

Online materiály ke knize *Nekrmte svou opičí mysl*

Přeložila Olga Stehlíková

Test intolerance k nejistotě

Přečtěte si každý výrok a odpovězte, nakolik s ním souhlasíte.

3 = rozhodně souhlasím

2 = souhlasím

1 = do jisté míry souhlasím

0 = nesouhlasím

- *Svémi rozhodnutími si musím být jistý/á.*
- *Je pro mě těžké se uvolnit, když nevím, co se stane zítra.*
- *Mohlo by dojít ke špatným událostem, pokud nebudu velmi opatrný/á.*
- *Abych se cítil/a bezpečně, musím být co nejlépe připraven/a na vše, co by se mohlo pokazit.*
- *Je pro mě nezbytné zvážit všechny možné důsledky situace.*
- *Vždy chci vědět, co mě čeká v budoucnosti.*
- *Často si věci znovu a znovu ověřuji, abych se ujistil/a, že se nestane něco špatného.*
- *Nemám rád/a, když o své budoucnosti nejsem rozhodnutý/á.*
- *Často se obávám, že se stane něco špatného, například nehoda, rodinná tragédie nebo onemocnění.*
- *Sebemenší pochybnost mi může zabránit v jednání.*

VAŠE CELKOVÉ SKÓRE

Čím vyšší je vaše skóre, tím větší je pravděpodobnost, že budete mít následující problémy.

Zaškrtněte všechny problémy, které se vás týkají:

- *Obavy o zdraví, finance, rodinu*
- *Potíže s relaxací*
- *Obtíže při rozhodování*
- *Obtíže při vytváření názorů, pokud si jimi nejste jisti*
- *Přílišné plánování práce, volných dnů, dovolených*
- *Velmi se rozčilujete, když věci nejdou přesně podle plánu*
- *Nepružnost*
- *Obtíže se zvládáním, když se něco pokazí*
- *Obsedantně-kompulzivní tendence*
- *Přehnaná kontrola*

Test perfekcionismu

Přečtete si každé tvrzení a odpovězte, nakolik s ním souhlasíte.

3 = rozhodně souhlasím

2 = souhlasím

1 = do jisté míry souhlasím

0 = nesouhlasím

- *Mám tendenci být v práci pozadu, protože mi trvá dlouho, než věci udělám správně.*
- *Rozčiluji se, když udělám chybu.*
- *Když někdo udělá něco lépe než já, cítím se kvůli tomu méněcenný/á.*
- *Obávám se, že ostatní ke mně ztratí respekt nebo mě budou považovat za neschopného/ou, pokud udělám chybu nebo v něčem nebudu nejlepší.*
- *Často odkládám úkoly, u kterých by ostatní mohli hodnotit můj výkon.*
- *Dělám si starosti s tím, co si o mně ostatní myslí.*
- *Rozčiluji se, když udělám chybu.*
- *Pokud na sebe nebudu klást vysoké nároky, budu druhořadý/á.*
- *Být organizovaný/á je pro mě velmi důležité.*
- *Když věci nejsou v pořádku, rozčiluji se.*

VAŠE CELKOVÉ SKÓRE

Čím vyšší je vaše skóre, tím větší je pravděpodobnost, že budete mít následující problémy.

Zaškrtněte všechny problémy, které se vás týkají:

- *Přepracovanost*
- *Nedostatečné výsledky kvůli tomu, že nezkoušíte věci, které vám nejdou*
- *Domníváte se, že kdyby vás lidé viděli ve skutečnosti, považovali by vás za podvodníka (syndrom podvodníka).*
- *Přemítání o minulých chybách*
- *Nízké sebevědomí*
- *Prokrastinace*
- *Přílišná konzervativnost při rozhodování*
- *Přemítání o sociálních interakcích*
- *Plachost, tendence držet se zpátky ze strachu, že ze sebe uděláte hlupáka nebo že vás ostatní budou tvrdě posuzovat*
- *Obtíže při rozhodování*

Test nadměrné odpovědnosti

Přečtěte si každý výrok a odpovězte, nakolik s ním souhlasíte.

