

4. lekce – shrnutí

Vyjadřujte své emoce

Vaše racionální rozhodnutí, argumenty a sdělení vám druhí mohou vyvracet.

Vaše emoce a pocity vám nikdo zpochybnit nemůže.

- Emoce jsou naším signálem zevnitř, že se nám něco nelíbí, že jsme v nebezpečí, nebo naopak že se nám někdo nebo něco líbí. **Respektujme je.**
- Emoce mají **pozitivní úmysl.**
- Uvědomění a pojmenování našich emocí nám pomáhá vnímat, že se uvnitř nás něco děje. Následně **nacházet racionální cesty k řešení situace.**
- Pokud si pomocí vnitřního dialogu pojmenujete emoci, pocit a přiřadíte příčinu – spouštěč emoce, můžete ji komunikovat tomu správnému komunikačnímu partnerovi.

Jak vyjadřovat emoce?

1. Popište situaci, ve které se objevuje nepříjemný pocit, emoce.
„Když ráno neuklidíš nádobí, zbytky jídla ze snídaně necháš na stole a já přijdu odpoledne z práce domů, tak to není hezký pohled ani vůně.“

2. Vyjádřete svou emoci a pocit **přiměřeně** k situaci a komunikačnímu partnerovi. „*Podívám se, pocituji frustraci, dopadne na mě únava z celého dne a probudí se ve mě vztek.*“
3. Pokud máte potřebu situaci řešit, přidejte vyjádření potřeby. „*Prosím, uklid' nádobí do myčky a zbytky do koše nebo lednice.*“
4. Komunikujte **klidně, zdvořile a s respektem k druhému.**
5. Své emoce komunikujte včas, dokud budete kontrolovat svůj hlas, řeč těla a slova.
6. Pokud vybuchnete nepřiměřeně. **Omluvte se stručně** a pojmenujte situaci, která způsobila emoční výbuch.