

Star model

Za každou reakcí je emoce a za každou emoci je myšlenka.
Můžeme si vybrat, které myšlenky přijmeme, které nepřijmeme, a které změníme.

Současná situace a nefunkční vzory smýšlení a jednání

Situace	Myšlenky, pocity, emoce	Moje reakce a jednání	Výsledek

Alternativní způsob smýšlení a jednání

Situace	Jiné smýšlení a pocity	Jiné reakce a jednání	Jiný výsledek

Příklad

Současná situace a nefunkční vzory smýšlení a jednání

Situace	Myšlenky, pocity, emoce	Moje reakce a jednání	Výsledek
Muž o mě nejeví dost zájem, tak jak bych si představovala.	Jsem smutná nebo naštvaná, asi pro něj nejsem dost dobrá. Pořád o tom přemýšlím a jsem nakrklá.	Taky se odmlčím, ať ví jaké to je. Když napíše, mám zlost, trucuju. Nebudu přece skákat jak píská. Nebo mu napíšu, že vidím, že nemá zájem a že si zasloužím víc.	Jsem nešťastná a nevím co víc dělat, aby měl zájem. Chlapi jsou kretění. Zatímco on např. neví co se mi děje, cítí, že něco není v pořádku. Možná má dojem, že nemám zájem. Nebo že nevím co chci nebo že jsem náročná (ale to ví jen on).

Alternativní způsob smýšlení a jednání

Situace (alternativní)	Jiné smýšlení a pocity	Jiné reakce a jednání	Jiný výsledek
Muž o mě nejeví dost zájem (mám evidenci). Někdy zájem má, ale ne tolik kolik bych chtěla.	Jak bych reagovala, kdyby tahle myšlenka (nejsem dost dobrá, nemá o mě zájem) neexistovala? Se mnou by si užil spousty zábavy a srandy, přichází o fajn společnost a čas.	Zajímám se víc o sebe, dělám co mi dělá radost. Řeknu mu, že bych s ním chtěla trávit více času a užívat života. Zeptám se jak to má on a jak to spolu můžeme vyřešit (nebojím se odmítnutí, pravdy, bolesti).	Ví jak se cítím a po čem toužím. Já vím jak se cítí on nebo co se mu děje - řekl mi to. Možná jsme se i na něčem dohodli. A nebo ne, aspoň lépe vím na čem jsem.

Příklad

Současná situace a nefunkční vzory smýšlení a jednání

Situace	Myšlenky, pocity, emoce	Moje reakce a jednání	Výsledek
Všechno mi na něm vadí.	Je nemožnej, jsem vytočená, drásá mi nervy.	Kritizuju, jsem nepříjemná, vyhýbám se mu nebo ho naopak poučuju a chci změnit.	Nic moc. Já jsem našťvaná a on pravděpodobně taky. Taky mě kritizuje nebo ne, ale spíš se mnou nechce trávit čas. Jde radši do hospody.

Alternativní způsob smýšlení a jednání

Situace (alternativní)	Jiné smýšlení a pocity	Jiné reakce a jednání	Jiný výsledek
Některé věci mi na něm vadí (něco dělá docela dobře, když mám být fér). Dělám to, co mi na něm vadí také, třeba v jiné situaci (zrcadlo)?	Není mi dobře, něco se mi děje. Co potřebuji?	Potřebuji frustraci a zlost dostat ze sebe, ale bezpečněji pro mé okolí :) Potřebuji víc odpočívat a být k sobě vlídnější. Jdu na kickbox a chodím včas spát... Sdílím s partnerem co se mi děje: Něco se mi děje, některé věci mě serou! Mám toho moc. Buď na mě vlídný, pomoz mi s....	Trochu se mi ulevilo. Partner ví, že se mi něco děje a nevím co. Konverzace jsou klidnější. Možná je i vlídnější a pomůže s...

JAK NENÁSILNĚ KOMUNIKOVAT

S PARTNEREM, TCHÝNÍ, SOUSEDEM,
BRATREM, KAMARÁDKOU, MATKOU...



1. krok Fakta

Stalo se / řekla jste /
udělal jsi / napsal jsi /
požádala jsem tě / Slyšela
jsem, že
(= fakta).



2. krok Pocity

Jsem unavená a
frustrovaná. Moc mě to
ranilo. Jsem zoufalá. Jsem
naštvaná. Mám obavy....(=
pocity).



3. krok Potřeby/dopady

Potřebuji o tom mluvit,
vyjasnit si to, dohodnout
se, čas na rozmyšlenou,
pochopit to, toužím po,
chci tohle v životě...
(= potřeby).



4. krok Požadavky

Navrhuji, abychom...
Potřebuji abys... žádám tě,
abychom....
(= požadavek).



Komunikuj své pocity a potřeby

Držte se těchto čtyř kroků, praktikujte a
zkoušejte při jakékoliv příležitosti. Vyhněte
se obviňování a kritizování druhé osoby,
místo toho sdílejte fakta, pocity, potřeby a
jasné požadavky.

Nezadané ženy, které touží po
kvalitním vztahu

www.petraslade.cz