

MÉNĚ TRADIČNÍ TECHNIKY ASERTIVITY

VEZMĚTE SI NA POMOC TĚLO — NEVERBÁLNÍ ASERTIVITA

1. **Při extra silné agresi vykročte do strany.** Když se natočíte tělem dopředu, jste bez obrany. Tuto pozici doporučuji jen velmi odolným osobám. Pro snížení dopadu ataku je třeba vykročit do strany a otočit se **na stranu dominantní ruky**, rozložit váhu a vždy udržet oční kontakt.
2. **Udržujte oční kontakt** — očním kontaktem druhému ukážete, že se ho nebojíte. Jednodušší je dívat se do jednoho oka, a sice na té straně, kam byste druhému dali facku. Pokud je Vám dlouhý oční kontakt hodně nepříjemný (více mhouříte oči), dívejte se druhému na kořen nosu. Dlouhým pohledem druhého většinou vyvedete z míry, protože agresor počítá s tím, že uhnete pohledem nebo oči sklopíte. A nejen oči. ☺ Pocit úzkosti prožívaný při dlouhém očním kontaktu se dá odstranit tréninkem.
3. **Využívejte pro podtržení Vašich slov vhodná gesta** — („omlouvám se“, „tak se uklidníme“, „stop“, „ne, ne ne,“)
4. **Držte odstup** — nedovolte druhému, aby vstupoval či zasahoval do Vaší intimní zóny. Pokud tak činí, klidně si poodstupte. Běžná vzdálenost je cca na natažení ruky.
5. **Vytvořte bariéru** — jestliže sedíte naproti agresorovi, vytvořte si ochranný štít tím, že mezi Vás dáte něco napříč — tužky, mobil, pouzdro na brýle... Bariéra podvědomě agresora nutí lomit pohled.



Můj hlavní AHA moment: Jak konkrétně se tento AHA moment projeví v mém dalším fungování?

NETRADIČNÍ FINTY, JAK ZVLÁDAT SVÉ EMOCE

1. **Vizualizace — ochranná bariéra — aura, bublina** představujte si, že kolem sebe máte určitý ochranný štít, bariéru. Zvolte to, co Vám osobně vyhovuje a bude Vás pak chránit před agresory. S představou si hrajte dle Vašeho uvážení, např. tak, že když na Vás někdo bude nepříjemný, necháte to stéct po štítu/ jeho negativní energie se odrazí od skleněné bubliny, ve které se vidíte atd... Cílem je, aby se Vás to nijak nedotklo. K tomu si najdete krátkou větu, mantru, kterou se budete říkat, např.: *Měl blbej den. To se mě netýká.*



To je jeho/její. Je v emocích, já v klidu atd. Při dostatečném opakování si ve vyhrocené situaci jen stačí na svůj štít vzpomenout, říci si svou mantru a hned se budete cítit bezpečněji a od situace získáte i mentální odstup.

2. **Hromosvod?** Zodpovězte si otázku, jestli by ten druhý byl v daný okamžik stejně nepříjemný na kohokoliv jiného. Zda jste jen hromosvod pro jeho náladu, emoce či se to skutečně týká přímo Vás. Mnohdy by jeho agrese schytl vlastně kdokoliv, kdo by byl v tu chvíli na Vašem místě. Takže s Vámi to vlastně nemá co dělat. Zde je dobré agrese pak úplně ignorovat. Patrně druhý jen potřeboval vypustit páru a ulevit si, vstával zadkem. ☺
3. **Reframing – přerámování** – zarámujte tuto situaci do jiného kontextu. Např. si ji představte jako určitý úsek filmu, seriálu, divadelního představení, kde rolí agresora je být např.: uvřískaný ožrala a Vaší rolí jeho klidnou sousedkou, která se jím nenechá rozházet. Představte si to a klidně můžete druhého v duchu ocenit – Teda, tak tuhle roli zvládáte na výbornou. To je tedy herecký výkon. To jsem zvědavá, co do toho ještě dá, co má ještě v repertoáru... atd. Fíglem je zde opět nutnost zaměstnat raciono (vizualizace) a tam přesunout energii z emočních částí mozku (pryč z amygdaly). Získáte odstup a uklidníte se, nebudete si danou situaci brát osobně. Klidně se vnitřně tomu výkonu druhého zasmějte.
4. **Stojí mi to fakt za to?** Odpovězte si upřímně, zda je pro Vás dané téma konfliktu tak relevantní, že Vám to stojí za to, abyste si zvyšovali tepovku a zkracovali život. Utrhne mi to žíly, když se mu/jí podvolím?

