

Manuál k videokurzům

**JAK ZVLÁDNOUT
STRACH Z ODMÍTÁNÍ**

Olga Lošťáková

K LEKCI 1

VÁŠ STRACH Z ODMÍTNUTÍ

Minulá odmítnutí

Napište si odpovědi na následující otázky:

Napište alespoň 3 nepříjemná odmítnutí, která jste v životě zažili

A).....

.....

B).....

.....

C).....

.....

Jak jste se následně cítili? Co jste si mysleli? Jak jste na odmítnutí reagovali?

A).....

.....

B).....

.....

C).....

.....

**Zamyslete se také nad tím, jestli Vám tato odmítnutí přinesla i něco dobrého.
Pokud ano – jaká byla jejich pozitiva?**

A).....

.....

B).....

.....
C).....

| Kdybyste mohli zpětně změnit Vaši reakci před, při nebo po odmítnutí, co byste udělali jinak?

A).....

B).....

C).....

| Vzpomeňte si alespoň na jedno odmítnutí z minulosti, které pro vás mělo významný pozitivní efekt:

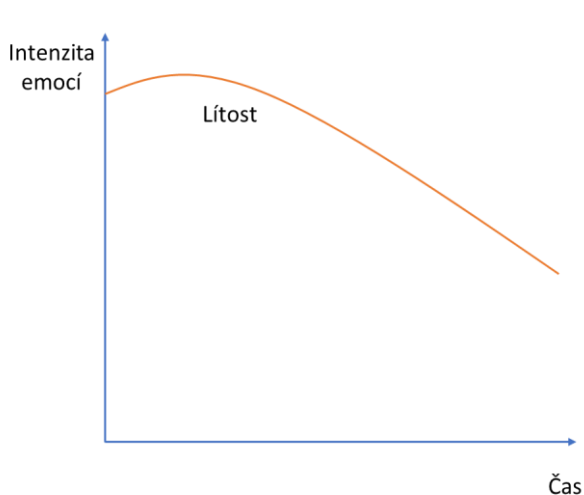
.....
.....

Emoční křivka odmítnutí

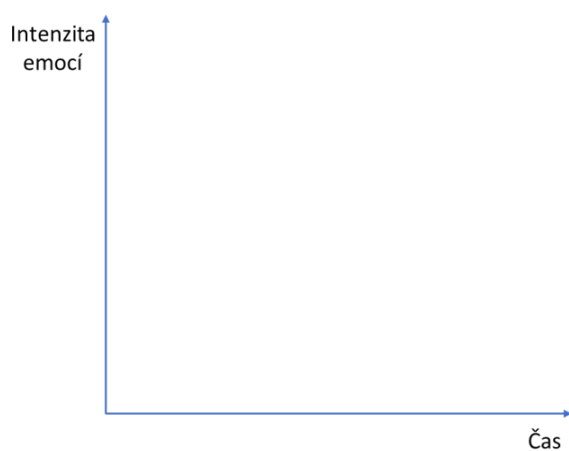
Zakreslete emoční křivku odmítnutí. Kolmá osa představuje sílu prožívané emoce – např. studu, vzteku, lítosti (může být i více emocí) a vodorovná osa znamená vývoj emoce v čase. Jak se vaše emoce vyvíjely? Za jak dlouho se snížila jejich intenzita? Je totiž zajímavé, že emoce během času vyprchá či alespoň zeslábne. I když je odmítnutí zpočátku nepříjemné, po nějaké době už téměř nebolí.

Příklad: nepřijetí na pracovní pozici:

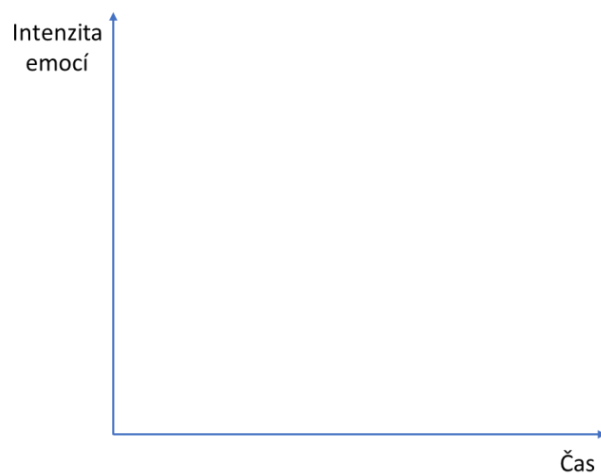
Vaše situace A (zpočátku prožitek silné lítosti, postupně slábnutí emoce)



Vaše situace B



Vaše situace C



Vaše současné obavy

V jakých situacích máte obavy z odmítnutí?

