



JE TVOJA KOMUNIKÁCIA S DRUHÝMI EFEKTÍVNA a LÁSKAVÁ? Pozri sa na to bližšie

1. Si ochotný vypočuť si názor druhého, pochopiť ho a empaticky mu porozumieť?
(nemusí to znamenať, že jeho názor prijmeš)
2. Opisuješ čo vidíš bez náznaku osobného odsudzovania?
(v kuchyni je neumytý riad – nie neumyl si riad; na WC je zapnuté svetlo - nie nezhasol si svetlo).
3. Poskytuješ subjektívnu informáciu o svojej nálade, očakávaní, postoji, názore?
(som teraz nahnevaný/á lebo... myslím si že... – nie nahneval si ma lebo...“)
4. Vyjadruješ jasne svoje vlastné očakávania a potreby? (bol/a by som rád/a, keby si..)
5. Dávaš druhým možnosť voľby? (Urobíš to tak? Alebo tak? Môžeš si vybrať..)
6. Pripomenieš svoju žiadosť/prosbu max. dvakrát ak vieš, že niekto zabúda?
7. Dávaš druhým priestor pre aktivitu a spoluúčasť? (Čo s tým urobíme? Navrhni, čo by pomohlo..)
8. Poskytuješ spätnú väzbu? Bez kritizovania konkrétne vyjadruješ, čo sa deje, aký je výsledok situácie a dávaš autenticky najavo, ako na teba vplýva konanie druhého?
(namiesto výroku typu TY - napr. „zasa si hysterická“, použiješ lepší výrok typu JA (napr. „vyvoláva vo mne odpor, keď sa ma pýtaš stále na to isté...; Nevie ti odpovedať, cítim že na mňa tlačíš..“)
9. Si v súlade so sebou? Hovoríš úprimne, čo si skutočne myslíš, čo cítiš a podľa toho aj konáš?
10. Zdôrazňuješ u druhých ich klady miesto záporov?
11. Udržuješ si dostatok lásky a úcty voči sebe aj druhým?
12. Uznávaš vlastné právo aj právo druhých robiť chyby?
13. Ak urobíš chybu, nevyčítaš si ju, ale ospravedlníš sa?
14. Udržuješ si dostatok vďačnosti? Používaš dostatočne často slovo ĎAKUJEM a snažíš sa ho vyslovovať úprimne zo srdca, nie len automaticky?
15. Odpúšťaš sebe aj druhým, pokiaľ máš pocit že došlo k nejakej chybe?
16. Používaš úsmev a humor? 😊