

S RADOSTÍ K ÚSPĚCHU 😊 IMPULZY



27 CHYB BĚŽNÉHO DNE

## Chyby Karla Kyselky (KK)

1. Budík (mobil) je příliš blízko u postele, nemotivuje vstát a jít ho vypnout.
2. Budík nastaven na příliš brzy, což vede spíše k odkládání „činu“ (tedy vstávání), než k ranní aktivizaci dotyčného.
3. KK nevypnul budík opakovaně; nevstává, když má – a pak nestíhá.
4. V místnosti, kde KK spí, je i v noci zapnuto světlo. Není to zdravé.
5. Vstávání je pomalé, moc pomalé. Určitě i jeho myšlenky jsou plné nechuti a demotivace.
6. KK se při vstávání neprotáhnul, ani po ránu necvičil. Aktivizace (i mírná) svalstva má pozitivní vliv i na psychiku člověka!
7. V bytě (v kuchyni) má KK nepořádek. Nejenže KK to ráno zpomalí, ale i na jeho psychiku to nezapůsobí dobře.
8. KK odbude snídani. Životospráva?
9. KK komunikuje se svou ženou nepříjemným tónem. Nic mu neudělala, a přesto odnáší jeho špatnou náladu...
10. KK není na žádost dostatečně připravený, na začátku je plný nejistoty, vhodná slova teprve hledá.
11. KK argumentuje subjektivně, nepřemýšlel a nemluví o zájmu firmy ani šéfa. Myslí při žádosti jen sám na sebe.
12. Srovnává se s druhým pracovníkem. Jeho argumentace není přesvědčivá, je povrchní, bulvární.
13. KK nemá jasné řešení situace, žádné návrhy. Spíše přináší pouze stížnost s naznačením východiska.
14. Naznačuje vyhrožování. Neumí přitlačit tak, aby to působilo motivačně (a ne manipulačně nebo primitivně).
15. KK podlehe návrhu šéfa, který pro něj není příjemný ani dostatečně konstruktivní. Neumí vyjednávat.
16. Rozhovor je ukončen dříve, než KK potřebuje. KK není dostatečně asertivní.
17. KK je nepříjemný na ženu (která není příčinou jeho špatné nálady) již po příchodu. V chování po příchodu z práce se orientuje jen na sebe.
18. Vytahuje v rozhovoru témata z minulosti, která ani s probíraným tématem nesouvisí a ani ho nijak neposunují.
19. KK napadá partnerku, kritizuje, obviňuje. Je útočný, namísto aby byl konstruktivní.
20. KK hledí do počítače, i přestože rozhovor s dcerou již začal. Dokonce i v jeho průběhu tříští svoji pozornost mezi něj a ji.
21. Neprojevuje zájem o dceru, ani pozitivní emoce z jejich setkání. Je neadekvátně nepříjemný.
22. KK se nesnaží situaci/dceru pochopit, není empatický. Vyčítá namísto řešení nebo povzbuzení.
23. Startuje emočně, nemá své projevy pod kontrolou. Racionalita/věcnost hovoru je tím snížena.
24. KK vytahuje argumenty z minulosti, které hovor neposunují ani situaci neřeší.
25. Vyžene dceru bez řešení situace nebo určení poučení. Neorientuje se na akce do budoucna.
26. KK neuzavře žádnou dohodu. Nepracuje se zodpovědností dotyčné.
27. Ponižuje dceru („umyj si ty malovánky“) . Je zbytečně osobní, zraňující. Její make-up navíc není tématem hovoru. Absentuje motivační zakončení hovoru.