PRO VZNIK HÁDKY JSOU TŘEBA DVA, PRO JEJÍ UKONČENÍ STAČÍ JEDEN.

5. **Chci být dobrovolně otrokem mého hněvu a ubližovat si?** Druhý se může zachovat tak, že Vás hodně naštvě či raní. Ale jako dlouho se kvůli tomu budete zlobit či se cítit ublíženě, uraženě, to už je na Vás, ne na tom druhém. Čím déle budete setrvávat v negativních emocích, o to víc bude hůř Vám, ale i Vašemu tělu, které bude plné kortizolu, stresového hormonu, a dá mu to pěknou fušku ho odbourávat. Vědomě nechte plavat vše, co nemáte šanci ovlivnit. To, co ano, to **aktivně řešte**.

NEŽ SE DOKOLA ZLOBIT, BÁT SE NEBO SE LITOVAT, RADĚJI NĚCO PODNIKNI PRO ŘEŠENÍ NEBO NAJDI CESTU, JAK SE S TÍM VYROVNÁŠ A NECH TO PLAVAT.

NEZKAZÍM SI DEN.

6. **Srandovní hlas** – dejte vnitřnímu hlasu, který je už pěkně naštvaný, legrační podobu – jako po heliu nebo hlas vtipné figury z Vašeho oblíbeného seriálu. Co si to o sobě myslí? Co si dovoluje se mnou takhle mluvit?

KDYŽ NEJDE O ŽIVOT, JDE O...

Můj hlavní AHA moment: Jak konkrétně se tento AHA moment projeví v mém dalším fungování?

KDYŽ JDE DO TUHÉHO A VY MÁTE PRO STRACH UDĚLÁNO

- **Vynechte konjunktiv (by, bych...)** oslabuje Vaši výpověď. Příklad: *Ráda bych na to měla více času.* Správně: *Chci/Potřebuju na to víc času. Mohl byste to dokončit do pondělí?* Správně: *Dokončete to prosím do pondělí.* Zesiluje Vaši prosbu.
- **Pokud to situace vyžaduje — je vyostřená, vynechte standardní asertivní formulaci s JÁ** — Příklad: *S tím už nelze souhlasit. Tohle už překračuje rozumnou mez. Není možné takové množství práce zvládnout.*
- **Asi jsem Vám špatně rozuměla, můžete to prosím zopakovat?** — Dělejte jako byste nerozuměli. Druhý svou reakci většinou trochu zmírní.
- **Zeptejte se na detaily** — nevěnujte se obsahu připomínky, ale vraťte otázku zpět. Příklad: *Jak to myslíte? Co si pod tím mám představit přesně? Co Vám na tom přesně vadí? Co konkrétně se Vám na nelíbí?*

Můj hlavní AHA moment: Jak konkrétně se tento AHA moment projeví v mém dalším fungování?

Typické dopady stresové reakce našeho mozku jsou:

- nejistota, **zaměřujeme se na problém** a hledání důvodů, proč nám něco nejde, nevidíme žádné řešení/východisko. Více času věnujeme štourání se v problému namísto hledání řešení. Náš mozek perfektně dokáže dvaceti způsoby obhájit, proč něco rozhodně nemůže pro nás a naši situaci fungovat. Místo toho se ale musíme my sami vědomě snažit najít jednu cestu, jak to fungovat bude.



