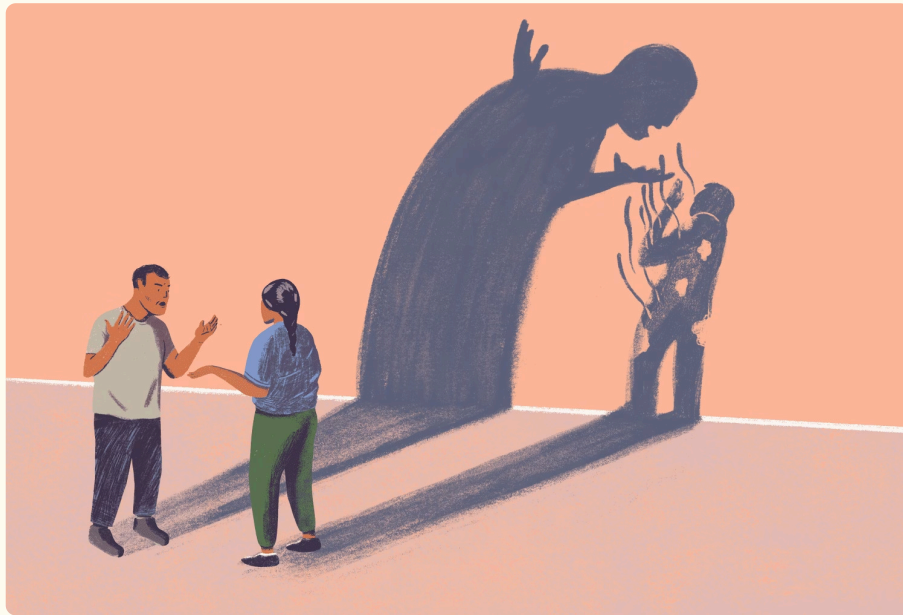


Sprievodca prežitím v prítomnosti energetického upíra

Na základe bestsellerov Dr. Judith Orloff: The Ecstasy of Surrender a Emotional Freedom (Extáza odovzdanosti a Emočná sloboda)



Typy energetických upírov

1. Ľudia závislí od hnevu

2. Narcisti

3. Obviňovači

4. Obete

5. Kritici

6. Rozdeľovači

7. Pasívne agresívni ľudia

8. Opravovači

Úvod

Vzťahy sú vždy výmenou energie. Aby sme sa cítili dobre, je dôležité položiť si otázku: Kto mi energiu dáva a kto mi ju berie? Zdravé prostredie tvoria ľudia, pri ktorých sa cítime bezpečne, prijatí a inšpirovaní. Naopak, sú tu aj tí, ktorí – vedome či nevedome – našu energiu vysávajú. Energetickí upíri robia viac než len to, že nás unavujú. Niektorí v nás zasievajú pocit, že nie sme dosť dobrí, že nie sme hodní lásky, alebo že si nezaslúžime nič lepšie. Ich účinok môže byť dramatický, no aj nenápadne pomalý, ako napríklad drobné poznámky typu: „Vyzeráš, že si pribrala“ alebo „Dáma by sa takto nemala správať.“ Takéto slová okamžite zasiahnu naše slabé miesto a podkopú sebavedomie.

Upír „útočí“ cez emócie. Vie, ktoré tlačidlá stlačiť, aby sme stratili rovnováhu – a tým mu nevedomky odovzdali svoju energiu. Najohrozenejší sú empatickí ľudia, ale slabšie chvíle má každý. Rizikovými stavmi sú najmä:

- Nízke sebavedomie,
- Depresia,
- Mentalita obete,
- Strach presadiť sa,
- Závislosť od pochvaly iných.

Ako sa na to pozerat'

Stretnutie s upírom je zároveň príležitosťou. Máme na výber:

- buď sa necháme mučiť a oberať o silu,
- alebo si položíme otázku: „Čo sa z tejto situácie môžem naučiť?“

Každý okamih, aj ten nepríjemný, je šanca rozšíriť svoje srdce a posilniť svoju emocionálnu slobodu. Ak sa naučíme nereagovať negativitou na negatívne správanie, vyjdeme zo stretnutia silnejší – a niekedy dokonca „voňajúci ako ruža“.

Ako zistiť, či máte vo svojom živote energetického upíra

Krátky kontakt často stačí na to, aby ste sa cítili horšie, zatiaľ čo druhý človek pôsobí akoby ožil. Varovné príznaky sú:

- Zrazu ste ospalí, ťažké viečka,
- Pocit sklúčenosti alebo prázdnoty,
- Náhle zmeny nálady,
- Silná chuť na sladké alebo iné upokojujúce jedlo,

- Nepříjemný pocit v tele – podráždenie, napätie, slizký dojem,
- Zvláštne sny alebo intuitívne obrazy po kontakte.

Zákony zdravej komunikácie s energetickými upírmí

Vždy, keď je to možné, vylúčte zo svojho života tých, ktorí vám odčerpávajú energiu. Ak však ide o ľudí, ktorých nemôžete alebo nechcete odstrániť – napríklad priateľov prechádzajúcich ťažkou skúškou či príbuzných, ktorí zostávajú súčasťou vášho života – precvičujte si tieto všeobecné tipy na komunikáciu. Odporúčam umiestniť si ich na miesto, kde vám budú slúžiť ako vizuálna pripomienka. Pomôžu vám udržať ego pod kontrolou a rozpoznať okamih, keď je lepšie vzdať sa potreby mať všetko pod kontrolou.

Robte:

1. Zostaňte pokojní, nereagujte prudko
2. Nechodte do defenzívy – tým len ukážete slabosť
3. Vypočujte človeka bez prerušovania a nepotrebuje mať posledné slovo
4. Pokúste sa vcítiť do jeho postoja, aj keď s ním nesúhlasíte
5. Vyberajte si svoje „bitky“ a nebojte sa ospravedlniť, ak je to potrebné

Nerobte:

1. Nepodliehajte dráme
2. Nereagujte impulzívne zo strachu alebo hnevu
3. Nezostávajúte pripútaní k potrebe mať vždy pravdu
4. Nesnažte sa riadiť život iných ani sa stavať do roly ich terapeuta
5. Neponižujte ľudí pred ostatnými

Dôležitý princíp

Často priťahujeme to, čo sami nemáme emocionálne spracované. Ak v sebe nosíme strach, ľahko k sebe pritiahneme ľudí, ktorí ho zosilnia. Ak však začneme tieto vnútorné témy liečiť, upíri nad nami strácajú moc.

