

JAK MÍT SPOKOJENÉ VZTAHY S DRUHÝMI

Nevyhýbat se
náročným
rozhovorům.

Dovolit ostatním
prožít si jejich
emoce bez nabízení
okamžitých řešení.

Přijmout,
že nemůžu ostatní
nutit k tomu, aby
se změnili.

Být pevný
ve svých
hranicích.

Uvědomit si, že
největší pomocí často
není rada, ale pozorné
naslouchání.

Komunikovat
o tom, co já potřebuji
a jak se cítím namísto
očekávání, že to
druhým dojde.



www.centrumlocika.cz
www.detstvibeznasili.cz