

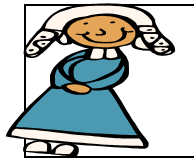
FROGA.-.TESTA

EZ DUZU ESAN BEHAR, EA ONGI EDO GAIZKI PORTATZEN ZAREN, EZ! ZURE GAUZAK EGITEKO MODUA AZTERTU BEHAR DUZU, EA BESTEekin KOMUNIKATUZ ARITZEN ZAREN ALA BESTEAK ZAPALDUZ EDO ZURE BURUA GORDEAZ.

Eta ... zein da zure jarrera?

1 Lagunekin
elkarrizketan ari zarenean...

- a) Gauza gutxi kontatzen diet.
- b) Oso komunikatzaile ona naiz eta sentitzen dudana adierazten dut.
- c) Ia beti nire ikuspuntuak inposatzen ditut.



2 Norbaitek
kritikatzen banau, nik..

- a) Beti arrazoia dutela pentsatzen dut. Huts egiten duena ni naizela.
- b) Kritika ongi aztertzen dut, ondoren kritika onartu edo errefusatuko dut.
- c) Nork kritikatzeko nau? Aursartu daitezela!

3 Besteekiko harremanetan
arazoak sortzen badira, nik zera
egiten dut...

- a) Beno, ez dut ia ezer egiten, besteek konponduko dute edo bestela etsiko dut.
- b) Bai, ideia berriak onartzen ditut.

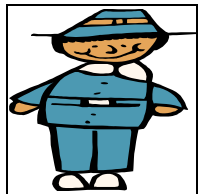
c) Mehatxuen bidez arazoa konpontzen dut.

4 Nitaz zera pentsatzen dut:

- a) Psss. Gauza askotan huts egiten dudala. Penagarria naizela.
- b) Besteekin harremanetan jartzeko ona naizela.
- c) Bikaina naizela. Oso ona naizela, ez dudala ezertan ere huts egiten. Besteak baino hobeagoa naizela uste dut.

5 Nola funtzionatzen du zure
buruak?

- a) Kemena/indarra jeisten didaten gogoeta asko ditut.
- b) Moldatzen naiz.
- c) Ez dut pentsatzen.



6 Nire taldean, nik...

- a) Parte gutxi xamar hartzen dut.
- b) Taldeko partaide ona naizela uste dut.
- c) Taldea ni naiz, ni gabe ez luke funtzionatuko.

7 Eta beste sexuko lagunekin, zer? Nola doakizu?

- a) Lotsa ematen dit. Kosta egiten zait neska/mutil bai hitz egitea.
- b) Nahiko ongi.
- c) Ez da nire arazoa. Nahi dudana lortzen dut.

8 Besteekin hitz egiten duzunean, keinu egokiak egiten dituzu?

- a) Tarteka, hitz egiten didanari begietara begiratzen diot.
- b) Bai.
- c) Denetatik, egokiak direnak eta beste batzuk ere.

9 Zure lagun bat, arropa "guai", zure gustokoarekin alegia, ikusten baduzu, zuk...

- a) Isiltzen naiz, ez dut deus esaten.
- b) Atsegina den zerbait esaten diot.
- c) Ez, egia izanda ere, itsuski doala esaten diot.

10 Norbaitek nire eskubideak zapaltzen dituelarik, ni...

- a) Izorratzen naiz.
- b) Nire kexak/penak edukazioarekin baina zuzenean adierazten dizkiot.
- c) Norbait horretara ausartzen bada, ai gaixoa!