3 = rozhodně souhlasím

2 = souhlasím

1 = do jisté míry souhlasím

0 = Nesouhlasím

- *Mám tendenci se velmi rozčilovat, když jsou lidé v mém okolí rozčilení.*
- *Je pro mě obtížné říkat ne.*
- *Domnívám se, že nezabránit újmě je stejně špatné jako úmyslně ji způsobit.*
- *Když se druzí, na kterých mi záleží, trápí, mám silné nutkání snažit se jejich problémy napravit nebo vyřešit.*
- *Cítím se zodpovědný/á za reakce druhých lidí na mě, když stanovím nějaké hranice nebo vyjádřím své preference.*
- *Mám tendenci upřednostňovat potřeby druhých před svými vlastními.*
- *Často si připadám sobecký/á, když se starám sám o sebe.*
- *Obvykle nahrazuji druhé lidi, když neodvádějí svůj díl práce.*
- *Často mám pocit, že jednání mého partnera nebo dítěte je dobrým nebo špatným odrazem mé osoby.*
- *Když má někdo špatnou náladu, myslím si, že je to moje vina.*

VAŠE CELKOVÉ SKÓRE

Čím vyšší je vaše skóre, tím větší je pravděpodobnost, že budete mít následující problémy. Zaškrtněte všechny problémy, které se vás týkají:

- *Pracujete tvrději než ostatní*
- *Přebírání problémů jiných lidí*
- *Špatná péče o sebe sama*
- *Vyhoření*
- *Neustálé obavy a přemítání o druhých*
- *Poskytování rad ostatním do té míry, že je od sebe odstrkujete*
- *Obviňování se z věcí, které nejsou vaší vinou*
- *Potíže se stanovením hranic*
- *Potíže s asertivitou*

Kontrolní seznam bezpečnostních strategií

IN = intolerance k nejistotě

P = perfekcionismus

PZ = Přílišná zodpovědnost

STRATEGIE CHOVÁNÍ

- *Kontrola (zda jsou spotřebiče vypnuté, zda jsou lidé naživu, zda jste neudělali chybu, zda je vaše tělo v pořádku, srdeční tep a třes)* IN/P/PZ
- *Opakování věcí znovu a znovu, protože nejsou dokonalé, nebo opakované čtení či přepisování věcí, aby se ujistili, že jste to pochopili správně* P
- *Trávení nad věcmi příliš mnoho času, abyste je měli správně* P
- *Objednávání věcí v domácnosti nebo oblékání se, dokud se necítíte správně* P
- *Pověřivé rituály, jako například nešlápnout na čáru, vyhýbat se žebříkům a černým kočkám nebo říkat určité věci při průchodu kolem hřbitova, ve snaze udržet sebe a/nebo ostatní v bezpečí* IN/PZ
- *Říkání určitých frází, jako například „Jezdi bezpečně“* IN/PZ
- *Vyhledávání informací (na internetu, u lékařů)* IN/PZ
- *Opakování otázek nebo výroků (abyste se ujistili, že druhá osoba rozumí nebo že vy rozumíte, co má dělat)* IN/P/PZ
- *Mytí/úklid, abyste vy nebo někdo jiný neonemocněl* IN /PZ
- *Nadměrné vytváření seznamů a/nebo plánování* IN/P
- *Vymlouvání se na to, že jste něco odmítli* OR
- *Obhajování a/nebo ospravedlňování sebe a svých činů* P/PZ
- *Přílišné vysvětlování věcí* P/PZ
- *Upřednostňovat potřeby druhých před vlastními* OR
- *Prokrastinace* P
- *Skrývat známky úzkosti, jako je červenání (pomocí strategií, jako je nošení roláků nebo make-upu)* P
- *Vyhýbat se zahájení konverzace* IN/P/PZ
- *Pečlivě rozmýšlet, co řeknete* P
- *Vyhýbat se kladení otázek* P
- *Vyhýbat se mluvení na schůzích* P
- *Vyhýbat se tomu, být středem pozornosti* P
- *Vyhýbat se cestování, letadlům, vlakům* IN
- *Vyhýbat se situacím, ve kterých se cítíte uvězněni, jako například být spolujezdcem v autě nebo sedět v kině, nebo hledání únikových cest* IN
- *Nechodit daleko od toalet pro případ, že byste měli záchvat příznaků* IN
- *Nikdy neopouštět domov bez mobilního telefonu* IN
- *Vyhýbat se „ne“* OR
- *Upozorňování druhých (dětí, manžela/manželky)* OR
- *Snaha řešit problémy druhých lidí za ně* OR
- *Nestanovit hranice ve vztahu k ostatním (dětem, manželovi, spolupracovníkům)* OR
- *Vyhýbat se času pro sebe (cvičení, jóga, návštěvy lékaře)* OR
- *Vyhýbat se samostatnému rozhodování* IN/P
- *Žádat o ujištění pro rozhodnutí, která jste učinili* IN/P
- *Vyhýbat se vyjadřování názorů, se kterými ostatní nemusí souhlasit* P/PZ
- *Ostatní:*

