

Jaký by to byl pocit?

Když se dějí dobré věci, cítíš se dobře, vid'?. Tak zkusme prozkoumat, jak se cítíš, když se dějí různé druhy dobrých věcí. Spoj situace nalevo s pocity, které by v tobě nejspíš vyvolaly a které jsou uvedeny na pravé straně.

Když si hraješ na ulici kus od domova, ucítíš první kapky deště. Doběhneš domů dřív, než se spustí liják.

hrdost

Tvůj spolužák celý týden mluví o velké oslavě svých narozenin. Dneska ti dal pozvánku.

pošetilost

Děláš na sestru legrační obličej a šaškuješ, aby se rozesmála, a ono se ti to podaří.

bezpečí

Tomáš a Erik říkají, že jsi fakt super kámoš.

uvolnění

Tvoje učitelka řekla tvým rodičům, že tvůj pondělní referát byl úžasný.

nadšení

Je pátek, a když přijdeš domů ze školy, zuješ si boty a popadneš deku. Schoulíš se na pohovce a pustíš si oblíbený seriál.

šťěstí

Hodí se všechny tvoje odpovědi na nějakou z těch situací? Jestli ano, výborně. Vyznáš se ve svých pozitivních emocích. Jestli ne, nevadí – právě proto čteš tuhle knihu!

Najdi to dobré

Je důležité, aby si člověk uvědomoval svoje dobré stránky. Zamysli se nad svými vlastnostmi. Vlastnosti jsou ty povahové rysy, které lidem prozrazují, co jsi za člověka. Níže je seznam kladných vlastností. Zamysli se nad tím, co každá z nich znamená. Které tě vystihují? Zakroužkuj ty, které podle tebe odpovídají.

trpělivost

obětavost

laskavost

respekt

čestnost

spolehlivost

odpovědnost

statečnost

tvořivost

loajalita

zdvořilost

nápomocnost

velkorysost

láskyplnost

veselost

ohleduplnost

starostlivost

přátelskost

Ačkoli pocity přicházejí a odcházejí, tyto pozitivní povahové rysy, které tě vystihují, se nemění. Jsou trvalé. Když na tebe kvůli tvým emocím padnou chmury, podívej se znovu na svůj seznam povahových rysů a připomeň si všechny ty pozitivní věci, které z tebe dělají tebe.

Zahrává si se mnou moje mysl?

Níže jsou uvedeny některé myšlenky, které se lidem honí hlavou v jednom kuse. Dokonce i dospělí je někdy mívají. Zaškrtni si myšlenky, které znáš taky.

- Nikdo se se mnou nechce kamarádit.
- Nikdo nechce vyslechnout, co chci říct.
- Všichni si myslí, že jsem hlupák.
- Nikdy nic neudělám správně.
- Ona mluví o mně.
- Nikdo se se mnou nechce bavit.
- Nejsem dost dobrý/dobrá.
- Nejsem hezká/hezký.
- Stane se něco špatného.

Teď se zamysli nad každou z těch myšlenek a rozhodni se, jestli je skutečně pravdivá, nebo ne. Nenašeptává ti tato přesvědčení tvoje mysl nebo představivost? Je dost pravděpodobné, že tvoje mysl přejímá tvoje negativní pocity a dělá z nich negativní myšlenky, které nejsou skutečně pravdivé.

Moje vztahové dovednosti

Prověřme si, jak si vedeš ve vztazích! Jakou možnost si v každé z následujících situací vybereš?

1. Tvoje kamarádka je zamklá. Nevíš přesně, co se stalo. Ty:
 - a. Nic neřekneš. Občas taková bývá.
 - b. Počkáš, jestli se o něčem zmíní, což by mohlo naznačovat, že si o tom chce promluvit.
 - c. Zeptáš se, jestli ji něco trápí, a ověříš si, jestli o tom chce mluvit.

2. Máma tě požádala, ať si uklidíš v pokoji, ale to se nestalo. Stojí ve dveřích a dívá se na tebe bez úsměvu. Ty:
 - a. Zaječíš, že brácha má v pokoji taky binec a tohle není fér.
 - b. Začneš ze sebe sypat výmluvy, proč tam není uklizeno, a slibuješ, že s tím brzy začneš.
 - c. Vyskočíš, omluvíš se a dáš se do úklidu.

3. Spolužák tě ve škole rozhodí, tvoje učitelka si toho všimne a požádá tě, ať si s ní o tom jdeš promluvit. Ty:
 - a. Řekneš: „Nechci s nikým mluvit!“

- b.** Řekneš: „Ted' ne, děkuju. Možná jindy.“
 - c.** Přijmeš nabídku své učitelky na soukromý rozhovor.
- 4.** Tvoje trenérka basketu řekne, že se musíš víc soustředit a přestat při trénincích pořád vtipkovat, jestli chceš zůstat v týmu. Ty:
- a.** Myslíš si, že nemá pravdu, a děláš to, co vždycky.
 - b.** Snažíš se soustředit a dávat lepší pozor, ale pořád si necháváš prostor pro vřípek či dva.
 - c.** Řekneš trenérce, že se omlouváš, a začneš se snažit být lepší sportovec a týmový hráč.

Dej si 1 bod za každé **a**, 2 body za každé **b** a 3 body za každé **c**.

Jaké je tvoje skóre? _____

Jestli je tvoje skóre 4–5: Tvoje vztahy můžou mít z této kapitoly opravdový prospěch! Měj na paměti, že nejsi jediný člověk, který má nějaké pocity: i ostatní lidé je mají.

Jestli je tvoje skóre 6–10: Máš docela dobré schopnosti, ale je tam prostor pro zlepšení. Prostě na tom pracuj dál!

Jestli je tvoje skóre 11–12: Tvoje vztahové schopnosti jsou silné – jen tak dál!