

<b>Sebe-napojení</b>	<b>Duchapřítomnost</b>	Neuvědomuji si své ztracení v přemýšlení o minulosti či budoucnosti nebo ve vnitřních dialozích. Identifikuji se se svým přemýšlením.	Jsem schopen rozlišovat, kdy jsem ztracený ve vlastním přemýšlení, dialozích nebo reakcích, a kdy jsem skutečně duchem přítomný.	Jsem schopen si uvědomovat své myšlenky a aktivně jednat, spíše než reagovat. Jsem schopen se aktivně do stavu duchapřítomnosti směřovat.	Dokážu být uvolněný a bdělý vůči tomu, co se právě děje. Uvědomuji si vlastní záměr a možnost volby, otevřeně přijímám to, co je. Zároveň vnímám perspektivu minulosti a budoucnosti.
	Bytí v přítomném okamžiku, neztracení se v přemýšlení, vnitřních dialozích, emocionálních reakcích.				
	<b>Pozorování vs. Interpretace</b>				
	Uvědomování si věmů a jejich rozlišování od vlastních interpretací. Ověřování svých interpretací.	Nerozlišuji pozorování a interpretace, svá hodnocení a předpoklady považuji za fakta.	Dokážu si uvědomit některé své interpretace a přijmout, že nejde o fakta, zejména při pohledu na minulé události. Málodky se mi to daří v reálném čase.	Běžně si zvládám si uvědomovat své jednodušší interpretace a vyjasňovat si pozorování, někdy s krátkým zpožděním. Dokážu si své předpoklady ověřit s druhými v konverzaci.	Bez usilí dokážu rozpoznat pozorování a interpretace, své interpretace si v konverzaci běžně ověřuji. Dokážu rozplést i své komplexnější interpretační vzorce.
	<b>Uvědomování emocí</b>				
	Uvědomování emocí a tělesných věmů v plné škále. Schopnost je vyjádřit.	Své emoce nevnímám, bráním se jim, nebo se v nich ztrácím. Identifikace s emocemi.	Dokážu své emoce rozeznávat, zejména u minulých zážitků. Uvědomuji si hodnotu svého prožívání.	Dovoluji si své emocionální prožívání, uvědomuji si je a přijímám je, vyžaduje to však úsilí.	Bez zásadního úsilí přijímám své emoce, včetně studu, bezmoci či dalších, které se často skrývají. Dokážu být svým vnitřním procesům přítomen.
	<b>Sebe-přijetí</b>				
	Bezpodmínečné přijímání vlastního prožívání.	Mám zvyk se odsuzovat a obviňovat, obhajovat, nebo se bránit "pýchou."	Dokážu si uvědomit své sebe-posuzování a jeho důsledky, toužím po sebe-přijetí.	Uvědomuji si svou zvýšenou schopnost přijímat své prožívání a činy a rodící se schopnost citlivě jednat v souladu se svým prožíváním.	Přijímám se a pečuji o sebe (včetně těch méně viditelných a méně společensky přijímaných aspektů sebe).
	<b>Přijetí zodpovědnosti za své prožívání</b>				
	„Vlastnictví“ svých emocí, neobviňování.	Ze svého prožívání většinou obviňuji druhé, sebe nebo vnější okolnosti.	Někdy si obviňování či "kritiku" uvědomuji, málodky však dokážu převzít za své prožívání odpovědnost.	Uvědomuji si, když jsem vyveden z rovnováhy a slouží mi to jako signál k sebe-napojení.	Žiju ve vědomí, že moje prožívání vychází z mého vnímání mých potřeb.
<b>Napojení na potřeby</b>					
Rozlišování potřeb a strategií, napojování se na zdroj, který vědomí potřeb nabízí.	Nerozlišuji strategie a potřeby, nezažil jsem stav napojení se na své potřeby.	Racionálně rozumím konceptům potřeb a strategií. Dokážu své prožívání dát do souvislosti se svými potřebami.	Běžně rozlišuji své potřeby a strategie, dokážu být ve strategiích flexibilní. Dokážu se napojit na energii svých potřeb při cvičeních.	Mám přístup k energii svých potřeb i v situacích, kdy je vnímám jako nenaplněné. Žiju ve vědomí, že cokoliv, co lidé dělají, vychází z jejich touhy po živosti, a potřeby jsou projevem této touhy.	
<b>Vracení se z reaktivity</b>			Svou reaktivitu si dokážu uvědomit		