Strategie duševní bezpečnosti

- Zhodnocení událostí, co jste mohli říct nebo udělat IN/P
- Vytváření mentálních seznamů IN/P
- Sledování fyzických pocitů, analýza toho, co by mohlo být špatně nebo co způsobuje, že se cítíte určitým způsobem IN/PF
- Děláním si starostí a snaha vyřešit, napravit a zde také situace IN/P/PZ
- Snaha zapamatovat si věci, které by mohly být důležité IN/PZ
- Mentální kontrola, zda jste nezapomněli něco udělat, například vypnout sporák IN/P

ODVÁDĚNÍ POZORNOSTI

- Média jako televize, počítačové hry, vyhledávání na internetu, e-mail
- Zaneprázdněnost úkoly doma nebo v práci
- Komunikace s ostatními osobně, psaní textových zpráv nebo používání sociálních médií
- Zaměstnávání se koníčky

RELAXACE

- Používání rozptýlení ve snaze uvolnit se (viz příklady výše)
- Užívání látek, jako je alkohol, léků na předpis, léků bez předpisu
- Být s někým, koho považujete za bezpečného
- Relaxační techniky
- Meditace
- Cvičení

Tabulka nastavení mysli při intoleranci k nejistotě

Zde je tabulka nastavení mysli, která vám pomůže změnit vaše nastavení *Musím si být jistý* na přesvědčení, které vám umožní expanzi.

Na levé straně jsou příklady nastavení mysli *Musím si být jistý*. Ohodnoťte, nakolik v současné době věříte každému z nich. Sloupec vpravo obsahuje několik příkladů expanzního nastavení mysli, které je určeno proti opičímu myšlení. Ohodnoťte, nakolik jim věříte.

Sloupce se nemusí rovnat 100 %. Můžete například věřit, že „to, co nevím, by mě mohlo zabít“ v 90 % případech, ale zároveň věříte expanznímu nastavení mysli, že „je důležitější žít život naplno v přítomném okamžiku“ z 50 %.

Výhodou tohoto cvičení je, že tím, že věnujete čas a úsilí vyplnění tabulky, učíte svůj mozek všimnout si rozdílu mezi těmito dvěma způsoby myšlení a rozlišovat, který z nich ovlivňuje vaše chování v reálných životních situacích.

| ZA HRANICE JISTOTY | | | |
|--|------------------------------|--|------------------------------|
| Opičí myšlení | Nakolik tomu věřím 0–100% | Expanzní myšlení | Nakolik tomu věřím 0–100% |
| To, co nevím, by mě mohlo zabít. Musím předvídat a plánovat, co by se mohlo pokazit. | | Důležitější je žít život naplno v přítomném okamžiku než trávit čas předvídáním toho, co by se mohlo v budoucnu pokazit. | |
| Musím si být jistý/á, že já i ostatní, na kterých mi záleží, jsou v bezpečí. | | Budu předpokládat bezpečí, pokud se neobjeví jasné důkazy o nebezpečí. | |
| Pokud věci nepůjdou podle plánu, můj den je zničený. | | Důležitější je cvičit flexibilitu a naučit se zvládat, když věci nejdou podle plánu. | |
| Pokud si nedám velký pozor, mohou se stát špatné věci. | | Mohu přijmout přiměřená preventivní opatření, s vědomím, že mohu výsledky ovlivnit, nikoliv kontrolovat. | |