TYPY ENERGETICKÝCH UPÍROV

Energetický upír č. 1: Človek závislý od hnevu

Ako ho spoznáte

Títo ľudia riešia konflikty obviňovaním, útokmi, ponižovaním alebo krikom. Spektrum ich hnevu siaha od posmešného tónu až po výbuchy, hádzanie vecí či dokonca fyzické násilie. Niekedy používajú tichú domácnosť ako formu trestu. Najčastejšie sa najhoršie správajú k ľuďom, ktorí sú im najbližší.

Ich slová dokážu zničiť sebavedomie a podkopať dôveru. Hnev využívajú ako mechanizmus, aby zakryli vlastné pocity ohrozenia, zranenia či nedostatočnosti.

Prečo sú nebezpeční

Ľudia závislí od hnevu sú nebezpeční a majú tendenciu ovládať druhých. Emocionálne zraňujú tým, že znižujú vašu sebaúctu a neprijímajú zodpovednosť za svoje činy. Hnev používajú ako spôsob, ako zakryť pocity nedostatočnosti, zranenia či ohrozenia – môže ísť o častú aj príležitostnú reakciu.

Hnev je jednou z najsilnejších emócií, pretože slúžil ako evolučná obrana pred nebezpečenstvom. Pri jeho konfrontácii telo automaticky prechádza do režimu útok/útek: stúpa adrenalín, zrýchľuje sa tep, napínajú sa svaly, črevá sú napäté a krvné cievy sa sťahujú. Tento stav nabudenia vás tlačí buď k úteku, alebo k útoku – čo je pravý opak vnútorného pokoja.

Ste vo vzťahu s človekom závislým od hnevu? – Mini kvíz

Odpovedzte **Áno** alebo **Nie** a dajte si **jeden bod za každú odpoveď Áno**. Spočítajte svoje skóre.

1. Má niekto vo vašom živote časté alebo nečakané výbuchy hnevu?
2. Musíte sa správať opatrne, aby ste udržali „pokoj v dome“?
3. Používa niekto hnev alebo žiarlivosť na to, aby vás ovládal?
4. Cítite sa pri niekom ohrození, pretože nevie zvládať svoj hnev?
5. Stáva sa, že vás niekto trestá tichom po hádke?

Vyhodnotenie:

- **0 bodov** – Pravdepodobne vo svojom okolí nemáte človeka závislého od hnevu.
- **1 bod** – Objavujú sa varovné signály. Teraz je čas riešiť všetky potenciálne problémy, aby ste si zachovali svoj emocionálny stav.
- **2 body** – Máte do činenia s človekom, ktorý má mierne sklony k hnevu. Postavte sa proti tomu, aby to neotriaslo vašou sebadôverou
- **3 body** - Nieкто vo vašom živote má silné sklony k hnevu. To môže mať za následok vyčerpanie vašej energie a sebaúcty.
- **4 body** - Ste vo vzťahu s niekým, kto má silné sklony k hnevu. Dávajte si pozor, aby tento človek nenarúšal vašu emocionálnu a fyzickú pohodu.
- **5 bodov** - Ste vo vzťahu s človekom závislým od hnevu. Nastal čas vyvinúť stratégie, ktoré vám pomôžu vyrovnať sa s týmto človekom, aby ste sa ochránili a stanovili zdravé hranice.

Hnev je dôležité riešiť včas a nenechať ho narastať. Potrebné je priznať si vlastné reakcie, inak sa z neho nedokážete vymaniť ani odpustiť. No hnev nie je miesto, z ktorého chcete komunikovať – človek závislý od hnevu vás tak či tak nepočuje. Ak budete bez zábran ventilovať všetko, čo cítite, situáciu len zhoršíte.

Niekedy je lepšie kapitulovať – zdržať sa odpovede, kým nezískate nadhľad. Pri konfrontácii s hnevom vám pomôže najprv upokojiť telo a vyčistiť myseľ. Inak zostanete uväznení v reaktívnom správaní, ktoré nikam nevedie.

Ako sa brániť

1. **Nereagujte okamžite.** Urobte niekoľko pomalých nádychov a uvoľnite telo. Počítajte do desať. Nereagujte impulzívne – hnev by vás len oslabil. Aj keď vás to láka zaútočiť, odolajte pokušeniu a počkajte, kým prehovoríte. Sústreďte sa na svoj dych, nie na nahnevaného človeka. Môžete cítiť hnev, no zároveň zostať pokojní a zodpovední.
2. **Nenechajte sa zatiahnuť do hádky.** Neodpovedajte impulzívne, kým ste v strese.
3. **Predstavte si, že ste priesrační.** Nechajte hnev „pretekať cez vás“, aby sa neusadil vo vašom tele. Ak odporujete bolesti, len ju posilníte — to isté platí pre silné emócie. Keď je niekto nahnevaný, zostaňte čo najviac neutrálni a uvoľnení — nevzdorujte, nehádajte sa ani sa neobhajujte. Namiesto toho nechajte jeho hnev prejsť cez vás: predstavte si seba ako priehľadného, z ktorého nič neulpieva, a vydychujte ten hnev von. Ak by ste zadržovali dych, hnev by sa usadil vo vašom tele. Tento prístup nie je slabosť ani pasivita — neznamená to, že sa neviete zastáť svojej pravdy; je to zenová taktika na neutralizáciu hnevu, po ktorej môžete konať z pokojného, odovzdaného postoja.
4. **Potvrďte jeho pocity.** Pokojne povedzte: Ak chcete odzbrojiť nahnevaného človeka, znížte jeho obranu — inak sa zatiahne a komunikácia sa zablokuje. Obrana dusí tok, preto je užitočné uznať jeho pozíciu, aj keď vás to zraňuje.

Zo svojho stredy povedzte napríklad: „Chápem, prečo sa tak cítiš. Aj ja mám obavy, len ich riešim inak. Prosím, vypočuj ma.“ Takýto prístup udrží tok komunikácie otvorený a nastaví tón pre kompromis.

5. **Stanovte hranice.** Hovorte zo svojho pohľadu a požiadajte o malú, uskutočniteľnú zmenu, ktorá naplní vaše potreby. Vysvetlite, ako tým vzťah získa. Rozhoduje tón hlasu – pokojný, ale pevný. Napríklad svokrovi môžete povedať: „Mám ťa rád, ale keď zvýšiš hlas, prestávam ťa počúvať. Poďme to riešiť, keď sa budeme lepšie počuť.“

6. **Ak však niekto vytrvalo vypúšťa toxický hnev, je potrebné obmedziť kontakt,** určiť dôsledky („Ak ma budeš stále kritizovať, nebudeme sa stretávať“) alebo vzťah ukončiť. Ak odísť nemôžete, napríklad pri šéfovi, nacvičte si harmonizáciu – nechajte emócie prechádzať cez seba a zvolte rozumný prístup: „Urobil som, čo som mohol. Poďme hľadať konštruktívne riešenia.“ Môžete použiť aj selektívne počúvanie – ignorovať detaily výbuchu a zamerať sa na niečo povznášajúce. Ak sa človek nechce zmeniť a hnev je toxický, zvážte odstup alebo ukončenie vzťahu.

