

JAK PRACOVAT S NEZDAREM

Počítejte s nezdarem – učíte se, měníte léta zažité vzorce komunikace, budete zapomínat, co jste se naučili a budete to muset zkoušet znovu a znovu. I když uděláte všechno správně, nemusí se to na začátku hned dařit. Byli jste nebo jste v konfliktu, jsou tu křivdy a zranění, ochotu naslouchat si a porozumět budete nejprve hledat. Platí ale to, že co chcete dostávat, musíte sami začít dávat. Trpělivě, ale konzistentně.

Neobviňujte se.

Zkuste místo toho následující cvičení:

1. Kdybych to měl/a udělat znovu, tak to, co bych udělal/a jinak je, že:

2. Udělal/a bych to jinak, protože:

3. Moje odhodlání to udělat příště jinak je:

0 = NEUDEĚLÁM TO, 10 = URČITĚ TO UDEĚLÁM

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4. Dobrá duše*, která bude hlídat, jestli to plním, je:

(* Někdo, koho respektujete a o jehož respekt sami stojíte.)