

CVIČENÍ č. 10: *Pohled na vlastní „strategie nářků“*

- Stanovte si jako svůj denní či týdenní cíl, že budete sledovat vlastní strategie nářků:
- Kde propadám sebelítosti?
- Kdy nadávám na neschopnost ostatních?
- Jak *zacházím* sám se sebou, když se objeví chyba nebo neúspěch?
- Jak dlouho dovolím neúspěchu, aby mě blokoval v jednání?
- Hledám rád chyby na straně druhých? - Vyhýbejte se lidem, kteří neustále naříkají!

Naříkání a stěžování vytváří negativní atmosféru a oslabuje pozornost naslouchajícího. Raději vyhledávejte přítomnost „podnikavců“ a optimistů. Pozitivní prostředí je nakažlivé a dodá vám energii a sebedůvěru.