film, kde činy a slová nahnevaného človeka ovplyvňovali ľudí okolo neho. Ako sa tí ľudia cítili?

OTÁZKY DO DISKUSIE

1. Na začiatku kapitoly čítame príbeh o konfrontácii Garyho Chapmana s istým pánom ohľadom výfuku jeho auta. Ako celú situáciu ovplyvnilo Garyho „spomalenie“?
2. Prejdite si sedem krokov, ako reagovať na nahnevaného človeka. Ako ich aplikoval Gary v rozhovore s mužom s poškodeným výfukom? Ktoré kroky zdôrazňoval najviac?
3. Prečo je také dôležité počúvať, keď sa stretne s nahnevaným človekom? Ako počúvanie zneškodní hnev daného človeka?

ZAMYSLITE SA

1. Spomeňte si na prípad, keď niekto na váš hnev zareagoval počúvaním a konkrétnou pomocou. Ako zmenila jeho/jej reakcia váš postoj?
2. Uvažujte o prípade, keď ste zrkadlili správanie nahnevaného človeka. Ako to celú situáciu ešte viac vyhrotilo? Keď sa nad tým dnes zamyslíte, ako ste mohli zareagovať inak?

Praktická aplikácia

1. Kedy ste sa naposledy stretli s nahnevaným človekom? Aké to bolo? Na papier si napíšte sedem krokov, ktoré sa spomínajú v tejto kapitole, spolu s tým, ako ste vtedy mohli zareagovať. Využite to ako prípravu na situáciu, keď sa opäť stretnete s nahnevaným človekom.
2. Podelte sa s niekým o tom, čo ste sa dozvedeli v tejto kapitole. Nech je to pre vás príležitosť na diskusiu o tom, ako čo najlepšie pristupovať k nahnevanému človeku.