	Napojování se na sebe, zejména po nárazu na spouštěč, uvolňování se ve svém prožívání a vracení se do duchapřítomnosti.	Svou reaktivitu si neuvědomuji ani zpětně, veřím ve správnost své reaktivity a jednání z ní vyplývajících. (Různé reaktivní vzorce: uražený / útok / panika).	Jsem schopen si svou reaktivitu uvědomit zpětně, dokážu pochopit, co bylo spouštěčem, a chápu důsledky svého reaktivního jednání.	s malým zpožděním, s úsilím se dokážu zastavit, začít se na sebe napojovat, a hledat svůj opravdový záměr. Dokážu svou reaktivitu signalizovat druhým a případně se za ni omluvit.	Reaktivní reakce a vnitřní stázení si většinou uvědomuji v reálném čase. Dokážu se zastavit, najít svůj záměr, a zůstat přítomen v situaci. Případně zpracování dokážu odložit na vhodnou chvíli.
	Do oblasti sebenapojení patří i další oblasti -- např. truchlení a prožívání smutku, vděčnost, ...				
<b>Empatie</b>	<b>Empatie</b>				
	Schopnost být přítomen prožívání druhého. Vytváření prostoru, ve kterém se druhý cítí bezpečně, přijímaný, pochopený a brán vážně. Neztrácení se v příběhu.	Na sdělení druhých běžně odpovídám kritikou, radou, přesunutím pozornosti, nebo "to jsem zažil taky". Hluboká sdělení neumím slyšet.	Často se ztrácím v příběhu druhého, někdy však za tím, co říká dokážu slyšet jeho prožívání. Někdy v sobě objevím chuť dávat druhým prostor a svou soustředěnou pozornost.	S trochou úsilí se mi daří slyšet ve sděleních lidí i hlubší roviny významu a prožívání. Jsem si vědom možností odpovědí, které mám, ne vždy je ale dokážu využít dovedně.	Je pro mě snadné dávat druhým prostor a svou pozornost, a bezpodmínečně přijetí jejich prožívání. Dokážu dobře a citlivě rozlišit, kdy je vhodnější zachovat ticho, kdy reflektovat prožívání nebo jinak podpořit druhého v jeho procesu.
	<b>Naslouchání</b>				
	Schopnost soustředěně a uvolněně vnímat druhého, chápat význam toho, co se snaží říct.	Když poslouchám druhého, odbíhám často k vlastním myšlenkám a je pro mě těžké udržet pozornost. Svě nutkání komentovat nebo doptávat se moc neovládám. Případné ticho je mi nepříjemné a mám nutkání je něčím vyplnit.	Uvědomuji si, že význam sdělení druhého a moje vlastní vnitřní procesy jsou rozdílné věci a dokážu je v konkrétních situacích rozlišit. Soustředěně naslouchání pro mě vyžaduje úsilí.	Při cvičeních naslouchání nebo běžných situacích ze života naslouchám pozorně a uvolněně. Ve vyhocených situacích ale tuto schopnost ztrácím.	Při naslouchání jsem uvolněný, dokážu dobře vnímat význam jeho slov i ve vyhocenějších chvílích. Snadno si povšímnu svých vlastních procesů, které naslouchání spouští, svou pozornost dokážu přesunout zpět ke sdělení, které poslouchám. Dokážu vycítit, kdy je můj vstup užitečný, sdílené ticho si užívám.
<b>Reflektování a překládání</b>					
		Málokdy dokážu zopakovat, co	Jsem si vědom toho, že sdělení mohou mít i jiné roviny významu. S	Dokážu reflektovat, co se mi druhý	Dokážu snadno a plynule přeformulovat význam sdělení druhých, ujišťovat se o jeho

	Schopnost svými slovy vyjádřit, co se mi druhý snaží sdělit. Překládání obviňování do pocitů a potřeb.	druhý říkal. Věřím, že lidé doslovně myslí to, co říkají.	pomocí karetěk nebo seznamu pocitů a potřeb dokážu zformulovat, co se možná snaží sdělit.	Snažím se. Ne vždy to vyjádřím přesně. Často mi mé vlastní reflektování zní jako šroubované.	často jsem, snažím se být správně a druhým dávat jistotu, že byli pochopeni. Citlivě směřuji hloubku významu. Moje reflexe zní
	<b>Zvládání reaktivity druhého</b>	Na reaktivitu odpovídám vlastními reaktivními vzorci: bojem, defenzivou, vyhýbáním se, submisivitou apod.	Uvědomuji si jaký efekt na náš vztah mají moje odpovědi na reaktivitu/emoci druhých a uvědomuji si, že jde často o moje vlastní vzorce chování a reagování.	S úsilím si dokážu zachovat sebe-napojení, i když je druhý v emoci, a odpovědět upřímností nebo empatií. Objevuje se ve mě zvědavost k tomu, co druhý v té chvíli může prožívat.	Zachovávám si duchapřítomnost a sebe-napojení i v případech, kdy druhý je velmi reaktivní.
	Schopnost neztrácet vlastní rovnováhu a duchapřítomnost, přijímat fakt, že druhý prožívá intenzivní emoci a moudře reagovat.				
	K Empatii patří i další oblasti: rozlišování kognitivní a afektivní empatie, práce s otázkami, práce s tichem ...				
<b>Upřímnost</b>	<b>Čistota vyjádření</b>	Když chci něco sdělit, mluvím často o druhém a nálepkách, které mu dávám. O svém prožívání mluvím většinou ve třetí osobě ("člověk se cítí...").	Zvládám si všimnout, kdy používám hodnocení, obvinění, a jsem si vědom, že odkazují k mému prožívání a potřebám. Ne vždy sám sebe dokážu přeložit.	Když se vyjádřím skrze svoje hodnocení, jsem většinou schopen vyjasnit své prožívání, například skrze 4 kroky.	Ve svých vyjádřeních zřetelně pojmenovávám svoje prožívání, označuji svoje dohady a interpretace a přijímám za ně zodpovědnost. Dokážu dokončovat své nedořečené výroky (např. konverzační prosby).
	Schopnost vyjádřit to, co chci, bez obviňování, útoků, apod.				
	<b>Iniciativa a odvaha</b>	Konverzacím, které mohou být nepříjemné, se vyhýbám, nebo do nich jdu ve zřetelně bojovném módu.	Uvědomuji si svůj strach z potenciálně nepříjemných konverzací, dělám první kroky k jeho překonání.	Jsem si vědom své kapacity, začínám mít důvěru ve své schopnosti zvládat náročné konverzace.	Nepříjemné konverzace otevírám vědomě a se záměrem. Reakci druhého dokážu dovedně zpracovat.
	Iniciativa v otevírání potenciálně nepříjemných konverzací				
	<b>Jasnost a úplnost</b>	Mé výroky zůstávají často nejasné, sám nevím, co chci, aby si z nich posluchač vzal. Často se zamotávám, nebo opakuji.	Když se zamotávám, dokážu si toho všimnout a zastavit se. Ne vždy se mi podaří najít, co chci vyjádřit.	Většinou dokážu zřetelně vyjádřit hlavní aspekty svého sdělení. Dávkování, sdělování protichůdného apod. zůstává obtížné.	Dokážu jasně formulovat všechny relevantní aspekty sdělení (i protichůdné) a vhodně je dávkovat tak, aby pro posluchače byly pochopitelné.
Srozumitelné vyjádření více různých aspektů sdělení a vědomí záměru sdělení.					
<b>Zranitelnost</b>			O svém prožívání dokážu někdy		Zvládám sdílet i hluboké a citlivé