7. **Vcítte sa, ale nenechajte sa manipulovať.** Opýtajte sa: „Aká bolesť alebo pocit nedostatočnosti stojí za jeho hnevom?“ Doprajte si chvíľu ticha, aby ste vnímali, kde má srdce zranené či uzavreté. To síce neospravedlňuje zlé správanie, ale pomôže vám nájsť súcit s jeho utrpením – aj keď sa rozhodnete ne byť mu nablízku. Takto sa ľahšie vzdáte rozhorčenia, aby vás nepohltilo.

Energetický upír č. 2: Narcista

Ako ho spoznáte

Ich motto je jednoduché: „**Ja prvý!**“

Narcista má pocit, že celý svet sa točí len okolo neho. Potrebuje obdiv, pozornosť a potvrdzovanie svojej výnimočnosti. Má grandiózne predstavy o vlastnej dôležitosti a veľmi obmedzenú schopnosť empatie.

Na večierku vás môže zatlačiť do kúta a donekonečna hovoriť len o sebe. Na prvý pohľad vie pôsobiť očarujúco, inteligentne či starostlivo – no iba dovtedy, kým sa necíti ohrozený alebo kým mu prestanete kŕmiť ego. Vtedy sa jeho „maskovaná šarmantnosť“ zmení na chlad, trest či manipuláciu.

Prečo sú nebezpeční

Narcista nie je schopný skutočnej reciprocity vo vzťahoch. Láska, ktorú ponúka, je podmienená. Vzťah s ním často končí tým, že sa cítite nepochopení, vyčerpaní a emocionálne sami.

Psychologicky sa narcista vyvíja z ranej traumy alebo výchovy. Ich srdcia sa buď nevyvinuli, alebo sa uzavreli v dôsledku nejakej traumy, napríklad pri výchove narcistickými rodičmi – čo je ťažký emocionálny aj duchovný hendikep. (Podrobne to opisuje Alice Millerová v knihe *Dráma nadaného dieťaťa*.) Títo ľudia majú len malý náhľad na svoje činy a zriedka ľutujú. Hoci bývajú intuitívni, využívajú intuíciu najmä vo vlastný prospech a na manipuláciu. Z duchovného pohľadu je narcista zdrojom problémov, pretože keď je niekto „plný samého seba“, nezostáva v ňom priestor pre pravú lásku ani pre Boha.

Nezamilujte sa do narcistu ani si nerobte ilúzie, že je schopný skutočnej intimity. V takom vzťahu budete vždy emocionálne sami. Ak je váš manžel či partner narcista, nehladajte uňho to, čo ste nikdy nedostali od rodičov – nedostanete to ani teraz. Nepočítajte s tým, že ocení vašu citlivosť. Narcista „požiera“ empatiu. Nakoniec vám zlomí srdce a ukradne slobodu.

Ste vo vzťahu s narcistom? – Mini kvíz

Odpovedzte **Áno** alebo **Nie** a dajte si **jeden bod za každú odpoveď Áno**. Spočítajte svoje skóre.

1. Poznáte niekoho, kto sa správa, akoby sa všetko točilo len okolo neho?
2. Musíte niekoho často chváliť, aby ste získali jeho pozornosť alebo súhlas?
3. Neustále obracia rozhovor späť k sebe?
4. Zľahčuje alebo ignoruje vaše pocity a záujmy?
5. Keď s ním nesúhlasíte, reaguje chladne alebo trestajúco?

Vyhodnotenie:

- **0 bodov** – Pravdepodobne nemáte vo svojom živote narcistu.
- **1 bod** – Už jedno „áno“ je varovný signál. Je zdravé otvorene pomenovať problém, napríklad keď máte pocit, že vás druhý nepočúva, a pokúsiť sa ho riešiť. Vo vzťahu je kľúčové cítiť sa vypočutí a rešpektovaní.
- **2 body** – Tento človek má určité narcistické sklony. Vaša emocionálna sloboda je trochu ohrozená jeho sebastrednosťou.
- **3 body** – Tento človek má mierne narcistické sklony. Dávajte si pozor na potrebu získať si jeho lásku a pozornosť či na zvyk odvodzovať svoju hodnotu od jeho názoru.
- **4 body** – Ak poznáte niekoho s jasnými narcistickými črtami, kde je všetko „len o ňom“, udržiavajte realistické očakávania. Vážte si jeho dobré stránky, no skutočnú výživu duše hľadajte u ľudí, ktorí vám ju dokážu opätovať.
- **5 bodov** - Máte vo svojom živote narcistu. Jeho empatia a schopnosť bezpodmienečne milovať sú obmedzené. Ak je vzťah nevyhnutný, znížte očakávania. Komunikácia bude fungovať len vtedy, keď mu ukážete, ako z toho profituje – čo je rovnako únavné ako neustále hladkanie jeho ega.

Ako sa brániť

1. **Znížte očakávania.** Od narcistu nikdy nedostanete hlbokú empatiu či bezpodmienečnú lásku.
2. **Neodvodzujte svoju hodnotu od jeho uznania.** Nesnažte sa získať to, čo vám nikdy nedokáže dať.
3. **Nevylievajte mu dušu.** Nenechajte sa chytiť do pasce neustálych pokusov potešiť narcistu. Chráňte si aj svoju citlivosť, pretože ju môže využiť proti vám.
4. **Formulujte veci v jeho prospech.** Ak chcete komunikovať s narcistom, musíte veci formulovať tak, aby oslovili jeho ego. Jasné vyjadrenie potrieb, hnev či dožadovanie väčšinou nefungujú. Namiesto „Rada by som išla na rodinnú večeru“ skúste: „Každý ťa má rád a boli by radi, keby si tam bol.“

Alebo namiesto „Chcem menej nočných zmien“ povedzte: „Počas týchto hodín môžem firme priniesť viac príjmov.“ Hoci je únavné hladkať narcisovo ego, ak je vzťah nevyhnutný, táto taktika vám pomôže dosiahnuť výsledok.
5. **Chráňte si hranice.** Nedovoľte mu, aby vás emocionálne pohltil.
6. **Ak je vzťah nevyhnutný, buďte strategickí.** V práci, rodine či manželstve nastavujte hranice a nespoliehajte sa na narcistu ako na hlavný zdroj podpory.

