

JAK BÝT MÍRUMILOVNÝ?

Mírumilovný člověk usiluje o pokoj ve svém srdci i o pokoj ve svém okolí. Nebojí se poukázat na nespravedlnost, když je to potřeba, ale snaží se odpouštět a odmítá pomstu nebo nenávist. Občas se nám stává, že nás něco rozhněvá a hněv v nás „vře“. Co nás nejvíc naštvě? Jak můžeme zvládat hněv? Pokus se odpovědět na otázky.

Nejčastěji se rozhněvám, když... *(napiš tři nejčastější věci nebo situace)*

1.

.....

2.

.....

3.

Myslím si, že druhé lidi občas rozčílím tímto:

1.

2.

3.

Na zvládnutí hněvu a získání vnitřního pokoje doporučuji:

1.

2.

3.