	Schopnost "odhodit štít" a mluvit upřímně i o věcech, které mohou být pro mě citlivé.	O svém prožívání nemluším.	O svém prožívání dokážu někdy mluvit, ale používám třetí osobu ("člověk se cítí..."), zlehčuji význam apod.	Dokážu přímo sdílet některé aspekty svého prožívání. U těch aspektů, u kterých to neumím, si dokážu uvědomit svůj strach.	aspekty svého prožívání a mám přitom pevnou důvěru v sebe i v druhého - tedy necítím se přitom slabý.
<b>Prosby, návrhy, konstruktivnost</b>	<b>Aktivní prosby</b>				
	Ochota říkat si o to, co potřebujeme. Schopnost formulovat jasné a vykonatelné prosby. Nepřipoutanost k souhlasu, konstruktivní zvládání odmítnutí.	To, co chci, si většinou vynucuji. // Nedokážu si otevřeně říct o to, co chci.	Dokážu si uvědomit svoji připoutanost k tomu, co chci. // Dokážu si uvědomit, když si o to, co chci, neříkám, nebo když moje prosba není zřetelná.	Své prosby často dokážu formulovat explicitně, někdy s úsilím, nebo potřebuji na nalezení vhodné prosby několik kroků. Jsem otevřený nesouhlasu a umím jej zpracovat.	Své prosby běžně formuluji explicitně a jasně, zároveň s dostatečnou měkkostí a otevřeností k odmítnutí. Používám mikro-prosby a moje paleta proseb je široká.
	<b>Konverzační prosby (connection requests)</b>				
	Předávání slova, vtahování druhého do konverzace, ověřování pochopení	Tok konverzace nesleduji.	Vím o základních typech konverzační prosby (prosby o reakci, reflexi, apod.)	Dokážu v běžné konverzaci použít základní konverzační prosby.	Vědomě a zacíleně vtahuji druhého do konverzace, ověřuji si pochopení mých sdělení.
<b>Práce s konflikty</b>	<b>Konverzační a situační kontext</b>				
	Schopnost vnímat kontext situace a přizpůsobit tomu svůj "styl" a kroky.	Nevím o možných konverzačních kontextech.	Chápu základní kontexty a jsem schopen vidět, jak může dojít k míjení se v očekáváních od konverzace.	Dokážu si vyjasnit situační kontext a vzít jej v potaz při vedení konverzace.	Uvědomuji si prostředí, situační kontext a jeho omezení (čas, pozornost, ...) a implicitní očekávání a konverzaci tomu přizpůsobuji. Dokážu si vhodný kontext vytvořit.

<b>Vědomí širšího kontextu, facilitace a práce</b>	<b>Rámování a přechody</b>				
	Schopnost rámovat konverzaci na jejím začátku nebo v průběhu a přispívat tak ke sdíleným očekáváním a jasnosti. Jasné komunikování přechodů.	Nevím o možnostech rámování a označení přechodů.	Vím, o možnosti konverzace rámovat, a označovat přechody, prakticky to však většinou nevyužívám.	Když se na konverzaci připravím předem, dokážu ji dobře zarámovat. Přechodů si všímám, někdy na ně zvládnou přímo upozornit.	Konverzace běžně a dovedně rámuji, používám explicitní svolení, agendu, cíl apod. Srozumitelně označuji přechody mezi rámci a fázemi.
	<b>Sledování konverzačních vláken</b>				
	Vědomé sledování konverzačních vláken, vědomí, jak jsme se dostali tam, kde jsme, a co podstatného jsme nechali po cestě.	Konverzační vlákna nesleduji.	Vím o možnostech sledování konverzace. S úsilím dokážu rekapitulovat obsah.	Když se na trackování konverzace zaměřím, dokážu jej použít (např. s poznámkami).	Podle potřeby dokážu zmapovat, kde jsme, jak jsme se tam dostali, a co jsme nechali po cestě. Sleduji "open loops", souvislosti témat apod.
	<b>De-eskalace</b>				
	Schopnost zklidnit vypjatou situaci, facilitovat uvolnění a harmonizovat kolektiv.	Netuším jak zklidnit situaci.	Když se mne situace přímo emočně či fakticky nedotýká, dokážu přispět k jejímu sklidnění.	S úsilím dokážu sklidnit některé vypjaté situace vědomým používáním naučených technik.	Dokážu vědomě obnovovat harmonii bez většího úsilí nehledě na to, jaké je moje zapojení. Dokážu dovedně využívat humor a udržet si
	<b>Kontrolovaná eskalace</b>				
	Schopnost kontrolovaně eskalovat nebo zvýšit tlak tak, aby si druhá strana "všimla", že se děje něco špatně.	Nedokážu otevírat konflikty. Neumím pracovat s lidmi, kteří "se o tom nechtějí bavit". V takových případech ustoupím nebo se přizpůsobím.	Dokážu vyvolat konflikt, ale nekontroluji způsob, jakým se to stane. Neovládám intenzitu a styl, se kterými do konfliktu vstupuji.	Dovedu vyvolat nebo zvýšit tlak v konfliktu s vypětím úsilí. Dokážu částečně kontrolovat jakým způsobem konflikt eskalují.	Konflikty eskaluji vědomě a s pozorností na potřeby celku. Dokážu vyvíjet tlak konstruktivním způsobem na správných místech.

