

# ACTION FOR HAPPINESS

## Tipy ke spokojenému životu



### Věda o štěstí v praxi

**"Štěstí není něco, co se dá někde sehnat.  
Pochází z našich vlastních činů. "**

**- Dalajlama**

Připraveno Action for Happiness s podporou Headspace and Vanessa King MAPP.

# Vaše štěstí

Na chvíli se zamyslete, co pro Vás štěstí znamená. Napište níže cokoliv Vás napadne.

***Co pro Vás znamená štěstí***

Příklad: Dobrý pocit z toho, že se věci daří.

Teď se zamyslete nad konkrétními věcmi, které Vás dělají šťastnými. Mohou to být aktivity, lidé, místa nebo cokoliv jiného co Vás napadne.

***Co Vás dělá šťastnými?***

Příklad: Odpočinkový den doma s rodinou.

## Změřte své štěstí

a) **Vaše celková úroveň štěstí**

[www.authentic happiness.sas.upenn.edu/questionnaires/general-happiness-scale](http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/questionnaires/general-happiness-scale)

b) **Vaše současná nálada**

<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/questionnaires/panas-questionnaire>

# GREAT DREAM

## Deset klíčů ke šťastnému životu

Hnutí Action for Happiness vyvinulo koncept “Deseti klíčů k šťastnějšímu životu”, na základě nejnovějších vědeckých výzkumů, týkajících se štěstí a spokojenosti.

Cesta ke štěstí je pro každého z nás jiná, ale výzkum ukázal, že níže uvedených deset faktorů má trvale pozitivní dopad na naše celkové štěstí a pohodu.

Prvních pět se týká toho jak při každodenních aktivitách reagujeme s okolním světem. Dalších pět přichází více z našeho nitra a závisí na našem přístupu k životu.

**G**IVING



Laskavost

**R**ELATING



Vztahy

**E**XERCISING



Péče o tělo

**A**WARENESS



Všímavost

**T**RYING OUT



Učení se novému

**D**IRECTION



Směřování

**R**ESILIENCE



Odolnost

**E**MOTIONS



Emoce

**A**CEPTANCE



Přijetí

**M**EANING



Smysluplnost

# Co znamená Deset klíčů ke štěstí pro vás osobně?

Deset klíčů je podrobněji vysvětleno níže. Každý klíč má svoji otázku, která nám pomůže se zamyslet nad tím, jak klíč aplikovat v našem životě. Nejsou zde žádné špatné odpovědi – Vaše odpovědi slouží pouze k vnitřní reflexi těchto faktorů ve Vašem životě. Níže napište své vlastní odpovědi.

## GIVING Laskavost

Když pomáháme ostatním lidem, neprospíváme tím jen jim samotným. I nás to dělá šťastnými. Péče o druhé nás také spojuje s ostatními, utužuje naše vztahy s nimi a díky tomu vytváříme přirozené komunity.

Dávání není jen o penězích – můžeme také darovat svůj čas, nápady nebo energii. Takže, pokud se chceme cítit dobře, dělejme „dobře“ ostatním.



**Otázka: Co děláte pro druhé?**

## RELATING Vztahy

Mezilidské vztahy jsou celkově nejdůležitějším faktorem štěstí. Lidé se silnými a širokými sociálními vztahy jsou šťastnější, zdravější a žijí déle. Blízké vztahy s rodinou a přáteli poskytují lásku, význam, podporu a zvyšují náš pocit vlastní hodnoty. Rozsáhlejší sítě přinášejí pocit sounáležitosti. Takže podniknout kroky k posílení našich vztahů a vytvořit nová spojení je pro štěstí zásadní.



**Otázka: Na kom Vám nejvíce záleží?**

## EXERCISING Péče o tělo

Naše tělo a mysl jsou propojené. Když jsme aktivní, má to kromě jednoznačného přínosu pro naše fyzické zdraví příznivý vliv také na naši náladu. Pohyb okamžitě zlepší naši náladu a dokonce nám může pomoci dostat se z deprese. Všichni nemusíme běhat maraton – existují jednoduché věci, které může dělat každý z nás každý den. Pomáhá také cílené “odpojení se” od technologií, procházky v přírodě a dostatečný spánek.