Seřadte tyto situace od těch nejvíce stresujících po ty nejméně.

Míra stresu spojená se situací	Situace	Při představě této situace mě napadá...	Při představě této situace se cítím...
Nejvíce stresující situace	Příklad: pozvání souseda do kina.	Bude si o mě myslet, že jsem trapná. Bude se mi vyhýbat na chodbě.	Stud, úzkost, nejistota
Nejméně stresující situace			

Co vám způsobuje vaše obava z odmítání?

! Vyplňte přehled a na další stránce si formulujte svůj cíl

Obava ze situace...	Pozitiva obav	Negativa
<i>Příklad: obava ze sjednání schůzky s klientem</i>	<i>Lépe se na telefonát připravím</i>	<i>Představa situace mě stresuje už od rána. Jsem při telefonátu nervózní, neumím pohotově odpovídat.</i>

Váš cíl

| Jak se chcete ideálně ve vámi popsaných situacích cítit a chovat?

| Jak byste popsali ideální stav zvládnutí vašich obav z odmítnutí?

Je důležité, abyste své cíle formulovali pozitivně – tedy, to, co si přejete, místo toho, co nechcete. Například: Chci se cítit v pohodě, sebejistě a uvolněně, i když mě druhý odmítá.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Proč se tak chcete cítit?

Uvědomte si svoji motivaci – získáte tak energii, která vám pomůže cíle dosáhnout.

| Co by se změnilo, kdyby pro vás odmítnutí nebyl problém?

| Jak by vám to pomohlo?

| Když se vám podaří vypořádat s vaším strachem z odmítnutí, budete (zaškrtněte ta tvrzení, se kterými souhlasíte):

- silnější
- šťastnější
- sebevědomější
- uvolněnější
- dokážete tento klid přenést do vašich vztahů
- mít více pracovních a obchodních příležitostí
- prožívat méně stresu
- úspěšnější v dosahování Vašich cílů a plnění si snů

Případně doplňte další výhody:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

K LEKCI 2: ZMĚNA MYŠLENÍ PŘESVĚDČENÍ SPOJENÁ S ODMÍTÁNÍM

Negativní přesvědčení

Níže je seznam častých negativních přesvědčení ohledně odmítání. Jaká z nich jsou ta vaše? (zaškrtněte ta, která se vás týkají):

- | Odmítnutí mého nápadu znamená, že jsou mé nápady špatné.
- | Odmítnutí vypovídá o tom, jaký jsem člověk. Odmítnutí znamená, že je se mnou něco v nepořádku, že nejsem dost dobrý/á.
- | Jsem neschopný/á, když nedokážu druhého přesvědčit.
- | Jsem nekompetentní, když mě druzí odmítnou.
- | Kdo mě odmítá, je můj nepřítel, nemá mě rád, jsem mu nesympatický, má něco proti mně.
- | Neumím přijmout odmítnutí a zůstat v klidu.
- | Nikdy nezvládnou překonat svůj strach z odmítnutí.
- | Odmítnutí je hrozné a musím se jím zabývat, analyzovat ho a trápit se jím, když se mi přihodí.
- | Odmítnutí je nepříjemné, bolí mě a vždy bolet bude.

Případně doplňte jiná vaše negativní přesvědčení:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jaké důsledky pro vás mají vaše negativní přesvědčení?

.....

.....

.....

.....

Často tato přesvědčení vedou ke stresu, úzkosti, obavě z odmítnutí, vyhýbání se situaci, nespokojenosti a nízkému sebevědomí. Nepomáhají nám a škodí nám.

Pozitivní přesvědčení

Nelze si ale jenom říct, že už nechcete svá původní negativní přesvědčení. Je důležité si formulovat nová, užitečná přesvědčení. Níže je seznam častých pozitivních přesvědčení ohledně odmítání. Jaká z nich byste chtěli mít?

- | Odmítnutí je běžná součást života, není nutné mu věnovat příliš pozornosti.
- | Druhý neodmítá mě, ale ukazuje mi další cesty, příležitosti, poskytuje mi zpětnou vazbu.
- | Odmítnutí je pouze názor toho daného člověka.
- | Nemůžu se zavděčit všem. A to je v pořádku.
- | Odmítnutí dokážu vždy konstruktivně zvládnout. Jsem silná osobnost.
- | Mám moc měnit své myšlení a přesvědčení.
- | I když zažiju odmítnutí, má hodnota zůstává stejná.