<b>Self-connection</b>	<b>Presence</b>				
	Being attentive to what is happening right now. Not lost in thinking, emotional reactions, etc.	Neuvědomuji si své ztracení v přemýšlení o minulosti či budoucnosti nebo ve vnitřních dialozích. Identifikuji se se svým přemýšlením.	Jsem schopen rozlišovat, kdy jsem ztracený ve vlastním přemýšlení, dialozích nebo reakcích, a kdy jsem skutečně duchem přítomný.	Jsem schopen si uvědomovat své myšlenky a aktivně jednat, spíše než reagovat. Jsem schopen se aktivně do stavu duchapřítomnosti směřovat.	Dokážu být uvolněný a bdělý vůči tomu, co se právě děje. Uvědomuji si vlastní záměr a možnost volby, otevřeně přijímám to, co je. Zároveň vnímám perspektivu minulosti a budoucnosti.
	<b>Feelings Awareness</b>				
	Ability of experiencing and identifying emotions and physical sensations in full spectrum.	Své emoce nevnímám, bráním se jim, nebo se v nich ztrácím. Identifikace s emocemi.	Dokážu své emoce rozeznávat, zejména u minulých zážitků. Uvědomuji si hodnotu svého prožívání.	Dovoluji si své emocionální prožívání, uvědomuji si je a přijímám je, vyžaduje to však úsilí.	Bez zásadního úsilí přijímám své emoce, včetně studu, bezmoci či dalších, které se často skrývají. Dokážu být svým vnitřním procesům
	<b>Self-acceptance</b>				
	Accepting oneself with unconditional caring	Mám zvyk se odsuzovat a obviňovat, obhajovat, nebo se bránit "pýchou."	Dokážu si uvědomit své sebe-posuzování a jeho důsledky, toužím po sebe-přijetí.	Uvědomuji si svou zvýšenou schopnost přijímat své prožívání a činy a rodící se schopnost citlivě jednat v souladu se svým	Přijímám se a pečuji o sebe (včetně těch méně viditelných a méně společensky přijímaných aspektů sebe).
	<b>Taking ownership of one's feelings</b>				
	Living from the knowledge that my emotions are not caused by others.	Ze svého prožívání většinou obviňuji druhé, sebe nebo vnější okolnosti.	Někdy si obviňování či "kritiku" uvědomuji, málokdy však dokážu převzít za své prožívání odpovědnost.	Uvědomuji si, když jsem vyveden z rovnováhy a slouží mi to jako signál k sebe-napojení.	Žiju ve vědomí, že moje prožívání vychází z mého vnímání mých potřeb.
	<b>Needs consciousness</b>				
	Discerning needs and strategies. Connecting and honoring needs of all parties. Availability of the inner resource of needs.	Nerozlišuji strategie a potřeby, nezažil jsem stav napojení se na své potřeby.	Racionálně rozumím konceptům potřeb a strategií. Dokážu své prožívání dát do souvislosti se svými potřebami.	Běžně rozlišuji své potřeby a strategie, dokážu být ve strategiích flexibilní. Dokážu se napojit na energii svých potřeb při cvičeních.	Mám přístup k energii svých potřeb i v situacích, kdy je vnímám jako nenaplněné. Žiju ve vědomí, že cokoliv, co lidé dělají, vychází z jejich touhy po životnosti, a potřeby jsou projevem této touhy.
<b>Recovering from reactivity</b>					
Reactivity is internal resistance to what is. Recovery is letting go of that resistance.	Svou reaktivitu si neuvědomuji ani zpětně, veřím ve správnost své reaktivity a jednání z ní vyplývajících. (Různé reaktivní vzorce: uražený / útok / panika).	Jsem schopen si svou reaktivitu uvědomit zpětně, dokážu pochopit, co bylo spouštěčem, a chápu důsledky svého reaktivního jednání.	Svou reaktivitu si dokážu uvědomit s malým zpožděním, s úsilím se dokážu zastavit, začít se na sebe napojovat, a hledat svůj opravdový záměr. Dokážu svou reaktivitu signalizovat druhým a případně se	Reaktivní reakce a vnitřní stažení si většinou uvědomuji v reálném čase. Dokážu se zastavit, najít svůj záměr, a zůstat přítomen v situaci. Případné zpracování dokážu odložit na vhodnou chvíli.	
<b>Observing vs Interpreting</b>					
Distinguishing interpretations from observations	Nerozlišuji pozorování a interpretace, svá hodnocení a předpoklady považuji za fakta.	Dokážu si uvědomit některé své interpretace a přijmout, že nejde o fakta, zejména při pohledu na minulé události. Málokdy se mi to daří v reálném čase	Běžně si zvládám si uvědomovat své jednodušší interpretace a vyjasňovat si pozorování, někdy s krátkým zpožděním. Dokážu si své předpoklady ověřit s druhými v	Bez úsilí dokážu rozpoznat pozorování a interpretace, své interpretace si v konverzaci běžně ověřuji. Dokážu rozplést i své komplexnější interpretační vzorce	

	Do oblasti sebenapojení patří i další oblasti -- např. truchlení a prožívání smutku, vděčnost, ...				
.					
.					
<b>Empathy</b>	<p><b>Empathy</b></p> <p>Being present with another's experience, with unconditional acceptance of the person.</p>	<p>Na sdělení druhých běžně odpovídám kritikou, radou, přesunutím pozornosti, nebo "to jsem zažil taky". Hluboká sdělení neumím slyšet.</p>	<p>Často se ztrácím v příběhu druhého, někdy však za tím, co říká dokážu slyšet jeho prožívání. Někdy v sobě objevím chuť dávat druhým prostor a svou soustředěnou pozornost</p>	<p>S trochou úsilí se mi daří slyšet ve sděleních lidí i hlubší roviny významu a prožívání. Jsem si vědom možností odpovědí, které mám, ne vždy je ale dokážu využít dovedně</p>	<p>Je pro mě snadné dávat druhým prostor a svou pozornost, a bezpodmínečně přijetí jejich prožívání. Dokážu dobře a citlivě rozlišit, kdy je vhodnější zachovat ticho, kdy reflektovat prožívání nebo</p>
	<p><b>Listening</b></p> <p>Ability of relaxed and focused listening, ability to hear the deep meaning of what has been said.</p>	<p>Když poslouchám druhého, odbíhám často k vlastním myšlenkám a je pro mě těžké udržet pozornost. Svě nutkání komentovat nebo doptávat se moc neovládám. Případné ticho je mi nepříjemné a mám nutkání je něčím vyplnit.</p>	<p>Uvědomuji si, že význam sdělení druhého a moje vlastní vnitřní procesy jsou rozdílné věci a dokážu je v konkrétních situacích rozlišit. Soustředěné naslouchání pro mě vyžaduje úsilí.</p>	<p>Při cvičeních naslouchání nebo běžných situacích ze života naslouchám pozorně a uvolněně. Ve vyhocených situacích ale tuto schopnost ztrácím.</p>	<p>Při naslouchání jsem uvolněný, dokážu dobře vnímat význam jeho slov i ve vyhocenějších chvílích. Snadno si povšímnu svých vlastních procesů, které naslouchání spouští, svou pozornost dokážu přesunout zpět ke sdělení, které poslouchám. Dokážu vycítit, kdy je můj vstup užitečný, sdílené ticho si užívám.</p>
	<p><b>Paraphrasing and translating</b></p> <p>Ability to use my own word to express perceived meaning of other's message. Transforming judgements to needs</p>	<p>Málokdy dokážu zopakovat, co druhý říkal. Věřím, že lidé doslovně myslí to, co říkají.</p>	<p>Jsem si vědom toho, že sdělení mohou mít i jiné roviny významu. S pomocí kartiček nebo seznamu pocitů a potřeb dokážu zformulovat, co se možná snaží sdělit.</p>	<p>Dokážu reflektovat, co se mi druhý snaží říct. Ne vždy to vyjádřím přesně. Často mi mé vlastní reflektování zní jako šroubované.</p>	<p>Dokážu snadno a plynule přeformulovat význam sdělení druhých, ujišťovat se o jeho správnosti a druhým dávat jistotu, že byli pochopeni. Citlivě směřuji hloubku významu. Moje reflexe zní</p>
	<p><b>Responding to other's reactivity</b></p> <p>Ability to keep inner centeredness and presence even towards reactivity and intensive emotions of others. Ability to respond wisely.</p>	<p>Na reaktivitu odpovídám vlastními reaktivními vzorci: bojem, defenzivou, vyhýbáním se, submisivitou apod.</p>	<p>Uvědomuji si jaký efekt na náš vztah mají moje odpovědi na reaktivitu/emoci druhých a uvědomuji si, že jde často o moje vlastní vzorce chování a reagování.</p>	<p>S úsilím si dokážu zachovat sebenapojení, i když je druhý v emoci, a odpovědět upřímností nebo empatií. Objevuje se ve mě zvědavost k tomu, co druhý v té chvíli může prožívat.</p>	<p>Zachovávám si duchapřítomnost a sebe-napojení i v případech, kdy druhý je velmi reaktivní.</p>
		K Empatii patří i další oblasti: rozlišování kognitivní a afektivní empatie, práce s otázkami, práce s tichem ...			

