

Lahko odločaš, kako se počutiš

Verjetno opstaja kaj v zvezi s teboj, kar si želiš spremeniti. Nekatere od teh značilnosti in lastnosti je mogoče spremeniti, nekatere pa ne. Vendar: tudi če se lastnosti na da spremeniti, ti zato ni treba biti slabe volje ali potr. .

Spomni se, negativna čustva so posledica negativnih misli. Najlažji način, kako se nehaš počutiti slabozaradi svoje značilnosti ali lastnosti, je, da spremeniš svoje misli o njej.

Torej, namesto, da te je neke lastnosti sram, da imaš zaradi nje nizko samozavest ali si potr, se odloči in naredi eno od naslednjih dveh stvari:

- 1. Spremeni ali zmanjšaj to lastnost.**
- 2. Spremeni svoje misli o njej.**

Kaj bi lahko naredil v naslednji situaciji. Napiši svoje zamisli. (Obstajajo ljudje, ki imajo v življenju velike težave zaradi tega).

1. Ni ti všeč barva tvojih las- misli, da si zaradi nje videti dolgočasen.

_____.

2. Majne rasti si in misliš, da se morajo majhni ljudje bojevati za priznavanje in spoštovanje.

_____.

3. Prijatelj pravi, da so rjavi lasje dolgočasni, ti pa imaš rjave lase. Misliš, da te želi zgolj spraviti v slabo voljo. Zdaj sovražiš svoje lase.

_____.

4. Moti te tvoja telesna teža (imaš preveč ali pa premalo kilogramov).

_____.

5. Misliš, da si neroden in imaš slabo koordinacijo gibov.

6. Sovražiš svoj nos.

7. Si na invalidskem vozičku in misliš, da se vsem smiliš, zato si razdražljiv.

8. Misliš, da so tvoja stopala prevelika.

9. Imaš govorno napako in misliš, da se ni vredno pogovarjati z ljudmi.

10. Ne maraš peg na svojem obrazu, zato imaš le malo samozavesti.

11. Muči te sramežljivost. Želiš si, da bi se znal hitreje spoprijateljiti, vendar ti je težko začeti pogovor in spoznavati vrstnike.

Jasno izražanje sporočil

Ko želiš, da te slišijo, jasno izrazi sporočilo. Upoštevaj naslednje korake:

1. Prosi, da te oseba posluša. Reci, na primer: "Rad bi se pogovoril s tabo" ali pa:
"Nekaj ti moram povedati".
2. Glej naravnost v osebo, ki ji govoriš.
3. Govori z jasnim glasom.
4. Uporabljaljaj „jaz-sporočila“. Vanje vključi tri dele:
 - Opiši, katero sogovornikovo vedenje te moti: "Ko ti...."
 - Povej, kako se ob tem počutiš: "...se počutim..."
 - Povej, kaj si od osebe želiš: "in zato želim, da ..."
5. Preveri, če te je oseba razumela.
6. Zahvali se ji za poslušanje.

Na spodnje črte za vajo napiši dve „jaz – sporočili“.

- Pogovarjaš se s prijateljem/prijateljico, ki te kar naprej prekinja. Postaješ vznemirjen, zato se odločaš uporabiti „jaz-sporočilo“.

Ko _____
_____ se počutim _____ in zato želim, da _____.

- Doma se poskušaš učiti. V sosednji sobi je televizor tako glasen, da ne moreš razmišljati. Odločiš se povedati, da te hrup moti.

Ko _____
_____ se počutim _____ in zato želim, da _____.

Lahko napišeš več primerov, če želiš boljše pridobiti komunikacijsko znanje.