Případně doplňte jiná žádoucí pozitivní přesvědčení:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

K LEKCI 5

KOTVENÍ

Kotvení je technikou terapeutického směru NLP – neboli neurolingvistického programování. Ukážeme si, jak ho můžete využít v případě obav z odmítnutí. Kotvy jsou vhodné ale i v jiných v náročných, nepříjemných situacích, např.:

- | když prožíváte úzkost před prezentací;
- | stres ze složitého vyjednávání;
- | čeká vás nepříjemný pohovor se šéfem;
- | či prostě pro posílení pohody.

Nepotřebujete loď, ani řeku, stačí Vaše představivost a vaše tělo.

Co je kotvení?

- | Kotvení je proces, ve kterém se vytváří propojení mezi vnitřním stavem (emocí) s vnějším, nebo vnitřním spouštěcím mechanismem (např. stisk ruky, heslo, obraz).
- | **Kotvení nám umožňuje vybavit si i v náročných situacích stavy, které nám pomohou k úspěchu.** Můžeme si zvolit, v jakém emočním stavu se chceme nacházet.
- | **Kotvíme přirozeně – když se podíváte na fotografii z vaší skvělé dovolené – co se stane?** Předpokládám, že zažijete znovu alespoň kousek té pohody a dobré nálady. Nebo jiná situace – máte za sebou nepříjemný den, jedete autem a najednou v rádiu zahrají vaši oblíbenou písničku. Pravděpodobně si prožijete trochu radosti, energie. To je výsledek kotvení, které proběhlo přirozeně, nezáměrně (fotografie - pohoda; písnička - radost). My si ale kotvy můžeme vytvářet vědomě, podle toho, jaký vnitřní stav chceme využívat.

Jak kotvit?

1. Jaký stav chcete zakotvit?

Pro zvládnutí strachu z odmítání vám doporučuju si vytvořit dvě kotvy:

- | pocit uvolnění, klidu a bezpečí (níže je popsán příklad vytvoření kotvy uvolnění a klidu)
- | sebejistotu

2. Zvolte si kotvu

- | **Kotvy můžeme mít různé dle smyslů – hmatové, zvukové, zrakové, čichové, chuťové** (a to jak reálné, tak pouze představované – např. fotografie či představa fotografie). Já ráda používám zvukové kotvy – řeknu si pro sebe heslo, citát a následně se mi dostaví požadovaný stav. Kotvení jsem se ale učila nejdříve pomocí tělesných kotev – je to nejjednodušší způsob, jak začít.
- | Kotva by ideálně měla být nenápadná, zapamatovatelná a jedinečná (jakmile si zakotvíte pocit do škrabání na nose, pravděpodobně se vám kotva brzy vyruší častým neúčelným použitím). Dobré také je, když vyvolávání kotvy nebude poutat pozornost okolí (např. před vystoupením na poradě se budu tahat za uši, aby si vyvolala pocit klidu).
- | **Jaké kotvy je tedy možné zvolit?** Můžete si zmačknout v určitém vybraném bodě předloktí, stehno, kloub na ruce, stlačit k sobě dva prsty atd. Nebo v případě zvukové kotvy zvolit heslo, větu, melodii. V případě vizuální kotvy si představit určitý obraz. Můžete také použít reálné předměty, vytištěné fotografie, šperky, nakreslené symboly či obrazy. Jenom pozor – abyste si vyvolali pocit, musíte mít tyto předměty u sebe.
- | Jedno místo/zvuk/obraz je vždy jedinečnou kotvou daného stavu.

3. Provedte kotvení

- | Zkuste se přenést v myslí do situace, ve které jste požadovaný emoční stav už prožili. Plně se do tohoto okamžiku ponořte a využijte pro jeho prožití všechny smysly – co vidíte? Co slyšíte? Jaké vůně/pachy vnímáte? Máte v ústech nějakou chuť? Můžete si také představit, že máte k dispozici knoflík, kterým při otočení zvyšujete intenzitu prožitku. Nastavte si tedy intenzitu na maximum a zmáčkněte kotvu.
- | Vraťte se myslí zpět do přítomného okamžiku a udělejte si tzv. separátor – může to být, že se protáhnete nebo vstanete a vyklepete si ruce, nohy. Prostě – oddělíte se od právě prožité situace.
- | Pro posílení kotvy se doporučuje znovu se ještě několikrát (alespoň 3x) stejným způsobem do požadovaného stavu ponořit – můžete do stejné situace nebo do jiné, ve které jste ale prožívali kotvenou emoci.
- | Mně výborně funguje kotvení v reálném čase – např. při kotvení klidu a bezpečí – když daný stav reálně prožívám, vyslovím si kotvu (kdybych měla tělesnou kotvu, tak bych v daný moment zmáčkla místo na těle).

