

ZAČAROVANÝ KRUH MALÉHO SEBEVĚDOMÍ

JK SE UPEVNĚJÍ NEGATIVNÍ VZORCE

Pokud jsme se v dětství a mládí nenaučili různým způsobům zvládnání intenzivních mezilidských situací, pravděpodobně se jim vyhýbáme. Úměrně vyhýbavému chování roste náš strach z potenciálně nepříjemných situací.

Zvyšuje se naše úzkost a míra prožívaného stresu. Čas trávíme čekáním na zázrak (změnu), která ale bez našeho přičinění nepřichází.

Někdy pomůže si uvědomit, že sociální kompetence se dají naučit stejně jako třeba řízení auta nebo cizí jazyk.