.					
.					
.					
<b>Honesty</b>	<b>Čistota vyjádření</b>	Když chci něco sdělit, mluvím často o druhém a nálepkách, které mu dávám. O svém prožívání mluvím většinou ve třetí osobě ("člověk se cítí...").	Zvládám si všímat, kdy používám hodnocení, obvinění, a jsem si vědom, že odkazují k mému prožívání a potřebám. Ne vždy sám sebe dokážu přeložit.	Když se vyjádřím skrze svoje hodnocení, jsem většinou schopen vyjasnit své prožívání, například skrze 4 kroky.	Ve svých vyjádřeních zřetelně pojmenovávám svoje prožívání, označuji svoje dohady a interpretace a přijímám za ně zodpovědnost. Dokážu dokončovat své nedořečené výroky (např. konverzační prosby).
	Schopnost vyjádřit to, co chci, bez obviňování, útoků, apod.				
	<b>Iniciativa a odvaha</b>	Konverzacím, které mohou být nepříjemné, se vyhýbám, nebo do nich jdu ve zřetelně bojovném módu.	Uvědomuji si svůj strach z potenciálně nepříjemných konverzací, dělám první kroky k jeho překonání.	Jsem si vědom své kapacity, začínám mít důvěru ve své schopnosti zvládat náročné konverzace.	Nepříjemné konverzace otevírám vědomě a se záměrem. Reakci druhého dokážu dovedně zpracovat.
	Iniciativa v otevírání potenciálně nepříjemných konverzací				
	<b>Jasnost a úplnost</b>	Mé výroky zůstávají často nejasné, sám nevím, co chci, aby si z nich posluchač vzal. Často se zamotávám, nebo opakuji.	Když se zamotávám, dokážu si toho všimnout a zastavit se. Ne vždy se mi podaří najít co chci vyjádřit.	Většinou dokážu zřetelně vyjádřit hlavní aspekty svého sdělení. Dávkování, sdělování protichůdného apod. zůstává obtížné.	Dokážu jasně formulovat všechny relevantní aspekty sdělení (i protichůdné) a vhodně je dávkovat tak, aby pro posluchače byly pochopitelné.
	Srozumitelné vyjádření více různých aspektů sdělení a vědomí záměru sdělení.				
<b>Zranitelnost</b>	O svém prožívání nemluví.	O svém prožívání dokážu někdy mluvit, ale používám třetí osobu ("člověk se cítí..."), zlehčuji význam apod.	Dokážu přímo sdílet některé aspekty svého prožívání. U těch aspektů, u kterých to neumím, si dokážu uvědomit svůj strach.	Zvládám sdílet i hluboké a citlivé aspekty svého prožívání a mám přitom pevnou důvěru v sebe i v druhého - tedy necítím se přitom	
Schopnost "odhodit štít" a mluvit upřímně i o věcech, které mohou být pro mě citlivé					
<b>V, návrhy, ukvitnost</b>	<b>Aktivní prosby</b>	To, co chci, si většinou vynucuji. // Nedokážu si otevřeně říct o to, co chci.	Dokážu si uvědomit svoji připoutanost k tomu, co chci. // Dokážu si uvědomit, když si o to, co chci, neříkám, nebo když moje prosba není zřetelná	Své prosby často dokážu formulovat explicitně, někdy s úsilím, nebo potřebuji na nalezení vhodné prosby několik kroků. Jsem otevřený nesouhlasu a umím jej	Své prosby běžně formuluji explicitně a jasně, zároveň s dostatečnou měkkostí a otevřeností k odmítnutí. Používám mikro-prosby a moje paleta proseb je široká
	Ochota říkat si o to, co potřebujeme. Schopnost formulovat jasné a vykonatelné prosby. Nepřipoutanost k				