Pracovní list Vítání

Vítání je víc než jen myšlenka nebo záměr. Je jako sval, který je třeba procvičovat. Zjistíte, že je velmi užitečné sledovat svá cvičení vítání. Každý večer věnujte několik minut tomu, abyste si aktualizovali tabulku se situacemi, se kterými jste se ten den rozhodli cvičit vítání.

| Den v týdnu/ Datum | Nutný pocit, který vyvolávám | Délka času | Intenzita pocitu (1–10) | Míra pocitu (1–10) | Vítání (1–10) |
|-----------------------|------------------------------|------------|-------------------------|--------------------|---------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Čas na obavy

Napište si imaginární scénář toho, čeho se nejvíce bojíte. Aby byl přesvědčivější, pište v přítomném čase a uveďte podrobnosti, například jak se cítíte a co se děje kolem vás. Dobré otázky, které si můžete položit, jsou následující:

1. Čeho se bojím, že se stane?
2. Co nejhoršího se může stát?
3. Pokud se to vyplní, co by to znamenalo pro mě, můj život, mou budoucnost?

Jakmile zjistíte, čeho se nejvíce obáváte, napište podrobně odstavec o tom, jak by to vypadalo, kdyby se to splnilo. Nahrajte si ho na telefon a nastavte časovač na 15 minut. Opakovaně poslouchajte, co jste si nahráli, a dělejte si starosti, jak jen to jde. Nezapomeňte přijmout jakékoliv pocity, které se objeví, s vítacím nádechem.

Řešení problémů v pěti krocích

1. Identifikujte problém.
2. Vyjmenujte čtyři možné kroky k jeho řešení.
3. Zhodnoťte krátkodobé a dlouhodobé důsledky každé možné akce.
4. Vyberte nejlepší akci a proveďte ji.
5. Zhodnoťte, jak se akce osvědčila. Poplácejte se po zádech, že jste zkusili něco nového!

Seznam hodnot

Tento seznam hodnot vám pomůže určit, které hodnoty dají vaší praxi smysl a směr.

| | | |
|---|---------------|-------------|
| SEBEPŘIJETÍ | ZÁVAZEK | FLEXIBILITA |
| RŮST | ODOLNOST | HUMOR |
| OTEVŘENOST, DOBRODRUŽSTVÍ, PŘÍTOMNOST A VŠÍMAVOST | | |
| TVOŘIVOST | ZDRAVÍ | ODVAHA |
| DUCHOVNOST | POCTIVOST | NEZÁVISLOST |
| ZÁBAVA/POTĚŠENÍ | SEBEVYJÁDŘENÍ | SMÍŘENÍ |
| ODPOVĚDNOST | SOUCIT | ČEST |
| AUTENTICITA | LÁSKA | DŮVĚRA |

Která z těchto hodnot je pro vás nejvýznamnější? Napište je níže. Pokud vás napadají hodnoty, které na tomto seznamu nejsou, napište je také.

Expanzní tabulky

1. Představte si obtížnou situaci. Může to být úkol nebo činnost, s níž otálíte, rozhodnutí, které se vám nedaří učinit, nadcházející událost, která vás znervózňuje, situace, kdy je těžké říci „ne“ nebo se postavit sám za sebe, nebo chronická starost, která vás trápí. Napište tuto situaci do prvního políčka označeného jako Příležitost.
2. Určete hodnoty, které jsou pro vás v této situaci skutečně důležité. Představují směr, kterým se chcete ubírat a který chcete prací na tomto problému posílit nebo kultivovat. Za velmi užitečné považují používat Seznam hodnot jako pomůcku.
3. Identifikujte opičí myšlení, které se v této situaci aktivuje. To je vhodná chvíle k tomu, abyste si prošli příklady opičích mind-setů, které najdete v kapitole 5. (Jsou označeny jako Za hranice jistoty, Za hranice dokonalosti a Za hranice přílišné zodpovědnosti.)
4. Určete expanzní myšlenkové nastavení, které může být protiváhou opičího myšlenkového nastavení. Můžete se podívat do stejných pasáží v kapitole 5 nebo do souborů ke stažení uvedených v kroku 3.
5. Vyjmenujte bezpečnostní strategie, které jste použili v minulosti. Dobré je položit si otázku: Co dělám pro to, aby se nestalo to nejhorší? Můžete se také podívat do seznamu běžných bezpečnostních strategií, který najdete v kapitole 4, nebo si je stáhnout.
6. Vyjmenujte expanzní strategie, které hodláte použít místo nich. (Často jsou přesně opačné než vaše bezpečnostní strategie.)
7. Nakonec si napište potřebné pocity, které budete muset zažít a přijmout, abyste mohli růst. Patří mezi ně jak pocity typu útok, nebo útek tak negativní emoce. Zde je krátký seznam nezbytných emocí, který vám pomůže předvídat, jaké by to mohly být.