Energetický upír č. 3: Obviňovač

Ako ho spoznáte

Obviňovač je majster v používaní viny ako zbrane. Vie presne, ktoré vaše „tlačidlá“ stlačiť, aby ste sa cítili vinní a mali pocit, že nie ste dosť dobrí. Často zo seba robí martýra, hrá drámu a využíva vaše svedomie na manipuláciu.

Používa výroky ako:

- „Po tom všetkom, čo som pre teba urobil...“
- „Keby nebolo teba, tak by sa to nestalo.“
- „Keď budem raz mŕtvy, už sa nebudeš musieť trápiť.“

Takýto človek vás ľahko dostane do pasce – ak mu uveríte, cítite sa maličkí, vinní a manipulovaní.

Prečo sú nebezpeční

Obviňovač hrá nečisto a využíva vašu túžbu potešiť či byť „dobrým človekom“. Často začína vetami: „Keby nebolo teba...“ alebo „Prečo nikdy...“ a porovnáva vás s inými: „Prečo nemôžeš byť viac ako Buster? Ten je k žene taký dobrý a usilovný.“ Rád vám pripomína, čo všetko pre vás urobil. Ak jeho trikom uveríte, pocítite vinu a zmenšíte sa pred ním.

Obviňovač získava pocit moci tým, že vás paralyzuje výčitkami. Jeho taktika môže dlhodobo podkopať vašu sebaúctu a pripraviť vás o radosť.

Rozdiel medzi **výčitkou** a **vinnou** je zásadný:

- Výčitka je ľútosť za chybu, ktorú môžete napraviť.
- Vina je pasca, kde sa zaseknete v sebaobviňovaní a nikdy z nej niet výstupu.

Ste vo vzťahu s obviňovačom? – Mini kvíz

Odpovedzte **Áno** alebo **Nie** a dajte si **jeden bod za každú odpoveď Áno**. Spočítajte svoje skóre.

1. Máte vo svojom živote niekoho, kto vás manipuluje cez pocit viny?
2. Porovnáva vás s inými a robí, že sa cítite menejcenní?
3. Správa sa často ako nahnevaná obeť?
4. Cítite sa vyčerpaní po jeho sťažnostiach či výčitkách?
5. Snažíte sa mu zapáčiť, no aj tak je to vždy „zle“?

Vyhodnotenie:

- **0 bodov** - Pravdepodobne obviňovača nemáte.
- **1 bod** - Objavujú sa prvé varovné signály. Riešte ich hneď na začiatku vzťahu.
- **2 body** - Je tu náznak, že poznáte obviňovača, uveďte si všetky dôsledky a všímajte si jeho upírske sklony.
- **3 bod** - Ste vo vzťahu s niekým, kto má mierne sklony konať ako obviňovač. Buďte veľmi opatrní pri interakciách s ním a uistite sa, že ste si stanovili správne hranice.
- **4 body** – Tento človek má určite rysy obviňovača. Buďte si veľmi vedomí jeho manipulácií a jeho schopnosti vysávať vašu energiu. Potrebujete silné hranice a ochranu.
- **5 bodov** - Máte vo svojom živote obviňovača a je pravdepodobné, že tento človek vás zneužíva aj verbálne. Môžete vzťah ukončiť. Ak nie, opäť si stanovte silné hranice a naučte sa nižšie uvedený akčný plán, aby ste ochránili svoju energetickú pohodu.

Ako sa brániť

1. **Vzdať sa dokonalosti.** Každý robí chyby. Nepripúšťajte, že musíte byť bezchybní, aby ste si zaslúžili lásku alebo rešpekt. Obviňovač stratí záujem, ak nereagujete na jeho manipulácie. Každý robí chyby, no môžete ju napraviť. Ospravedlňte sa príbuznému, vráťte dlh alebo povedzte: „Príde by som si, aby som tu bol častejšie.“

Ak ste si vinu spôsobili sami, urobte malý konštruktívny krok – napríklad zaplaťte účet či začnite s drobnou zmenou. Zamerajte sa na riešenia, nie na vinu. Tak sa otvoríte pozitívnym silám a nepodľahnete negatívnemu ťahu.

2. **Nepodľahnúť manipulácii.** Ak niečo pokazíte, uznajte to a opravte. Ale nenechajte sa donekonečna trestať.

3. **Zbaviť sa viny aj fyzicky.** Ak ste uviazli vo vine či v pocite, že ste nesplnili očakávania, pomôže vám plač. Doprajte si ho o samote alebo s niekým, kto vás podporí. Slzy uvoľňujú stresové hormóny, čistia napätie z tela a pomáhajú pustiť vinu. Nebojujte proti nim – nechajte ich, aby vás uzdravili.

4. **Uvedomiť si svoje „tlačidlá viny“.** Len ak sami veríte, že ste urobili niečo zlé, obviňovač vás dokáže zasiahnuť. Ak však pochybujete o sebe, pocit viny sa ľahko vkradne.

5. **Nastaviť hranice.** Vecne a pokojne: „Vidím tvoj pohľad, ale keď hovoríš toto, zraňuje ma to. Prosím, neopakuj to.“ Niektoré témy, ako peniaze, sex či vzhľad, môžete vyhlásiť za tabu. Ak obviňovač rešpektuje hranice, je to dobré. Pri tých, ktorým sa vyhnúť nedá (napr. rodina), držte sa ľahšej konverzácie, nechytte sa na ich návnadu a postupne liečte vlastnú neistotu, aby ste neupadli do ich pocitov viny.

6. **Obmedziť kontakt, ak je to nutné.** Ak obviňovač nerešpektuje vaše hranice, minimalizujte interakciu alebo vzťah ukončite.

Energetický upír č. 4: Obeť

Ako ho spoznáte

Obeť sa prejavuje postojom: „**Chúďa ja...**“

Títo ľudia majú pocit, že život je proti nim, a nikdy nie sú vinní oni sami. Neustále sa sťažujú, hľadajú záchrancu a spravia z vás svojho osobného terapeuta.

Často počujete príbehy plné nešťastia: „Šéf ma neustále ponížuje... Mama mi nerozumie... Partner ma nevie oceniť...“

Ak im ponúknete riešenie, odpovedajú: „Áno, ale...“ a vrátia sa k ďalšej stene problémov.

Obeť sa môže na vás prilepiť ako mucholapka – čím viac sa ju snažíte podporiť, tým viac vás vysáva.

Prečo sú nebezpeční

Konvenčná psychiatria hovorí, že závislé osobnosti majú nadmernú potrebu starostlivosti, čo vedie k submisívnemu a obetavému správaniu. Často to pramení z detskej bezmocnosti alebo napodobňovania rodičov v roli obeť.

V energetickej psychiatrii sa ukazuje, že obeť nemajú prístup k intuícii a chýba im duchovné spojenie, z ktorého by čerpali silu a sebestačnosť. Namiesto toho sa cítia vydané nepriaznivým podmienkam.