<b>Prosbí konstr</b>	<b>Konverzační prosby (connection requests)</b>	Tok konverzace nesleduji.	Vím o základních typech konverzační prosby (prosby o reakci, reflexi, apod.)	Dokážu v běžné konverzaci použít základní konverzační prosby.	Vědomě a zacíleně vtahuji druhého do konverzace, ověřuji si pochopení mých sdělení.
	Předávání slova, vtahování druhého do konverzace, ověřování pochopení				
<b>Vědomí širšího kontextu, nadhled, facilitace</b>	<b>Konverzační a situační kontext</b>	Nevím o možných konverzačních kontextech.	Chápu základní kontexty a jsem schopen vidět, jak může dojít k míjení se v očekávaních od konverzace.	Dokážu si vyjasnit situační kontext a vzít jej v potaz při vedení konverzace.	Uvědomuji si prostředí, situační kontext a jeho omezení (čas, pozornost, ...) a implicitní očekávání a konverzaci tomu přizpůsobuji. Dokážu si vhodný kontext vytvořit
	<b>Framing + Transitions</b>	Nevím o možnostech rámování a označení přechodů.	Vím, o možnosti konverzace rámovat, a označovat přechody, prakticky to však většinou nevyužívám.	Když se na konverzaci připravím předem, dokážu ji dobře zarámovat. Přechodů si všímám, někdy na ně zvládnou přímo upozornit.	Konverzace běžně a dovedně rámuji, používám explicitní svolení, agendu, cíl apod. Srozumitelně označuji přechody mezi rámci a fázemi.
	Schopnost rámovat konverzaci na jejím začátku nebo v průběhu a přispívat tak ke sdíleným očekáváním a jasnosti. Jasně komunikování přechodů.				
	<b>Tracking</b>	Konverzační vlákna nesleduji.	Vím o možnostech sledování konverzace. S úsilím dokážu rekapitulovat obsah.	Když se na trackování konverzace zaměřím, dokážu jej použít (např. s poznámkami).	Podle potřeby dokážu zmapovat, kde jsme, jak jsme se tam dostali, a co jsme nechali po cestě. Sleduji "open loops", souvislosti témat apod.
	Vědomé sledování konverzačních vláken, vědomí, jak jsme se dostali tam, kde jsme, a co podstatného jsme nechali po cestě.				
<b>Tahání za uši</b>	Nedorozumění většinou nedokážu zaregistrovat. Když už si jich všimnu, tak buď rezignuji, nebo na druhého útočím.			Dokážu citlivě a důsledně řešit nepochopení se či odlišné interpretace.	
	<b>De-eskalace</b>	Netuším jak zklidnit situaci			

<b>Práce s konfliktem</b>	<b>Kontrolovaná eskalace</b>				
	Schopnost kontrolovaně eskalovat nebo zvýšit tlak tak, aby si druhá strana "všimla", že se děje něco špatně.				
	<b>Omluva a smíření</b>				
	Uznání a učení se z vlastních chyb, bez pocitu viny, studu a sebetržnění.				
	<b>Transformování konfliktu</b>				
	Schopnost využít konflikt a napětí k napojení se, porozumění a hledání řešení pro obě strany.				
<b>Integrovaní potřeb všech</b>					
Schopnost vnímat potřeby všech (včetně sebe) a respektujícím způsobem vybírat svoje jednání tak, aby prospívalo všem.					

<p><b>Duchapřítomnost</b> Bytí v přítomném okamžiku, neztrácení se v přemýšlení, vnitřních dialozích, emocionálních reakcích.</p>	<p>Neuvědomuji si své ztrácení v přemýšlení o minulosti či budoucnosti nebo ve vnitřních dialozích. Identifikuji se se svým přemýšlením.</p>
<p><b>Uvědomování svých emocí</b> Uvědomování svých emocí a tělesných vjemů v plné škále.</p>	<p>Své emoce nevnímám, bráním se jim, nebo se v nich ztrácím. Identifikace s emocemi.</p>
<p><b>Sebe-přijetí</b> Bezpodmínečné přijímání vlastního prožívání.</p>	<p>Mám zvyk se odsuzovat a obviňovat, obhajovat, nebo se bránit "pýchou."</p>
<p><b>Přijetí zodpovědnosti za své prožívání</b> „Vlastnictví“ svých emocí, neobviňování.</p>	<p>Ze svého prožívání většinou obviňuji druhé, sebe nebo vnější okolnosti.</p>
<p><b>Napojení na potřeby</b> Rozlišování potřeb a strategií, napojování se na zdroj, který vědomí potřeb nabízí.</p>	<p>Nerozlišuji strategie a potřeby, nezažil jsem stav napojení se na své potřeby.</p>
<p><b>Vracení se z reaktivity</b> Napojování se na sebe, zejména po nárazu na spouštěč, uvolňování se ve svém prožívání a vracení se do duchapřítomnosti.</p>	<p>Svou reaktivitu si neuvědomuji ani zpětně, veřím ve správnost své reaktivity a jednání z ní vyplývajícího. (Různé reaktivní vzorce: uražený / útok / panika)</p>
<p><b>Pozorování</b> Uvědomování si vjemů a jejich rozlišování od vlastních interpretací. Ověřování svých interpretací.</p>	<p>Nerozlišuji pozorování a interpretace, své hodnocení a předpoklady považuji za fakta.</p>
<p><b>Aktivní prosby</b> Ochota říkat si o to, co potřebujeme. Schopnost formulovat jasné a vykonatelné prosby. Nepřipoutanost k souhlasu, konstruktivní zvládání odmítnutí.</p>	<p>To, co chci, si většinou vynucuji. // Nedokážu si otevřeně říct o to, co chci.</p>
<p><b>Truchlení</b> Zpracovávání vlastní bolesti, pocitu ztráty a utrpení. Otvírání se tomu co je, uvolňování odporu a vnitřní kontrakce.</p>	
<p><b>Transformace vlastních narativů</b> Uvědomování si narativů (nepřítel, oběť, pachatel, my versus oni, „zaslouží si trest“, apod.) a jejich zpracování. Schopnost vidět lidskost u sebe i druhých.</p>	
<p><b>Empatie</b></p>	<p>Na sdělení druhých běžně</p>

Schopnost být přítomen prožívání druhého. Vytváření prostoru, ve kterém se druhý cítí bezpečně, přijímaný, pochopený a brán vážně.

odpovídám kritikou, radou, přesunutím pozornosti, nebo "to jsem zažil taky". Hluboká sdělení neumím slyšet.

### **Naslouchání**

Schopnost soustředěně a uvolněně vnímat druhého, chápat význam toho, co se snaží říct.

