

Hnevám sa...

čo s tým



01. **Prijmi svoj hnev**

Je ľahké si myslieť, že by sme mali "negatívne" emócie ako hnev prekryť pozitívnymi. Ale nie je to tak. Každý z nás má právo cítiť to, čo potrebuje. Umožni si prežívať svoj hnev bez výčitiek.

02. **Ostaň pokojný(-á)**

Keď hnev zaplaví našu myseľ, často máme tendenciu konať unáhľene. Sľúb si, že nebudeš podnikáť žiadne kroky, kým hnev nepoľaví. Je to chvíľa na zastavenie a hĺbkovú reflexiu.

03. **Precíť hnev vo svojom tele**

Máš napätú šiju? Cítiš pálenie v hrudi? Uvedom si tieto pocity a dýchaj do oblastí, kde cítiš stuhnutie. Je to prvý krok k uvoľneniu a prekonaniu pocitu strnulosti.

04. **Zaviaž sa konať bez pomsty**

Rozhodni sa, že твоjim cieľom nie je vyrovnať účty, ale konštruktívne riešiť situáciu a jasne komunikovať svoje myšlienky.

Hnevám sa...

Preskúmaj svoj hnev



01. **Zamysli sa nad svojou náladou pred hádkou**

Možno tvoj deň už nezačal najlepšie. Je dôležité rozpoznať, či nešťastná udalosť nebola len poslednou kvapkou, ktorá spôsobila pretečenie pohára tvojich emócií.

02. **Opýtaj sa seba: Prečo ma to tak trápi?**

Je to skutočne kvôli činu inej osoby, alebo sú tvoje pocity spôsobené tvojou interpretáciou tejto situácie?

03. **Pozri sa na projekciu**

Ak ťa nahnevalo niečo, čo si sám v minulosti urobil(-a), môže to znamenať, že tvoje pocity sú zosilnené uvedomením si vlastného správania, na ktoré nie si hrdá(-ý)

04. **Zapíš svoje pocity**

Písanie ti pomôže prejsť si situáciou krok za krokom a objasniť si tvoje pocity a predpoklady.

05. **Napíš si list**

Tento krok ti pomôže ujasniť si, čo by si chcel(-a), aby druhá osoba vedela alebo zmenila. Nemusíš ho odoslať, dôležitý je proces ujasnenia.

Hnevám sa...

Reaguj bez hnevu



01. **Začni konverzáciu**

Teraz, keď si si ujasnil(-a) svoju úlohu v hneve, je čas otvoriť o tom dialóg.

02. **Použi jazyk pocitov**

Namiesto obvinení vysvetli, ako na vás dané situácie pôsobia, aby druhá strana mohla pochopiť tvoje pocity.

03. **Ostaň otvorený(-á) perspektíve druhej strany**

Je možné, že aj druhá osoba cíti hnev a má iný pohľad na situáciu. Dôležité je počúvať a snažiť sa pochopiť aj jej pohľad.

04. **Zameraj sa na hľadanie riešenia**

Miesto súťaže o to, kto má pravdu a kto posledné slovo, hľadaj spôsoby, ako zlepšiť budúcu komunikáciu a vzťahy.

Pre ešte lepšie zvládanie hnevu ti pomôžu vedené meditácie a dýchacie cvičenia z mobilnej aplikácie Breathjoy. Stiahni si zdarma:

<https://www.breathjoy.sk>

@rejoy.sk

Hnevám sa...

Pouč sa z hnevu

- 01. Zisti, čo je pre teba dôležité**

Každá situácia ťa niečo naučí o твоjich hodnotách a o tom, čo očakávaš od priateľstiev a vzťahov.
- 02. Zistite, čo potrebuješ**

Možno zistíš, že potrebuješ zlepšiť komunikáciu vo vzťahu, alebo že je čas vzťah ukončiť, pretože ti neprospieva.
- 03. Nauč sa jasnejšie komunikovať**

Táto skúsenosť ti dala príležitosť vyjadriť sa lepšie a byť lepšie pochopený(-á).
- 04. Zlepši svoju reakciu na hnev**

Možno si zistil(-a), že si reagoval(-a) príliš unáhlene. Teraz vieš, že je dôležité dať si medzi pocit a reakciu viac priestoru.
- 05. Odpusti**

Nauč sa odpúšťať. Ako hovorí známe príslovie, život je príliš krátky na to, aby sme zostali dlho nahnevaní. Odpustenie prinesie pokoj nielen druhým, ale hlavne tebe.