Úzkost

Rozpaky

Hněv

Pocit viny

Panika

Beznaděj

Frustrace

Stud

| | |
|-------------------------------|---------------------------|
| Situace: | |
| Příležitost: | |
| Hodnoty: | |
| Opičí myšlení | Expanzní myšlení |
| Bezpečnostní strategie | Expanzní strategie |
| Nezbytné pocity: | |

Bezpečnostní strategie vs. expanzní strategie pro perfekcionisty

Zde je několik příkladů bezpečnostních strategií pro perfekcionisty, které používáme v běžných situacích, a také alternativní expanzní strategie, které můžete používat místo nich.

| Bezpečnostní strategie | Expanzní strategie |
|--|--|
| Dokončete úkol, abyste si mohli odpočinout. | Udělejte si přestávku bez ohledu na to, zda je úkol dokončen. |
| Opakovaně kontrolujte e-mail, zda v něm nejsou chyby. | Napište a odešlete. |
| Ukliděte dům, abyste se připravili na hosty. | Zanechte po sobě trochu špíny a nepořádku. |
| Dokonale se učešte a namalujte. | Věnujte účesu nebo líčení méně času. |
| Uspořádejte pracovní prostor tak, aby byl úhledný. | Ponechte trochu nepořádku. |
| Dávejte si pozor při konverzaci, abyste se neurazili. | Budte v rozhovorech spontánní. |
| Neplýtvajte časem na věci, které vám nejdou. | Vyberte si něco těžkého a cvičte nedokonale. |
| Chodte vždy včas. | Někam přijďte o pět minut později. |
| Objednávejte pečlivě – netvařte se před číšníkem hloupě. | Při objednávání záměrně špatně vyslovujte slova. |
| Budte hrdí na to, že si pamatujete lidi. | Záměrně někoho oslovujte špatným jménem. |
| Vyjadřujte se správně. | Dovolte ostatním, aby vás špatně pochopili. |
| Vše si dobře naplánujte. | Přestaňte si dělat seznamy úkolů na víkend. |
| Vystupujte kompetentně u pokladny. | Za nákup plaťte drobnými nebo malými bankovkami. |
| V kavárně vystupujte kompetentně. | Zeptejte se baristy, kde je půl na půl. |
| Odkládejte placení daní nebo cokoli, co nesnášíte. | Stanovte si čas a věnujte tomu pět minut. |
| Dělejte věci perfektně. | Dovolte si chyby. |
| Skrývejte známky úzkosti, jako je pocení a červenání. | Nezakrývejte je, a dokonce na ně poukazujte. |
| Odkládejte rozhodnutí, dokud si nebudete jisti. | Stanovte si čas, kdy se rozhodnete, a dodržujte ho. |
| Zeptejte se všech na radu. | Rozhodujte se nezávisle na ostatních. |
| Dělejte jen věci, pro které máte vlohly. | Věnujte se koníčku, o kterém víte, že vám nepůjde. |
| Snažte se uvařit dokonalé jídlo. | Když vaříte pro ostatní, připusťte chyby. |
| Volný čas věnujte praktickým činnostem. | Navštěvujte kurzy něčeho náhodného. |
| Pečlivě plánujte volné dny, víkendy a dovolené. | Nechte partnera plánovat bez konzultace s vámi. |
| Pečlivě vybírejte oblečení, sladte styl a barvy. | Noste první věci, které si vyzkoušíte. |
| Oblékejte se správně pro danou situaci. | Jděte do nákupního centra a zároveň se oblečte do posilovny nebo naopak. |