Neustále hľadajú nápravu a vrhajú sa na akýkoľvek zdroj utešenia – tak dlho, ako im to dovoľíte. A ak im dovoľíte, môžu vo vás dokonca prebudiť pocit bezmocnosti a vyhorenia. Takíto ľudia sa teda nechcú posunúť dopredu. Živia sa vašou pozornosťou a súcitom. Ich nekonečné sťažnosti vás postupne ooberajú o energiu, optimizmus a čas.

Ste vo vzťahu s obeťou? – Mini kvíz

Odpovedzte **Áno** alebo **Nie** a dajte si **jeden bod za každú odpoveď Áno**. Spočítajte svoje skóre.

1. Je vo vašom okolí niekto, kto pôsobí stále ubitý a depresívny?
1. Máte pocit, že jeho problémy vás už vyčerpávajú?
3. Obviňuje iných alebo okolnosti zo svojich neúspechov?
4. Vyhýbate sa jeho telefonátom alebo správam, lebo sú vždy plné bedákania?
5. Ohrozuje jeho negativita vašu dobrú náladu?

Vyhodnotenie:

- **0 bodov** – Pravdepodobne s obeťou nemáte problém, alebo s ňou zvládajte zdravý kontakt.
- **1 bod** – Objavili sa prvé známky zapletenia s obeťou, je vhodné hneď vyriešiť hlavný problém. Tým si ochránite vlastnú emocionálnu slobodu a udržíte vzťah zdravý.
- **2 body** – Ste vo vzťahu s niekým, kto má určité tendencie byť obeťou. Vaša emocionálna sloboda je čoraz viac ohrozená jeho postojom „ja chúdä“.
- **3 body** – Ste vo vzťahu s niekým, kto má mierne tendencie byť obeťou. To môže spôsobiť, že sa budete chcieť vyhnúť interakcii s ním.
- **4 body** – Ste vo vzťahu s niekým, kto má silné tendencie byť obeťou. Je pravdepodobné, že obeť porušuje vašu emocionálnu slobodu, ale možno sa o tom zdráhate hovoriť, aby ste situáciu zlepšili.
- **5 bodov** – Ste vo vzťahu s obeťou, môžete sa cítiť podráždení či vyčerpaní. Je to však príležitosť naučiť sa nastaviť láskavé, ale pevné hranice, ktoré prinesú zdravšiu interakciu.

Ako sa brániť

1. **Nastavte limity** – láskavo, ale pevne. Ako povedal Gándhí: „Nie vyslovené z presvedčenia je lepšie než áno vyslovené zo strachu.“ Láskové, ale pevné hranice sú zdravé – každý musí prevziať zodpovednosť za svoj život. Nemáte nikoho opravovať a bez hraníc vzťah nie je rovnocenný.
2. **Obmedzte čas na ich sťažnosti.** Usmejte sa a povedzte: „Môžem ťa počúvať 5 minút, ale potom sa musím venovať iným veciam.“
3. **Neustupujte pocitu viny.** Rátajte s pocitom viny. Ak vás obviňuje, že nie ste dobrý priateľ, odpovedzte pokojne: „Záleží mi na tebe, ale toto je všetko, čo ti viem ponúknuť.“ Ak obeť odsekne: „Aký si to priateľ?“, neustupujte. Odpovedzte: „Som dobrý priateľ a mám ťa rád, ale toto je maximum, čo viem ponúknuť.“
4. **Používajte neutrálnu reč tela.** Úprimne povedzte: „Je mi ľúto, čo sa ti stalo.“ Na chvíľu počúvajte, potom sa usmejte a dodajte: „Budem na to myslieť, ale teraz mám termín a musím sa vrátiť k práci.“ Pri kolegoch – skrížte ruky, prerušte očný kontakt, ukážte, že nie je vhodná chvíľa na sťažnosti.
5. **Zachovajte perspektívu.** Pripomeňte si, že v porovnaní so skutočnými katastrofami vo svete máte veľa požehnaní. To vás ochráni pred tým, aby ste sa utápali v cudzej negativite.
6. **Nepreberajte ich zodpovednosť.** Obeť sa musí naučiť niesť dôsledky svojho života sama. Vy nie ste záchranca.

Energetický upír č. 5: Kritik

Ako ho spoznáte

Kritik má pocit, že má právo hodnotiť vaše nedostatky a komentovať ich „pre vaše dobro“. Vie si všimnúť chyby aj tam, kde iní vidia celkom v poriadku situáciu.

Často používa vetu: **„Hovorím ti to, pretože ťa mám rád.“**

Príklady jeho správania:

- Komentuje váš vzhľad, oblečenie či správanie,
- Zhadzuje vaše úspechy,
- Neustále vám pripomína, čo by ste mali robiť lepšie,
- Zosmiešňuje vaše pocity,

Kritika môže byť drobná, ale aj ničivá – od nenápadného podpichovania až po otvorené ponižovanie.

Prečo sú nebezpeční

Kritika bolí rovnako ako fyzická rana – mozog ju spracúva podobne. Ak kritiku prijmete, podkopáva sebavedomie, vyvoláva hanbu a uzatvára vaše emócie.

Kritici často sami vyrástli v prostredí, kde bola prítomná tvrdá sebakritika alebo prísni rodičia. Svoju vnútornú nespokojnosť potom premietajú na iných.

Ľudia kritizujú často preto, že sami trpia pocitom nedostatočnosti. Konvenčná psychiatria to spája s poruchami osobnosti, najmä obsedantno-kompulzívnou, hraničnou a narcistickou. Kritici nemilosrdne odsudzujú vlastné „nedostatky“. Sebanenávisť v ich hlave hraničí s masochizmom. Navonok hovoria: „Len som úprimný,“ no ich „pravda“ často zraňuje. Niekedy majú úmysel pomôcť, no kritika im slúži aj na rýchle posilnenie ega, pričom vám uberá sebavedomie.

Ste vo vzťahu s kritikom? – Mini kvíz

Odpovedzte **Áno** alebo **Nie** a dajte si **jeden bod za každú odpoveď Áno**. Spočítajte svoje skóre.

1. Je vo vašom okolí niekto, kto vás neustále zráža alebo znevažuje?
2. Cítite sa pri ňom nedostatočne?
3. Komentuje vaše chyby pred inými?

4. Máte pocit, že nikdy nie ste dost' dobrí, nech sa snažíte akokoľvek?
5. Poznáte niekoho, kto je neustále kritický aj voči sebe a prenáša to na vás?

