

Przyczyny konfliktu:

Z kim się kłócę?

O co?

Co z tego, co robi ta osoba najbardziej mnie irytuje/ denerwuje/męczy?

Jak wtedy zwykle reaguję?

A co robi wtedy ta osoba?

Gdyby mój najlepszy przyjaciel był w tej sytuacji, co bym mu doradził?

Co mogę zrobić następnym razem inaczej, gdy mnie to znów spotka?