Když poslouchám druhého, odbíhám často k vlastním myšlenkám a je pro mě těžké udržet pozornost. Svě nutkání komentovat nebo doptávat se moc neovládám. Případné ticho je mi nepříjemné a mám nutkání je něčím vyplnit.

### **Reflektování a překládání**

Schopnost svými slovy vyjádřit, co se mi druhý snaží sdělit. Překládání obviňování do pocitů a potřeb.

Málokdy dokážu zopakovat, co druhý říkal. Věřím, že lidé doslovně myslí to, co říkají.

### **Zvládání reaktivity druhého**

Schopnost neztrácet vlastní rovnováhu a duchapřítomnost, přijímat fakt, že druhý prožívá intenzivní emoci a moudře reagovat.

Na reaktivitu odpovídám vlastními reaktivními vzorci: bojem, defenzivou, vyhýbáním se, submisivitou apod.

### **Otevřenost ke zpětné vazbě**

Schopnost slyšet, jak nás druhý vidí z jeho perspektivy. Přijímání zpětné

### **Vděčnost**

Schopnost vyjádřit vděčnost druhému.  
Přijímání a vděčnost za to, co je

### **Omluva a smíření**

Uznání a učení se z vlastních chyb, bez pocitu viny, studu a sebetřýznění.

### **Transformování konfliktu**

Schopnost využít konflikt a napětí k napojení se, porozumění a hledání řešení pro obě strany.

### **Integrovaní potřeb všech**

Schopnost vnímat potřeby všech (včetně sebe) a respektujícím způsobem vybírat svoje jednání tak, aby prospívalo všem.

### **Přijetí vzájemné provázanosti**

Vědomí, že každý z nás ovlivňuje a je ovlivňován ostatními. Přijetí této vzájemné závislosti a snaha jednat v souladu s tímto vědomím.

### **Konverzační a situační kontext**

Schopnost vnímat kontext situace a přizpůsobit tomu svůj "styl" a kroky.

### **Framing (Rámování)**

Schopnost rámovat konverzaci, na jejím začátku nebo v průběhu, a přispívat tak ke sdíleným očekáváním a jasnosti.

Nevím, co od konverzace očekávám.

### **Tracking**

Vědomé sledování konverzačních vláken. Vědomí, jak jsme se dostali tam, kde jsme, a co podstatného jsme nechali po cestě.

Konverzační vlákna nesleduji.

### **Bystand**

Uvědomování si aktuální dynamiky konverzace a schopnost tuto dynamiku pojmenovat.

### **Dialog**

Schopnost být v dialogu, spoluvytvářet kvalitní konverzaci.

### **Upřímnost - čistota vyjádření a zranitelnost**

Schopnost vyjádřit to, co chci, bez obviňování, útoků apod.

Když chci něco sdělit, mluvím často o druhém a "nálepkách", které mu dávám. O svém prožívání mluvím většinou ve třetí osobě ("člověk se cítí...").

### **Upřímnost - iniciativa a odvaha**

Iniciativa v otevírání potenciálně nepříjemných konverzací

Konverzacím, které mohou být nepříjemné, se vyhýbám, nebo do nich jdu ve zřetelně bojovném módu.

### **Upřímnost - jasnost a úplnost**

Srozumitelné vyjádření více různých aspektů sdělení a vědomí záměru sdělení

Mé výroky zůstávají často nejasné, sám nevím, co chci, aby si z nich posluchač vzal. Často se zamotávám, nebo opakuji.

### **Konverzační prosby (connection requests)**

Předávání slova, vtahování druhého do konverzace, ověřování pochopení

Tok konverzace nesleduji.

### **Akce, činy, každodenní hrdinství**

Schopnost zvednout odpadek, pomoci s kočárkem nebo uvařit kafe kolegovi.

**Práce s konfliktem - kontrolovaná eskalace**

Schopnost kontrolovaně eskalovat nebo zvýšit tlak tak, aby si druhá strana "všimla", že se děje něco špatně. Challenging status quo.

**Práce s konfliktem - de-eskalace**

**Vídnost a laskavost**

Většinu času jsem zahořklý, dělám sarkasické poznámky, ...

Warmth (hřejivost) v lidském kontaktu

**Tahání za uši**

Prevence a čištění nedorozumění, důslednost v zajišťování vzájemného porozumění

Nedorozumění většinou nedokážu zaregistrovat. Když už si jich všimnu, tak buď rezignuji, nebo na druhého útočím.

**Konverzační a situační kontext**

Schopnost vnímat kontext situace a přizpůsobit tomu svůj "styl" a kroky.

Nevím o možných konverzačních kontextech.

## II

## III

Jsem schopen rozlišovat, kdy jsem ztracený ve vlastním přemýšlení, dialogích nebo reakcích a kdy jsem skutečně duchem přítomný.	Jsem schopen si uvědomovat své myšlenky a aktivně jednat, spíše než reagovat. Jsem schopen se aktivně do stavu duchapřítomnosti směřovat.
Dokážu své emoce rozeznávat, zejména u minulých zážitků. Uvědomuji si hodnotu svého	Dovoluji si své emocionální prožívání, uvědomuji si je a přijímám je, vyžaduje to však úsilí.
Dokážu si uvědomit své sebe-posuzování a jeho důsledky. Toužím po sebe-přijetí.	Uvědomuji si svou zvýšenou schopnost přijímat své prožívání a činy a rodící se schopnost citlivě
Někdy si obviňování či "kritiku" uvědomuji, málokdy však dokážu převzít za své prožívání odpovědnost	Uvědomuji si, když jsem vyveden z rovnováhy. Slouží mi to jako signál k sebe-napojení.
Racionálně rozumím konceptům potřeb a strategií. Dokážu své prožívání dát do souvislosti se svými potřebami.	Běžně rozlišuji své potřeby a strategie, dokážu být ve strategiích flexibilní. Dokážu se napojit na energii svých potřeb při cvičeních.
Jsem schopen si svou reaktivitu uvědomit zpětně, dokážu pochopit, co bylo spouštěčem, a chápu důsledky svého reaktivního jednání.	Svou reaktivitu si dokážu uvědomit jen s malým zpožděním, s úsilím se dokážu zastavit, začít se na sebe napojovat, a hledat svůj opravdový záměr. Dokážu svou reaktivitu
Dokážu si uvědomit některé své interpretace a přijmout, že nejde o fakta, zejména při pohledu na minulé události. Málokdy se mi to	Běžně si zvládám si uvědomovat své jednodušší interpretace a vyjasňovat si pozorování, někdy s krátkým zpožděním. Dokážu si své
Dokážu si uvědomit svoji připoutanost k tomu, co chci. // Dokážu si uvědomit, když si o to, co chci, neříkám, nebo když moje prosba není zřetelná.	Své prosby často dokážu formulovat explicitně, někdy s úsilím, nebo potřebuji na najít vhodné prosby několik kroků. Jsem otevřený nesouhlasu a umím jej zpracovat.
Často se ztrácím v příběhu	S trochou úsilí se mi daří slyšet ve