Vyhodnotenie:

- **0 bodov** – Pravdepodobne vo vašom okolí nie je kritik, alebo zvládajte jeho poznámky bez straty energie.
- **1 bod** – Objavujú sa varovné signály. Môžete mať vo svojom živote kritika, je čas riešiť možné problémy, aby ste si ochránili svoju emocionálnu slobodu.
- **2 body** - Toto skóre jasne ukazuje, že ste zapletení s kritikom. Skontrolujte, či tým neutrpela vaša sebadôvera
- **3 body** – Váš vzťah je už ohrozený kritikou, môže vám to brať energiu aj sebaúctu.
- **4 body** – Ste vo vzťahu s niekým, kto má silné kritické tendencie. Dávajte si pozor, aby kritik neohrozil vašu emocionálnu slobodu.
- **5 bodov** - Ste vo vzťahu s kritikom. Teraz je čas vyvinúť stratégie, ktoré vám pomôžu vysporiadať sa s týmto človekom, aby ste ochránili svoje sebavedomie.

Ako sa brániť

1. **Zvážte zdroj.** Ak kritika prichádza od niekoho, koho rešpektujete, môžete sa zamyslieť. Ak nie, jednoducho ju nepustíte k srdcu.
2. **Neberte to osobne.** Ľudia hovoria veci zo svojej bolesti, nie vždy o vás.
3. **Ignorujte drobné uštipačné poznámky.** Ako hovorí Dalajláma: „Niekdedy je najlepšou odpoveďou ticho.“
4. **Ak treba, nastavte hranice.** Povedzte: „Chápem, že mi chceš pomôcť, ale keď ma kritizuješ týmto spôsobom, necítim sa dobre.“
5. **Ponúknite kompromis.** Ak kritika súvisí s praktickou vecou (napr. domácnosť, práca), skúste dohodu, ktorá odľahčí napätie. Napr. ak vás kolega kritizuje, že hovoríte nahlas, pokračujte, no znížte hlas. Kompromis je prejavom rešpektu a posúva vzťahy vpred.
6. **Použite „bombu lásky“.** Niekdedy je účinné reagovať neutrálnou láskavosťou namiesto defenzívy. Dokáže to odzbrojiť aj tvrdého kritika.
7. **Zachovajte zdravú perspektívu.** Kritika vás zabolí len vtedy, ak ju prijmete za svoju pravdu. Niekdedy môže byť užitočné vypočuť si konštruktívnu kritiku, aj keď nie je vyžiadaná. Napríklad manžel jemne povedal svojej introvertnej manželke, ktorá sa na večierkoch vždy držala v kúte: „Zlato, možno zostaň bližšie pri mne, predstavím ťa ľuďom.“ Bez výčitiek jej ponúkol pomoc, a večierok sa pre ňu stal príjemnejším. Kritika sa prijíma ľahšie, keď je podaná s taktom. Ak však príde odmerane, je na vás, aby ste posúdili jej hodnotu.

Energetický upír č. 6: Rozdeľovač

Ako ho spoznáte

Rozdeľovač vidí svet čierno-bielo: **ľudia sú buď dobrí, alebo zlí**. Vie vás vyzdvihnúť na piedestál ako svojho „najlepšieho priateľa“, no stačí malá iskra sklamaní a v okamihu sa z vás stane nepriateľ.

Ich prejavy:

- V jednej chvíli vás idealizujú, v druhej zatracujú,
- Používajú citové vydieranie, aby vás udržali v podriadenosti,
- Dokážu šíriť klebety, intrigy a obrátiť proti vám aj blízkych,
- Často sa mstia impulzívnym správaním (nevera, ohováranie, provokácie),

Rozdeľovač vás vtiahne do emocionálnej horskej dráhy, kde nikdy nevíete, čo príde zajtra.

Prečo sú nebezpeční

Ich hnev a pomstychtivosť sú toxické. Okrem priameho útoku vedia využiť aj „rozoštvávanie“ – postaví ľudí proti sebe, čím vytvorí chaos a ešte väčšiu kontrolu nad situáciou.

Empatickí ľudia sú pre nich obzvlášť ľahkou korisťou. Hnev týchto upírov je nákazlivý. Majú šiesty zmysel, pretože vedú, ako postaviť ľudí proti sebe. Problémom je, že sú často tak inteligentne presvedčiví, že dokážu proti vám obrátiť aj vašu vlastnú matku (alebo rozvodového právnika). Ak nevíete, aké hry hrajú rozdeľovači, otrávia vaše interakcie a emocionálnu slobodu.

Ste vo vzťahu s rozdeľovačom? – Mini kvíz

Odpovedzte **Áno** alebo **Nie** a dajte si **jeden bod za každú odpoveď Áno**. Spočítajte svoje skóre.

1. Skrývate svoje pocity zo strachu z jeho reakcie?
2. Snažíte sa udržať pokoj za každú cenu, aby ste nevyvolali hádku?
3. Máte pocit, že vás drží na emocionálnej horskej dráhe?
4. Miluje vás, keď mu vyhoviate, a nenávidí, keď nie?
5. Často sa cítite neprávom obvinení?

Vyhodnotenie:

- **0 bodov** – Pravdepodobne nemáte vo svojom okolí rozdeľovača.
- **1 bod** – Aj jediné „áno“ je červená vlajka, že máte do činenia s rozdeľovačom. Je dôležité riešiť tento vzťah a určiť, kde sa môžete chrániť.
- **2 body** - Ak má niekto vo vašom živote sklon byť rozdeľovačom, uveďte si všetky dôsledky a riešte jeho upírske tendencie hneď na začiatku vzťahu.
- **3 body** – Ste vo vzťahu s niekým, kto má mierny sklon byť rozdeľovačom. V kontakte s ním buďte veľmi opatrní a uistite sa, že ste si dobre stanovili hranice.
- **4 body** – Tento človek má jasný sklon byť rozdeľovačom. Môže byť toxický a otráviť váš vzťah. Všímajte si jeho triky, chráňte si energiu a udržiavajte si ochranu.
- **5 bodov** - Vedzte, že vo svojom živote máte rozdeľovača. Opýtajte sa sami seba, či tento vzťah stojí za potenciálne poškodenie vašej sebaúcty a emocionálnej slobody. Ak je odpoveď áno, potom je dôležité vypracovať akčný plán na ochranu a držať sa ho.

