

PL 34: ZACHÁZENÍ S HNĚVEM

Často se hněv vyvine, protože máme pocit, že nás druzí provokují. Když jsme v situaci, ve které jsme rozčilení, je užitečné si aktivně uvědomit své silné stránky a schopnosti. Pomoci mohou tyto pozitivní vnitřní dialogy nebo výroky:

„Sleduju své cíle.“

„Dokážu ze situace získat to nejlepší.“

„Vím, že jsem rozčilený, ale nedovolím, aby mě to ovládlo.“

„Už jsem zvládnul řadu takových situací.“

„Mám na to, abych tu situaci vydržel.“

„Jsem rozrušený, ale dokážu to věcně formulovat.“

„Vím, že můj hněv vychází z hodnocení, která dokážu změnit.“

„Můj hněv mě vůbec k ničemu nenutí!“

„Všiml jsem si, že se dostávám do varu – je na čase vzít si oddechový čas!“

Najděte 3 výroky, které Vám pomohou pomoci při zvládání hněvu.