

PL 36: POHLED ZPĚT A VYHODNOCENÍ TĚŽKÝCH SITUACÍ

Zpětné vyhodnocování situací je předpokladem pro to, že s nimi příště budeme umět lépe zacházet.

Pomoci mohou tyto otázky:

„Dosáhl jsem svých cílů nebo jsem se jim přiblížil?“

„Jak hodnotím své chování v dané situaci?“

„Co mě v této situaci rozčílilo?“

„Jak jsem zacházel se svým hněvem?“

„Mohl bych příště udělat v podobných situacích něco jinak?“

Ať už jste své cíle dokázal realizovat částečně nebo úplně, je důležité se pochválit.

Například:

„Můžu být na sebe právem pyšný, že jsem zůstal klidný.“

„Časem to bude lepší, když budu dál trénovat.“

„Těžké situace potřebují čas.“

„Nebylo to tak těžké, jak jsem si myslel.“

„To se mně povedlo. Fakt jsem to zvládnul!“

„Očekávání, že se musím chovat `perfektně', je nesmysl.“