Ako sa brániť

1. **Stanovte si hranice.** Jasne a pokojne: „Prosím, nehovor o mne s ostatnými. Je to neúctivé.“
2. **Orientujte sa na riešenie, nie na hádku.** Ak začne kričať, pokojne odíďte: „Porozprávame sa, keď sa upokojíš.“
3. **Nenechajte sa zatiahnuť do drámy.** Reakcia iba posilňuje jeho agresiu. Čím viac reagujete, tým viac stupňuje svoje správanie. Nenechajte sa vyprovokovať, nech by to bolo akokoľvek lákavé. Rozdeľovač bude vždy hľadať boj, pretože ten ho živí.
4. **Nevyberajte si strany.** Rozdeľovač rád rozoštváva. Nespoliehajte sa na jeho pohľad, overujte fakty z iných zdrojov.
5. **Rýchlo uvoľnite negatívu.** Prerušte očný kontakt, aby ste zastavili prenos toxické energie. Neprestávajte vydychovať hnev rozdeľovača, aby sa neusadil vo vašom tele. Po interakcii sa okúpte, osprchujte alebo sa ponorte do horúceho prameňa alebo bazéna. Okrem toho pite veľa vody, aby ste si vypláchli systém.
6. **Predstavte si ochranný štít.** Ak nemôžete uniknúť, predstavte si, že ste obalení zámotkom bieleho svetla od hlavy po päty. Tento svetelný závoj vytvorí ochrannú zónu, ktorá zjemní dopad negatívnych emócií. Slová plné jedu možno začujete, no skĺznu z vás bez hlbokého zásahu.
7. **Používajte humor a nadhľad.** Niekedy najlepšie odzbrojíte rozdeľovača tým, že jeho útok premeníte na ľahkosť.

Energetický upír č. 7: Pasívne agresívny človek

Ako ho spoznáte

Pasívne agresívny človek sa hnevá, ale nikdy to nepovie priamo. Namiesto otvorenej komunikácie volí skryté, nepríjemné prejavy:

- Ironické poznámky,
- „Zabúdanie“ na sľuby,
- Oneskorenia,
- Tiché trucovanie,
- Predstieranú sladkosť, za ktorou cítiť odpor.

Typická veta: „Samozrejme, rád to urobím...“ – no v skutočnosti sa to nikdy nestane, alebo to spraví tak, že vám tým znechutí deň.

Prečo sú nebezpeční

Pasívna agresia je zradná, pretože vás oberá o energiu pomaly. Neustále vyvoláva frustráciu, neistotu a napätie. Nikdy neviete, čo je skutočná pravda a čo len predstieraná maska.

Pasívne agresívne správanie môže byť od mierne dráždivého až po manipulatívne a trestajúce. Na rozdiel od občasnej nepozornosti či zaneprázdnenosti je opakované a nesie skrytý hnev. Takýto človek vám všetko prisľúbi, no nakoniec to urobí po svojom. Hnev maskuje pod poddajným zovňajškom, odpovede má vágne („Zavolám späť“) a sľuby nedodrží. Jeho poznámky môžu byť zraňujúce práve preto, že prídu nečakane – akoby zboku.

Ľudia sa stávajú pasívne agresívnymi často preto, že vyrastali v prostredí, kde nebolo bezpečné prejaviť hnev. Nenaučili sa ho vyjadriť zdravo, a tak ho presmerujú do skrytého správania, ktoré im dáva pocit kontroly.

Ublížujú nepriamo a vyhýbajú sa zodpovednosti – najprv pôsobia ústretovo, potom hnev prenášajú na vás. Pri konfrontácii používajú výhovorky, obviňujú iných alebo všetko odkývu bez zmeny. Keďže si svoj hnev neuvedomujú, cítia sa nepochopení a myslia si, že ich nútite dodržiavať nespravodlivé pravidlá.

Ste vo vzťahu s pasívne agresívnym človekom? – Mini kvíz

Odpovedzte **Áno** alebo **Nie** a dajte si **jeden bod za každú odpoveď Áno**. Spočítajte svoje skóre.

1. Poznáte niekoho, kto pravidelne zabúda na dôležité príležitosti, hoci vie, že sú pre vás podstatné?
2. Vyhýba sa vám niekto tým, že nereaguje na hovory či e-maily?
3. Máte skúsenosť s človekom, ktorý veľa sľúbi, ale nakoniec spraví len to, čo chce on?
4. Poznáte niekoho, kto nikdy neodpovedá priamo a dáva len vágne odpovede?
5. Zraňuje niekto vaše city „neúmyselne“ alebo vraj nevyhnutne?

Vyhodnotenie:

- **0 bodov** – Pravdepodobne nemáte vo svojom okolí pasívne agresívneho človeka.
- **1 bod** – Ak ste aspoň na jednu otázku odpovedali „áno“, je možné, že máte do činenia s pasívne agresívnym človekom. Budte opatrní, sledujte ďalšie signály a riešte ich hneď na začiatku vzťahu.
- **2 body** - Niektí vo vašom živote je pasívne agresívny, pokračujte vo vzťahu len vtedy, ak rozumiete všetkým dôsledkom.
- **3 body** – Ste vo vzťahu s niekým, kto má mierne sklony byť pasívne agresívnym človekom. Pri interakcii s nimi budte veľmi opatrní a uistite sa, že ste si stanovili dobré hranice.
- **4 body** – Tento človek má jasné črty pasívne agresívneho správania. Všímajte si jeho manipulácie a schopnosť vysávať vašu energiu. Chráňte sa a udržiavajte si ochranu.konfrontácia a jasné hranice.
- **5 bodov** - Ak máte vo svojom živote pasívne agresívneho človeka, pravdepodobne v sebe nesie aj nevyriešený hnev. Tento vzťah môžete ukončiť. Ak nie, nastavte si pevné hranice.

Ako sa brániť

1. **Pomenujte veci priamo.** Nenechajte sa zmiast maskou. Povedzte: „Mám pocit, že hovoríš áno, ale v skutočnosti nesúhlasíš. Je to tak?“
2. **Požadujte otvorenosť.** Povzbudte: „Radšej počujem úprimné nie, než predstierané áno.“
3. **Nereagujte defenzívne.** Udržte pokoj a nechajte mu priestor, aby vyjadril skutočné pocity.
4. **Nastavte hranice.** Ak sa situácia opakuje, jasne povedzte, že takéto správanie je pre vás neakceptovateľné.
5. **Budte dôslední.** Ak niekto nesplní sľub, poukážte na to. Nezatvárajte oči pred opakovanými vzorcami.

6. **Chráňte svoju energiu.** Ak sa pasívna agresia stane normou, obmedzte kontakt.

Pri pasívne agresívnych typoch môžete mať pocit, že sa mýlite, pretože ich hnev je dobre maskovaný. Dôležité je rozpoznať vzorec.

Ich zmiešané signály skúšajú vašu trpezlivosť. Keď začnete pochybovať, nadýchnite sa a povedzte si: **„Zaslúžim si, aby sa so mnou zaobchádzalo láskavo. Budem dôverovať svojim pocitom.“** Táto afirmácia vám pomôže zbaviť sa pochybností a nepresviedčať sa, že si to len namýšľate.

