
Karta nr 1 z ćwiczenia „Kanalia”

1. Jestem w niebezpieczeństwie. On mi grozi!
2. To nie ma nic wspólnego ze mną, ma na myśli kogoś innego.
3. Jak on śmie odzywać się do mnie w ten sposób!
4. Dlaczego coś takiego przydarza się właśnie mnie? Coś musi być ze mną nie tak, inaczej by mnie tak ciągle nie traktowano.
5. Biedak. Jemu naprawdę się nie powodzi. Potrzebuje pomocy.
6. Nawet nie pomyśli, jak ja się czuję, kiedy się na mnie tak wydziera.
7. Ojej, na pewno znowu zrobiłem/zrobiłam coś nie tak. Inaczej by mnie tak nie traktował!
8. Hurr! Wreszcie obraża nie siebie samego, tylko innych! Zaczyna wychodzić z depresji!
9. Co się z nim dzieje, co się przydarza w jego życiu, że się tak denerwuje?
10. Jak można doprowadzić się do takiego stanu!?
11. To się nadaje już tylko do zgłoszenia na policję.
12. To pewnie początek happeningu, o którym mi wczoraj opowiadał!
13. Fantastycznie! Ależ dobra wiadomość. Po pięciu latach odważył się wyjść z domu!
14. O nie. Sąsiadka, która to słyszała, na pewno pomyśli, że zasłużyłem/zasłużyłam na takie słowa.

Karta nr 2 z ćwiczenia „Kanalina”

Nr	Jeżeli myślę...	To czuję (się)...	W takim przypadku potrzebuję...
1.	Jestem w niebezpieczeństwie. On mi grozi!		
2.	To nie ma nic wspólnego ze mną, ma na myśli kogoś innego.		
3.	Jak on śmie odzywać się do mnie w ten sposób!		
4.	Dlaczego coś takiego przydarza się właśnie mnie? Coś musi być ze mną nie tak, inaczej by mnie tak ciągle nie traktowano.		
5.	Biedak. Jemu naprawdę się nie powodzi. Potrzebuje pomocy.		
6.	Nawet nie myśli, jak ja się czuję, kiedy się na mnie tak wydziera.		
7.	Ojej, na pewno znowu zrobiłem/zrobiłam coś nie tak. Inaczej by mnie tak nie traktował!		
8.	Hurrra! Wreszcie! Wreszcie obraża nie siebie samego, tylko innych! Zaczyna wychodzić z depresji!		
9.	Co się z nim dzieje, co się przydarza w jego życiu, że się tak denerwuje?		
10.	Jak można doprowadzić się do takiego stanu!?		
11.	To się nadaje już tylko do zgłoszenia na policję.		
12.	To pewnie początek happeningu, o którym mi wczoraj opowiadał!		
13.	Fantastycznie! Ależ dobra wiadomość. Po pięciu latach odważył się wyjść z domu!		
14.	O nie. Sąsiadka, która to słyszała, na pewno pomyśli, że zasłużyłem/zasłużyłam na takie słowa.		