

PL 33: PŘEDCHÁZENÍ HNĚVU

Příprava na těžkou situaci

Když víte, že budete muset zvládnout těžkou situaci, může být užitečné si představovat takové ukončení situace, které pro Vás bude nejvýhodnější. Uvědomte si, s jakým cílem nebo s jakými cíli do situace vstupujete a čeho v dané situaci chcete dosáhnout.

Položte si tyto otázky:

„Jak se můžu na situaci připravit, abych dosáhl svých cílů?“

„Jaká hodnocení v podobných situacích vedla v minulosti k tomu, že jsem se rozčílil?“

„Jaká hodnocení v dané situaci zabrání tomu, abych se rozčílil?“

Pomoci může i vnitřní dialog:

„Dokážu se s tou situací vypořádat. Víím, že umím kontrolovat hněv.“

„Vím, že neuhnu od tématu.“

„I kdyby došlo k hádce, dokážu zůstat věcný.“

„Vím, jak zjistím, že se začínám rozčilovat, a umím s těmito signály cíleně pracovat.“

„Když cítím, že jsem napjatý, několikrát se zhluboka nadechnu a vydechnu.“

„Když si všimnu, že jsem se dostal do bodu varu, dám si oddechový čas.“

„Dostanu se ze situace s dobrým pocitem.“