Riešte správanie vždy len po jednom probléme, aby sa druhý necítil napadnutý. Príklad: Ak priateľka stále mešká, povedzte pokojne: „Ocenil by som, keby si prišla načas, cítim sa nepríjemne čakať sám.“

Sledujte jej reakciu – ak prizná problém, pozorujte, či sa zlepší. Ak sa vyhýba alebo ospravedlňuje, požiadajte o riešenie a trvajte na priamej odpovedi. Špecifickosť konfrontácie pasívne agresívneho človeka zafixuje.

Energetický upír č. 8: Opravovač

Ako ho spoznáte

Opravovač má neustálu potrebu **zachraňovať, radiť a „naprávať“ iných** – aj vtedy, keď o to nikto nestojí. Verí, že pozná najlepšie riešenia a vie, čo je pre vás dobré.

Ich prejavy:

- Nevyžiadané rady, aj keď ste si ich nepýtali,
- Snaha zasahovať do vašich rozhodnutí,
- Presvedčenie, že bez nich by ste to nezvládli,
- Podprahové posolstvo: „*Ty sám nevieš, ja viem lepšie.*“

Hoci ich motivácia môže byť „dobrá“, v skutočnosti podkopávajú vašu autonómiu a sebavedomie.

Existujú dva typy opravovačov.

Prvý typ vás urobí svojím terapeutom – neustále vám volá s nekonečnými ponosmi a berie vašu energiu. Ako priateľ chcete pomôcť, no jej tyranská núdza vás vyčerpáva a mení na spoluzávislého „záchrancu“. Takéto správanie často pramení z detstva, keď chýbala podpora pri budovaní sebahodnoty. Výsledkom je, že sa stáva detinskou a závislou – a v tomto vzťahu nikto nevyhráva.

Druhý typ je ten, koho považujete za projekt. Vyzerá, že potrebuje zmenu, no v skutočnosti o ňu nestojí. Pacienti mi často rozprávali príbehy o partneroch či príbuzných, ktorých chceli „opraviť“ – napríklad večného playboya alebo sestru alkoholičku. Verili, že ich láska či snaha prinesie zmenu, no vždy skončili sklamaní, pretože opravovač sa zmeniť nechcel.

Prečo sú nebezpeční

Opravovač berie druhým zodpovednosť a tým ich oslabuje.

Na prvej úrovni pôsobí ako „pomocník“, no v hĺbke vás oberá o slobodu a energiu, pretože nikdy nie ste dost' schopní podľa jeho meradiel.

Ste vo vzťahu s opravovačom? – Mini kvíz

Odpovedzte **Áno** alebo **Nie** a dajte si **jeden bod za každú odpoveď Áno**. Spočítajte svoje skóre

1. Dostávate často rady, aj keď ste o ne nepožiadali?
2. Má niekto pocit, že musí zasahovať do vašich rozhodnutí?
3. Cítite, že vás niekto presviedča, že bez neho by ste to nezvládli?
4. Máte dojem, že vás jeho „pomoc“ skôr unavuje, než posilňuje?
5. Vzbudzuje vo vás pocit, že nie ste dosť dobrí sami o sebe?

Vyhodnotenie:

- **0 bodov** – Pravdepodobne nemáte vo svojom okolí opravovača.
- **1 bod** – Môžete byť vo vzťahu s opravovačom, skontrolujte, či nedávate svoju energiu niekomu, kto ju len bezhranične vyžaduje.
- **2 body** – Toto skóre znamená, že ste vo vzťahu s opravovačom. Pozorne sa pozrite, či je to vzor vo vašom živote, a ak áno, určite, čo môžete urobiť, aby ste ho zmenili.
- **3 body** - Ste vo vzťahu s opravovačom. Teraz je čas napraviť tento vzorec, kým sa vaša energia nevyčerpá.
- **4 body** – Existuje silný náznak, že ste vo vzťahu s niekým v spoluzávislom alebo nadradenom vzťahu. Dávajte pozor, aby opravovač nenarušil vašu emocionálnu slobodu.
- **5 bodov** - Ste vo vzťahu s opravovačom. Je dôležité vyvinúť stratégie, ktoré pomôžu prelomiť túto spoluzávislosť a zastaviť odčerpávanie vašej energie.

Ako sa brániť

1. **Buďte jasní v tom, čo potrebujete.** Ak chcete len vypočuť, povedzte: „Prosím, nechcem rady, len sa potrebujem vyrozprávať.“
2. **Neospravedlňujte sa za svoje rozhodnutia.** Máte právo ísť vlastnou cestou, aj keď nie je podľa predstáv iných.
3. **Nastavte hranice.** Ak niekto stále zasahuje, láskavo, ale pevne povedzte: „Ďakujem, poradím si.“
4. **Rozlišujte medzi skutočnou pomocou a kontrolou.** Prijmite pomoc, keď je úprimná a rešpektujúca, no odmietnite tú, ktorá vás oslabuje.
5. **Chráňte svoju energiu.** Pamätajte – nemusíte sa nechať opravovať, aby ste mali hodnotu.

Aby hra „opravovač – opravovaný“ fungovala, musia byť dvaja. Ak sa chcete **oslobodiť od spoluzávislosti**, uvedomte si:

- Každý nesie zodpovednosť za svoj život.
- Nie je vašou úlohou niekoho opravovať.
- Opravovač vždy skončí vyčerpaný.
- Skutočne milujúci vzťah rastie len vtedy, keď na ňom pracujú obaja.

Ak máte sklon byť opravovačom, skúmajte, čo vás k tomu pripútava – túžba zapáčiť sa, potreba byť chcený, pocit viny či neschopnosť povedať „nie“. Možno ste už v detstve hrali rolu opatrovníka núdznym rodičom. Aby ste si chránili energiu, tieto vzorce musia dozrieť. Keď sa objaví opravovač, nastavte si základné pravidlá: ponúknite podporu, ale nechrl'te riešenia. Buďte dôslední – tým podporíte, aby sa viac spoliehal na svoju vnútornú múdrosť alebo odborníka, a nie len na vás.

Afirmácia súcitnej komunikácie

Napíšte si ju na papierik a majte ju na očiach, aby ste si ju denne pripomínali:

Som pripravený/á vzdať sa všetkých prekážok, ktoré bránia vzájomnému porozumeniu a súcitu s ľuďmi v mojom živote. Som pripravený/á prestať sa snažiť riadiť iných alebo na nich tlačiť. Som pripravený/á urobiť kompromis a uvoľniť svoju pripútanosť k potrebe mať pravdu. Som pripravený/á užívať si harmonické a láskyplné vzťahy.