

ONLINE KURZ ZÁKON PŘITAŽLIVOSTI

PRACOVNÍ LIST

Kouč Pavla Heřmanovská



Jak přitahovat lepší vztahy

Úkol 1.:

Udělejte si jasno:

Vyberte si, koho budete popisovat:

Kolega, partner, přátelé, sousedi, rodiče, děti, ...

Tip: popište si postupně všechny vztahy se svými blízkými, udělejte si jasno

Jak vypadá váš ideální – doplňte, koho popisujete, např. kolega:

Jaký je?

Jak vypadá?

O čem se spolu bavíte?

Jak se spolu máte?

Co dalšího je pro vás důležité?

Co spolu sdílíte?

Udělejte si jasno i v tom, co je opak a co za žádných okolností nechcete: Jaký rozhodně není, co nechcete?

Kým se vy musíte stát, abyste takového člověka, který je váš ideál, přitáhli do života nebo abyste stejné kvality otevřeli ve vašem současném vztahu:

Co musím začít dělat víc?

Co musím začít dělat méně?

Úkol 2.:

Jak vyřešit problémy se vztahy?

1 . krok

Popište, co se děje (např. s kolegou v práci):

Pojmenujte, co vám nevyhovuje a napište to (např. vyrušuje mě svým telefonováním a nezajímá ho, jestli potřebuji klid na práci):

Napište, jak se při tom cítíte (např. mám pocit, že mě nerespektuje, když mám hodně práce):

Napište, jak byste chtěli, aby to bylo (např. chci, aby se mě zeptal, zda mě neruší atd.)

2. krok

Další krok je požádat o pomoc. Běžte za člověkem, se kterým máte problém a vyřešte ho v následujících 24 hodinách

Jak na to?

Máte napsané, co se děje a jak to chcete mít.

Dejte to, co jste napsali, do jednoduché věty, tak jak to šlo za sebou:

Např.

“ Máš chvilku čas? Mám jeden problém a potřebuji ho vyřešit.

Naposledy, když jsi telefonoval, tak jsem měl pocit, že mě nerespektuješ, právě když mám hodně práce. Nemám z toho dobrý pocit. **Mohl bys mi s tím prosím pomoci?”**

Napište si to zde:

A jděte to vyřešit. Tohle změní váš život – tento postup můžete použít ve všech dalších vztazích, i s dětmi.

Pamatujte: Děje se vám jen to, co dovolíte.

Když se ozvete a požádáte člověka , se kterým máte problém o pomoc, problém zmizí a daný člověk změní své chování. Zároveň dáte najevo, že si vážíte sami sebe a daný člověk si vás začne taky víc vážit.

Praktické cvičení:

1. Odstranění negativních přesvědčení o lidech

Napište si své negativní přesvědčení: *Např. Kolega v práci mě nemá rád.*

Odpovězte si:

1. Je to pravda?

2. Můžete s absolutní jistotou vědět, že je to pravda?

3. Zeptejte se sami sebe:

Jak se cítíte a jak reagujete, když tomuto přesvědčení věříte?

V čem vás v minulosti toto přesvědčení omezovalo?

Čeho nejste schopní, když věříte tomuto přesvědčení?

Kolik jste za tohle přesvědčení už zaplatil/a?

Co by vás to mohlo stát do budoucna, když ho okamžitě nezměníte?

Pamatujte: Váš mozek je uzpůsoben tomu, aby vás neustále odváděl od bolesti. Proto se nejprve zamýšlíte nad negativními následky, k nimž vaše negativní přesvědčení vedlo. Odpovědi na tyto otázky vám pomohou spojit si se starým přesvědčením bolestivé pocity a dodají vám sílu, abyste ho nahradili novým a posilujícím.

4. Odpovězte si: *Kdo byste byl/a bez této myšlenky?*

Jak byste žil/a svůj život bez této myšlenky?

Přesvědčení otočte do opaku: *Např. Kolega mě má rád.*

Najděte 3 konkrétní příklady toho, jak by ve vašem životě tohle otočení mohlo být pravdivé.

Stalo se už někdy, že vám kolega prokázal náklonnost a spolupráci? Může to být pravda? Stalo se už někdy, že jste spolu dobře vycházeli?

Přesvědčení otočte k sobě: *Např. Já nemám rád/a sám/sama sebe.*

Najděte 3 konkrétní příklady toho, jak by ve vašem životě **tohle** otočení mohlo být pravdivé.

Stalo se už někdy, že jste o sobě pochybovali a nerespektovali jste sami sebe? Může to být pravda? Stalo se už někdy, že jste sami sebe zanedbávali, strašili nebo jinak trestali?

Přesvědčení otočte k dotyčné osobě: *Např. Já nemám rád/a kolegu.*

Najděte 3 konkrétní příklady toho, jak by ve vašem životě **tohle** otočení mohlo být pravdivé.

*Stalo se už někdy, že jste se ke kolegovi chovali negativně?
Přemýšleli jste o něm někdy negativně? Může to být pravda?
Stalo se už někdy, že jste kolegovi projevili kritiku, zlobu nebo odsuzování?*

Poznámka:

Vztahy s lidmi jsou odrazem vztahu, jaký máme sami k sobě. Naše vztahy jsou naše zrcadlo, jsou odrazem nás samých. Vše, co se nám ve vztazích děje, **zrcadlí naše názory na vztahy nebo naše vlastnosti.** Týká se to vztahu, který máme s manželem, dítětem, šéfem, přítelem, kolegou... **Vše, co se nám na ostatních lidech nelíbí, je to, co sami děláme, v co věříme nebo co bychom neměli dělat.**

Jediný způsob, jak změnit své vztahy je **nejprve změnit sami sebe.** Vaše vztahy se zlepší, když změníte způsob, jak obvykle přemýšlíte. **Změňte některé ze svých myšlenek a vaše vztahy se vylepší automaticky.**

Prostor pro váš vlastní náhled, reakce a uvědomění:

Co jste si v této lekci uvědomili? Čím pro vás byla přínosná?

Gratuluji vám k dokončení pracovního listu. Jen tak dál!

2020 © Pavla Heřmanovská