4. Otestujte kotvu

| Nyní si vžijte do situace, ve které chcete kotvu využít (např. nepříjemný rozhovor, žádost o setkání atd.) a vyvolejte kotvu. Funguje? Bezva! Je slabá? Potřebujete ji ještě posílit pomocí postupu, kterým jste již prošli.

Jak s kotvami pracovat?

| Před reálnou situací, ve které můžete prožít odmítnutí, zmáčkněte kotvy uvolnění a sebejistoty – a nechte je, aby vás podpořily a pomohly vám cítit se sebejistě a uvolněně.

Příklad vytvoření kotvy: Klid, uvolnění bezpečí

Bára chce žádat o zvýšení platu. Představa situace v ní vyvolává stres, úzkost. Ví ale, že je pro ni rozhovor velmi důležitý a chce ho absolvovat. Bára se tedy rozhodne vytvořit si dvě kotvy - jednu symbolizující klid, uvolnění a bezpečí a druhou pro sebejistotu. Ukážeme si dále, jak Bára vytvořila kotvu klidu, uvolnění a bezpečí.

Bára si najde chvíli v klidu a soukromí a přemýšlí, kdy ve svém životě prožila tyto emoce. Napadá ji moment pohody, kterou prožívá na chatě, když jde na procházku do lesa. Ponoří se tedy do vzpomínky a zaměří se na všechny smysly – co viděla? Co slyšela? Jaké vůně cítila? Co chutě? Jaké pocity v těle měla? Jakmile se pocit klidu, uvolnění a bezpečí objeví, ještě zvýší jeho intenzitu pomyslným otočením knoflíku. V momentě nejvyšší intenzity stlačuje pravý ukazováček a palec (tento dotek si zvolila jako kotvu = fyzický spouštěč emoce) proti sobě a vrací se zpátky s pozorností zpět. Vstává ze židle, protahuje se (separuje se od vzpomínky) a sedá zpátky na židli.

Jakou zná další situaci, ve které už podobné pocity prožila? Chvilku přemýšlí a najednou jí naskakuje situace z dovolené. Vyšla si po večeři na procházku k moři. Na pláži byla sama, moře krásně šumělo, byl nádherný západ slunce. Už při vybavení momentu začala Jana prožívat pocity spojené s daným okamžikem – uvolnění, klid, pohodu, bezpečí. Zopakovala tedy znovu celý proces – ponoření do vzpomínky pomocí smyslů, zintenzivnění vzpomínky, stlačení ukazováčku a palce a separátor.

Bára hledá ještě třetí situaci. Napadá ji moment víkendového postelového lenošení. Nemusí vstávat, a tak je polehává v příjemných, zahřátých peřinách a užívá si polospánek. Vžívá se tedy do momentu, prochází si ho všemi smysly, posiluje prožitek otočením knoflíku, stav kotví a vrací se s pomocí separátoru (protažení) zpět do přítomného okamžiku.

Bára si chce také novou kotvu otestovat. Zkusí si představit sebe při rozhovoru s nadřízeným. Žaludek se jí okamžitě stáhne... v ten moment mačká kotvu a najednou jakoby se místnost rozjasnila a napětí v těle se uvolnilo. Vnímá, že rozhovor není konec světa a že ho zvládne.

Kotva sebejistoty

Stejným způsobem si Bára vytvořila kotvu pro sebejistotu. Našla ve svém životě tři situace, ve kterých se cítila sebejistě. Jako kotvu použila tentokrát stlačení levého ukazováčku a palce. Ve vhodný moment v soukromí si Bára představila situaci, ve které se cítila sebejistě, propojila

emoci s kotvou a udělala separátor. Následně kotvení zopakovala ještě dvakrát vždy s představou jiné situace. Následně kotvu otestovala.