druhého, někdy však za tím, co říká, dokážu slyšet jeho prožívání. Někdy v sobě objevím chuť dávat druhým prostor a svou

sděleních lidí i hlubší roviny významu a prožívání. Jsem si vědom možností odpovědí, které mám, ne vždy je ale dokážu využít

Uvědomuji si, že význam sdělení druhého a moje vlastní vnitřní procesy jsou rozdílné věci a dokážu je v konkrétních situacích rozlišit. Soustředěné naslouchání pro mě vyžaduje úsilí.

Při cvičeních naslouchání nebo běžných situacích ze života naslouchám pozorně a uvolněně. Ve vyhocených situacích ale tuto schopnost ztrácím.

Jsem si vědom toho, že sdělení mohou mít i jiné roviny významu. S pomocí kartiček nebo seznamu pocitů a potřeb dokážu zformulovat, co se možná snaží sdělit.

Dokážu reflektovat, co se mi druhý snaží říct. Ne vždy to vyjádřím přesně. Často mi mé vlastní reflektování zní jako šroubované.

Uvědomuji si efekt svých zvykových odpovědí na reaktivitu druhých a na náš vztah.

S úsilím si dokážu zachovat sebe-napojení, i když je druhý v emoci, a odpovědět upřímností nebo empatií. Objevuje se ve mě zvědavost k tomu, co druhý v té chvíli může



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dokážu být uvolněný a bdělý vůči tomu, co se právě děje. Uvědomuji si vlastní záměr a možnost volby. Otevřeně přijímám to, co je. Zároveň vnímám perspektivu minulosti a budoucnosti.

Bez zásadního úsilí přijímám své emoce, včetně studu, bezmoci či dalších, které se často skrývají. Dokážu být svým vnitřním

Přijímání a péče o sebe. **Přijímám se a pečuji o sebe (včetně těch méně viditelných a méně společensky přijímaných aspektů sebe).**

Žiju ve vědomí, že moje prožívání vychází z mého vnímání mých potřeb.

Mám přístup k energii svých potřeb i v situacích, kdy je vnímám jako nenaplněné. Žiju ve vědomí, že cokoliv, co lidé dělají, vychází z jejich touhy po živosti, a potřeby

Reaktivní reakce a vnitřní stažení si většinou uvědomuji v reálném čase. Dokážu se zastavit, najít svůj záměr, a zůstat přítomen v situaci. Případné zpracování dokážu odložit na vhodnou chvíli.

Příklady: "Tak já ti to nádobí teda UMEJU! "

Bez usilí dokážu rozpoznat pozorování a interpretace. Své interpretace si v konverzaci běžně ověřuji. Dokážu rozplést i své komplexnější interpretační vzorce

Není zde žádná zmínka o tom, že bychom neměli interpretovat.

Své prosby běžně formuluji explicitně a jasně, zároveň s dostatečnou měkkostí a otevřeností k odmítnutí. Používám mikro-prosby a moje paleta proseb je široká.

Je pro mě snadné dávat druhým prostor a

svou pozornost, a bezpodmínečně přijetí jejich prožívání. Dokážu dobře a citlivě rozlišit, kdy je vhodnější zachovat ticho, kdy reflektovat prožívání nebo jinak podpořit druhého v jeho

Při naslouchání jsem uvolněný, dokážu dobře vnímat význam jeho slov i ve vyhocenějších chvílích. Snadno si povšimnu svých vlastních procesů, které naslouchání spouští, svou pozornost dokážu přesunout zpět ke sdělení, které poslouchám. Dokážu vycítit, kdy je můj vstup, komentář i otázka užitečný, sdílené ticho si užívám.

Dokážu snadno a plynule přeformulovávat význam sdělení druhých, ujišťovat se o jeho správnosti a druhým dávat jistotu, že byli pochopeni. Citlivě směřuji hloubku významu. Moje reflexe zní přirozeně.

Zachovávám si duchapřítomnost a sebe-napojení, i když druhý je velmi reaktivní.

Konverzace běžně a dovedně rámuji,  
používám explicitní svolení, agendu, cíl apod.

Podle potřeby dokážu zmapovat, kde jsme,  
jak jsme se tam dostali, a co jsme nechali po  
cestě. Sleduji "open loops", souvislosti témat,  
apod.

Dokážu vyjádřit své prožívání (pocity, potřeby)  
i své myšlenky a interpretace tak, že za ně  
zřetelně přijímám zodpovědnost.

Nepříjemné konverzace vědomě a se  
záměrem otevírám. Reakci druhého dokážu  
dovedně zpracovat.

Dokážu jasně formulovat všechny relevantní  
aspekty sdělení (i protichůdné) a vhodně je  
dávkovat tak, aby pro posluchače byly  
pochopitelné.

Vědomě a zacíleně vtahuji druhého do  
konverzace, ověřuji si pochopení mých  
sdělení.

V lidech vidím krásné bytosti (aniž bych tím popíral jejich stinné stránky). Laskavost a vlídnost jsou mojí součástí...

Laskavost a vlídnost jsou  
důsledkem dostatku vnitřních  
zdrojů, sebe-napojení a lásky v/k  
sobě.

Dokážu citlivě a důsledně řešit nepochopení  
se či odlišné interpretace.

Uvědomuji si prostředí, situační kontext a jeho  
omezení (čas, pozornost, ...) a implicitní  
očekávání a konverzaci tomu přizpůsobuji.