MÍSTO PROČ NE, HLEDEJTE JAK

- **omezení kognitivních funkcí** — nejsme schopni racionálně a v souvislostech přemýšlet, činit účinná rozhodnutí, jednáme neuváženě, často řekneme něco, čeho později litujeme. Případně nám naopak ve vyhocené situaci chybí argumenty a neřekneme nic kloudného. Vhodná odpověď nás napadne až později.
- **vyhýbání se dané osobě či činnosti** — ztrácí se naše zainteresovanost, klesá chuť ke kooperaci, v souvislosti s danou osobou či činností pocítujeme emoce jako strach, frustraci, zmatek, hněv, nenávisť, bezmoc.
- **zobecňování** — kvůli jednomu nezdaru máme pocit, že je vždy vše špatně. V hlavě nám běží myšlenky, obsahující slova jako — vždycky, každý, všichni, všechno, nikdo — všichni jsou proti mně, nikdy mi nic nevyjde, nikdo mi nikdy nepomůže, já mám vždycky smůlu...
- **tunelové vnímání** — extrémní selekce informací a koncentrace na ty negativní. Náš mozek je zcela slepý k tomu pozitivnímu, co v životě máme a co se nám děje.

Pro zajímavost uvádím, že i pouhá **negativní myšlenka aktivuje v našem mozku stresovou reakci**. Naopak pozitivní myšlenky dokážou tělo uvolnit, zrelaxovat, vedou k vyplavení dopaminu a serotoninu, čímž se zvýší naše motivace, koncentrace a zároveň s cítíme šťastní a spokojení.

NAŠE MYSL PŮSOBÍ NA TO, CO SE DĚJE V NAŠEM TĚLE, JAK SE CÍTÍME A V DŮSLEDKU TOHO, JAK JEDNÁME. MYSL, TĚLO, EMOCE A ČINY SE VZÁJEMNĚ OVLIVŇUJÍ.

V příštích dnech pozorujte, kolikrát denně se zvládnete pochválit a kolikrát si něco vyčítáte, nadáváte si. Jaký je poměr?

Krátkodobý stres je pro nás **převážně dobrý**. Nebezpečným se stává ve chvíli, kdy jsme stresu vystaveni **dlouhodobě**, což vede ke snížení hladiny serotoninu, nastupují pocity strachu, úzkosti, deprese, neklidu a podrážděnosti.

Dopady se projeví i na naší **fyzické stránce**, např. poruchami spánku (dochází ke snižování tvorby melatoninu – hormonu spánku). Hůře usínáme a tím více **trpíme nedostatkem hlubokého spánku**, důležitého pro regeneraci těla i mozku, odplavení škodlivin z těla, ukládání informací do dlouhodobé paměti atd.). Objevují se časté bolesti hlavy či břicha, únava, máme oslabený imunitní systém a tím jsme náchylnější k nemocem a infekcím, trápí nás vysoký krevní tlak. U mužů dochází ke snížení testosteronu a ztrátě chuti na sex, u žen může velmi negativně ovlivnit periodu a její délku nebo má za následek i její úplné vynechání.

VŠICHNI SE PERFEKTNĚ UMÍME VYSTRESOVAT SAMI

Jako by toho stresu zvenčí nebylo málo... Nemáme prakticky žádnou šanci ovlivnit stresory ve formě obrovského množství informací, kterými jsme každý den zahlcováni, či rychlost změn, které se v pracovní i privátní sféře dějí. **V našich rukách však máme to, jak stresory vnímáme a jak na ně reagujeme.**

Dále můžeme zcela ovlivnit to, čím stresujeme sami sebe, mnohdy i nevědomky. Do této skupiny patří například:

- **Perfekcionismus** – snaha být neustále dokonalý, veškeré úkoly zpracovávat na 120 % atd. Dosažení dokonalosti je nereálné. Vždy jde vše udělat ještě lépe.
- **Neustálá dostupnost** – neumíme být off-line, snažíme se být všude a pro každého k dostižení.
- Snaha zavděčit se všem, která je mnohdy spojená se zapomínáním na sebe, na svá vlastní přání a potřeby.
- Srovnávání se s ostatními – předně skrze sociální sítě, kde prakticky nikdo nesdílí své špatné dny, neúspěchy atd. Je třeba si uvědomit, že jde předně o nereálně „dokonalý“ svět.
- **Multitasking** – mozek nedokáže současně věnovat svou plnou pozornost 2 věcem, ale skáče od jedné k druhé, čímž se extrémně rychle vyčerpá a my jsme brzy unavení. Dělejte vždy v jeden okamžik jen jednu aktivitu a budete efektivnější i čilejší.
- Myšlenkové stereotypy – naše vnitřní přesvědčení, představy, co jak má být, vše zvládnou sám, říct si o pomoc je znak slabošství, říkat druhým NE je sobecké, co by tomu řekli lidi, nevyčnívej a drž jazyk za zuby, na tohle ty nemáš...
- **Strach ze selhání** – pozor – chyba je součástí cesty učení a rozvoje. Kdo nezariskuje a nic nezkusí, sice nic nezkaží, ale rovněž nic nového nezíská, nenaučí se, nepozná, nevyzkouší atd. Je dobré se umět akceptovat i se svými slabiny, mít odvalu přiznat chybu či to, že něco neumím a nevím.



NIKDO NENÍ DOKONALÝ

- Snaha naplnit cizí očekávání – mnohdy je však naše domněnka, co od nás očekávají ostatní, naprosto mylná.
- **Přehnané očekávání od sebe samých** – klademe na sebe vysoké nároky, požadavky, jak bychom měli vypadat, kolik vážit, vydělávat, jak rychle postupovat v kariérním žebříčku atd.
- O druhé se staráme více než o sebe samé – je třeba se naučit dát si prioritu, myslet i na sebe. Když se my budeme cítit v pohodě, projeví se to nejen v práci, ale i doma.

POKUD JÁ JSEM OK, JE I VŠE OSTATNÍ OK.

- **Odpočinek je ztrátu času** – podceňujeme důležitost pauz, relaxu – ten, kdo si myslí, že má energie dosti a odpočinek nepotřebuje, ten ho potřebuje dvojnásob...

ŽÁDNÁ BATERIE NEMÁ NEKONEČNOU ŽIVOTNOST. POSTUPNĚ SE VYBÍJÍ.

- Dokola se „patláme“ v tom, co nemůžeme prakticky nijak ovlivnit nebo jen minimálně. Zde je podle mého názoru jediným efektivním řešením **přijetí**, akceptování dané věci, případně odpuštění a to nejdůležitější – musíme si uvědomit, jak se z této situace můžeme **poučit**, co jsme si skrze ni uvědomili, co příště uděláme jinak, na co si dáme pozor atd.

ŘEŠ POUZE TO, CO OVLIVNÍŠ. CO NEOVLIVNÍŠ, NEŘEŠ. PŘIJMI TO JAKO FAKT NEBO NAJDI SVOU CESTU, JAKS TÍM BÝT OK.

- Mylně lpíme na domněnce, že **můžeme změnit druhé**. Nemůžeme. Jediný, koho můžeme změnit, jsme my sami. Na druhé máme naprosto omezený vliv. Vlastně pouze skrze to, jak se k ostatním chováme, jak s nimi jednáme, mluvíme atd. Ani to však není vždy zárukou očekávaného „úspěchu“.

POKUD CHCEŠ NĚCO ZMĚNIT, ZAČNI U SEBE.

Mějte na mysli, že průměrný člověk se za život **cca 30 000krát probudí**. S každým novým dnem se toto číslo snižuje. Proto je důležité si užívat každého dne a nenechat si ho nikým ani ničím zkazit. Mnohdy však jeden několikaminutový nepříjemný zážitek zkazí celý den Vám, ale často i Vaším nejbližším. Kolikrát Vaše děti či partneři „odnesli“ Vaši nervozitu a podráždění z práce?

Většina stresu pochází ze způsobu, jakým reagujeme, ne od způsobu života. Přizpůsobte svůj postoj a všechen tento stres zmizí.

Ralph Smart



Mgr. Irena HOUDKOVÁ

Business, Executive, Life kouč s certifikací ICF (ACC)

Tel. +420 702 186 683

info@houdkova-profikouc.cz,

<https://houdkova-profikouc.cz/>