Předchozí strategie byly behaviorální. Zde je krátký seznam příležitostí k procvičování strategií mentální expanze.

| Bezpečnostní strategie | Expanzní strategie |
|---|--|
| Projděte si minulost a hledejte chyby. | Dovolte si znejistět, zda jste v minulosti udělali chyby. |
| Udělejte si mentální seznam, abyste na nic nezapomněli. | Zdržte se vytváření mentálního seznamu a připusťte možnost, že na něco zapomenete. |
| Dělejte si starosti, když si na nějaký problém vzpomenete. | Používejte pětistupňový proces řešení problémů. |
| Dělejte si starosti kvůli problému nebo minulé chybě opakovaně. | Poděkujte své opici a požádejte o další nebo si naplánujte čas na starosti. |

Bezpečnostní strategie vs. expanzní strategie pro intoleranci k nejistotě

Zde je několik příležitostí k procvičení. Na levé straně jsou bezpečnostní strategie běžně používané v situacích vyvolávajících úzkost. Na pravé straně jsou příklady expanzních strategií, které můžete použít jako alternativy.

| Bezpečnostní strategie | Expanzní strategie |
|---|--|
| Zkontrolujte, zda blízcí dorazili v pořádku. | Předpokládejte bezpečí a připusťte nejistotu. |
| Překontrolujte, zda jste vypnuli sporák. | Kontrolu provádějte pouze jednou nebo ji neprovádějte vůbec. |
| Vraťte se a zkontrolujte, zda jste zamkli dveře. | Nekontrolujte; připusťte nejistotu. |
| Sledujte výsledky sportovního týmu. | S kontrolou počkejte, dokud nebude zápas rozhodnut. |
| Nepříjemné pocity zkoumejte na internetu. | Prodýchejte nepříjemné pocity. |
| Ujistěte se, že jste si na cestu sbalili vše potřebné. | Omezte dobu balení. |
| Nikdy neopouštějte domov bez mobilního telefonu. | Venčete psa bez mobilu. |
| Objednávejte si jídla, která jste si už někdy objednali a která vám chutnají. | Vyzkoušejte něco nového a odlišného. |
| Po dotyku veřejných povrchů si umyjte ruce. | Myjte si ruce pouze před jídlem. |
| Vždy používejte dezinfekční prostředek na ruce. | Používejte dezinfekci rukou pouze v nemocnicích. |
| Udělejte si seznam věcí, které budete dělat ve všední dny večer. | Nechte si jeden večer volný a umožněte spontánnost. |
| Udělejte si seznam věcí, které chcete dělat o víkendech. | Jedno dopoledne nebo odpoledne nechte neplánované. |
| Dovolená tam, kde jste byli loni. | Vycestujte na neznámé místo. |
| Využívejte vždy nejrychlejší způsob dopravy. | Využijte jiný způsob dopravy. |
| Odložte rozhodnutí, dokud si nebudete jisti. | Stanovte si čas na rozhodnutí, i když si nejste jisti. |
| Vždy se spolehněte na radu odborníka. | Rozhodněte se sami. |
| Zkontrolujte únikové cesty na veřejných místech. | Umístěte se doprostřed, daleko od východů. |
| Pro rozhodnutí si sestavte rozsáhlý seznam pro a proti. | Hodťte si mincí. |

V předchozím grafu jsou uvedeny strategie, které jsou behaviorální. Následující tabulka uvádí příležitosti k procvičování strategií mentální expanze.