K LEKCI 6

ZAČNĚTE SE OTUŽOVAT

Hon na odmítnutí: deník

Instrukce

Zahrajte si hru „Hon na odmítnutí.“ **Po následujících 30 dnů se vystavte každý den vědomě alespoň jedné situaci, ve které potenciálně můžete zažít odmítnutí.**

Začněte tím nejjednodušším. Vyberte si ze svého seznamu, který jste si vytvořili na začátku kurzu, ty **nejméně nepříjemné, nejméně ohrožující situace**, ve kterých se bojíte odmítnutí. Nechte se také **inspirovat situacemi ze seznamu ve zdrojích pod lekcí.**

Každý den následně provedte relaxační techniku z kurzu, posilte kotvy uvolnění a sebejistoty, a vyrazte do akce – třeba s podporou kamaráda, partnera, kolegy.

Situaci si rozeberte – co se v ní odehrálo, jak jste se cítili, jaké myšlenky se Vám honily hlavou, kolik z nich bylo domněnek, jak probíhala komunikace a co byste případně znovu udělali jinak. Myšlenky a pocity si ideálně zapisujte:

- Dnes jsem se vystavil/a této situaci:...
- Před situací jsem se cítil/a:...
- Myšlenky, které se mi honily hlavou:...
- Na škále 0 (vůbec žádná obava z odmítnutí) – 10 (maximální obava z odmítnutí) jsem se před touto situací cítil/a:
- Proč tato hodnota a ne větší či menší?
- Jak situace proběhla? Zažil/a jsem odmítnutí? Kolik z obav (katastrofických vizí) se naplnilo?
- Co mě překvapilo?
- Co bych příště v podobné situaci udělal/a jinak?

INSPIRACE

31 SITUACÍ S POTENCIÁLNÍM ODMÍTNUTÍM

Zeptejte se neznámého člověka, jakou známou osobnost mu připomínáte.

Nabídněte neznámému kolegovi kávu/čaj/občerstvení.

Požádejte ve frontě v obchodě, zda můžete jít první.

Požádejte nadřízeného o zvýšení platu / o práci na některém zajímavém projektu / o více času na home office atd.

V kantýně/na obědě nabídněte neznámému člověku, že za něj zaplatíte nápoj.

Dnes se usmějte na 5 neznámých lidí a pozdravte je.

Požádejte v obchodě o koupi některé z části výloh či obchodu, co není na prodej (např. figuríny, stojanu).

Nabídněte kolegyni/ kolegovi na dietě nějakou sladkost.

Požádejte o parkovací místo ve firmě.

Zeptejte se neznámého člověka na ulici na cestu.

Požádejte o slevu na Váš nákup.

Pozvěte neznámého člověka, který se Vám líbí na kávu.

Zeptejte se neznámého člověka, na kterém se Vám líbí jeho oblečení, kde ho koupil a kolik stálo.

Představte se v kuchyňce neznámému kolegovi a požádejte ho o vizitku.

Požádejte o rozměnění bankovky.

Požádejte, zda by se s Vámi na ulici vyfotil neznámý člověk a udělal přitom nějaký legrační obličej.

Požádejte v restauraci o recept na jídlo, které Vám chutná.

Předejte neznámému kolegovi svoji vizitku.

Požádejte neznámého člověka / kolegu o nějaké životní moudro, které se jemu osvědčilo.

- | Požádejte v restauraci o jídlo, které není na jídelním lístku.
- | Požádejte kolegu o pomoc s Vaší prací – zda za Vás část Vaší práce udělá.
- | Zeptejte se kolegů na výši jejich platu.
- | Zavolejte donáškovou službu jídla a požádejte je o kombinaci vícero chodů v jednom jídle (např. každý dílek pizzy z různých typů pizzy).
- | Požádejte kamaráda, aby Vám vypral.
- | Požádejte kamaráda, aby Vám uvařil.
- | Prodejte před kinem/divadlem svůj lístek.
- | Požádejte kolegu, zda by s Vámi šel např. do tělocvičny, nakupovat, na oběd (cokoliv dle Vašich preferencí).
- | Požádejte neznámého člověka o žvýkačku.
- | Zeptejte se zákazníka ve frontě před či za Vámi, proč kupuje zrovna tento produkt.
- | Zeptejte se kolegy, kterého pokládáte za skvělého ve své práci, zda by Vám předal některé rady a know-how.

| KONTAKT

tel: +420 224 810 055

e-mail: pomuzeme@seduo.cz

e-mail na lektorku: olga.lostakova@seznam.cz

web: www.seduo.cz

seduo 