| Bezpečnostní strategie | Expanzní strategie |
|--|---|
| Mentálně si zkontrolujte věci, abyste se ujistili, že jste nezapomněli udělat něco důležitého. | Vyhledávejte nejistotu tím, že si řeknete „jsem ochoten nevědět“ nebo „nechci vědět“. |
| Mentálně si prohlédněte své tělo, jestli nejeví známky nemoci nebo úzkosti. | Vyhledávejte nejistotu tím, že si řeknete „jsem ochoten nevědět“ nebo „nechci vědět“. |
| V duchu stále dokola zvažujte pro a proti, abyste se ujistili, že děláte to nejlepší rozhodnutí. | Dovolte si nejistotu. Požádejte o nejistotu. Požádejte také o více nejistoty. |
| Znepokojte se, když si připomínáte nějaký problém. | Používejte pětistupňový proces řešení problémů. |
| Dělejte si starosti kvůli stejnému problému opakovaně. | Poděkujte své opici a požádejte o další. Nebo si naplánujte čas na starosti. |

Bezpečnostní strategie vs. expanzní strategie pro nadměrnou odpovědnost

Zde je seznam bezpečnostních strategií, které často používáme v běžných situacích. Ke každé bezpečnostní strategii je přiřazena jedna expanzní strategie; pravděpodobně vás napadnou další, které byste mohli použít.

| Bezpečnostní strategie | Expanzní strategie |
|--|---|
| Říkejte ano věcem, které se cítíte povinni udělat. | Řekněte ne povinnostem na jeden den/týden/měsíc. |
| Ptejte se, co chtějí ostatní dělat/jíst/o čem chtějí mluvit. | Řekněte, co chcete dělat/jíst/o čem chcete mluvit. |
| Připomeňte ostatním, na co zapomněli. | Nechte ostatní, aby se poučili z vlastních chyb. |
| Doplňujte za ostatní jejich poklesky. | Nechte ostatní, aby dělali věci sami. |
| Zjišťujte názory ostatních, než vyjádříte svůj. | Vyjádřete svůj názor / riskujte nesouhlas ostatních. |
| Připomínejte svým blízkým, aby „jezdili bezpečně“. | Zanechte pověřivého chování. |
| Vyslouvejte se, když druhé zklamete. | Nevysvětľujte se, když to není nutné. |
| Obhajujte svůj postoj, když říkáte, co chcete. | Říkejte, co chcete, aniž byste se ospravedlňovali. |
| Upřednostňujte potřeby druhých před svými vlastními. | Třikrát týdně upřednostňujte své vlastní potřeby. |
| Trpělivě naslouchejte, když vás druzí nudí. | Iniciujte téma, které vás zajímá. |
| Věnujte pozornost nátlakovému prodejci. | Odolejte prodejci. |
| Ukažte ostatním, jak mohou dělat věci lépe. | Jeden den nikomu nic nevytýkejte. |
| Poskytněte řešení problémů druhých. | Naslouchejte se soucitem; neřešte problémy. |
| Přistupte na to, abyste kompenzovali nedostatky druhých. | Nepřebírejte pracovní zátěž druhých. |
| Pracujte přesčas, kdykoli vás o to požádají. | Přesčasy jsou výjimkou z pravidla. |
| Buďte k dispozici v případě, že vás bude potřeba. | Naplánujte si na volný čas zábavné a zdravé aktivity. |

Stejně důležitá jako změna strategií chování je i změna strategií duševní bezpečnosti, jako je přezkoumávání problémů druhých lidí a strachování se o ně, když jste mimo ně. Připomeňte si, že nemůžete ovlivnit, jak ostatní žijí své životy. Pak se zaměřte na vlastní péči o sebe a zapojte svůj vyšší mozek do řešení některých svých potřeb, které jste zanedbávali.

| Bezpečnostní strategie | Expanzní strategie |
|--|---|
| Když jste sami, myslíte na problémy druhých. | Cíleně se zaměřte na péči o sebe. |
| Dělejte si starosti s problémy druhých lidí ve snaze je vyřešit. | Vyhradte si čas na starosti. |
| Nutkově odříkávejte modlitby ve snaze zajistit bezpečí druhých. | Odolejte nutkavému modlení a umožněte si nejistotu. |
| V duchu si přehodnoťte, co jste mohli nebo měli udělat jinak, abyste někomu pomohli. | Přerušete toto přezkoumávání tím, že přijmete možnost, že jste udělali chyby. |