**Otázka: Co děláte pro své zdraví?**

## AWARENESS Všímavost

Také jste si někdy říkali, že za tím vším musí být něco víc? Tak dobrá zpráva je, že tomu tak opravdu je. A je to všude okolo nás, stačí se zastavit a všimnout si. Život se nedá prodloužit, ale dá se prohloubit. Naučit se být všímavější a vědomější může udělat zázraky ve všech oblastech života. Můžeme si více všimnout toho, jak či kudy chodíme do práce, způsobu jak jíme, nebo našich vztahů. Pomáhá nám to naladit naše pocity a přestat žít v minulosti, nebo se strachovat o budoucnosti – takže si pak můžeme každý den více vychutnat.



**Otázka: Kdy se umíte zastavit a jen vnímat?**

## TRYING OUT Učení se novému

Učení se působí pozitivně na naši duševní pohodu v několika směrech. Jsme vystaveni novým myšlenkám a cítíme zaujetí a zvědavost. Učení se novému s sebou nese také pocit naplnění, a nabytí nových znalostí s sebou přináší zvýšení sebejistoty. Způsobů, jakými se můžeme učit novým věcem, je mnoho. Nemusí se zdaleka jednat jen o formální vzdělávání formou studia nebo kurzů. Učit se můžeme od přátel, připojit se k nějaké zájmové skupině, naučit se hrát na hudební nástroj nebo zkusit nový sport.



**Otázka: Co nového jste vyzkoušeli v poslední době?**

## DIRECTION Směřování

Způsob, jakým uvažujeme o vlastní budoucnosti, úzce souvisí s tím, jak šťastni se cítíme. Každý z nás potřebuje mít cíle, které nás motivují, jsou pro nás výzvou, ale na druhé straně jsou dosažitelné. Ve chvíli, kdy se snažíme o něco objektivně nereálného, zbytečně se dostáváme do stresu. Cíle, které si nastavíme, by měly být ambiciózní i realistické zároveň. Když jich pak dosáhneme, cítíme naplnění a uspokojení.



**Otázka: Jaké jsou Vaše nejdůležitější cíle?**

## RESILIENCE Odolnost

Všichni máme někdy období, kdy jsme pod tlakem, zažíváme ztrátu, selhání nebo trauma. Jakým způsobem na tyto věci reagujeme, velmi úzce souvisí s naším pocitem pohody. Často nemůžeme ovlivnit, jaké události nás potkají, ale můžeme si zvolit, jakým způsobem na ně reagujeme. Není to vždy jednoduché, ale jedním z nejvýznamnějších objevů současného výzkumu je, že odolnost se, stejně jako jiné dovednosti, můžeme naučit.



**Otázka: Jak reagujete na nepříznivé události?  
Jaké strategie vyrovnávání se se stresem používáte?**

## EMOTIONS Emoce

Pozitivní emoce jako radost, vděčnost, pohoda či hrdost nejsou příjemné jen v okamžiku, kdy je právě prožíváme. Nejnovější výzkumy ukazují, že pokud pozitivní emoce prožíváme pravidelně, mají tendenci vytvářet „vzestupnou spirálu“ a pomáhají nám tak vytvářet si vlastní zdroje. Takže, jakkoliv musíme být realističtí v posuzování toho, co se nám v životě děje, je pro nás dobré, pokud se můžeme soustředit na dobrou stránku věci v každé situaci – vidět sklenici spíše jako "poloplnou než poloprázdnou".



**Otázka: Co Vám dělá radost?**

## ACCEPTANCE Přijetí

Nikdo není bez chyb. Bohužel příliš často se srovnáváme s ostatními. Lpění na vlastních nedostacích je velkou překážkou na cestě za štěstím. Pokud se naučíme přijímat sami sebe takové, jací jsme a být laskavější sami k sobě v momentech, kdy se nám příliš nedaří, budeme si života více užívat, zvýšíme svoji odolnost a pocít životní pohody.

Toto nastavení nám také pomáhá přijímat ostatní takové, jakými jsou.



**Otázka: Jaký/jaká skutečně jste?**

## MEANING Smysluplnost

Lidé, kteří našli smysl svého života, jsou šťastnější, mají svůj život více pod kontrolou a daří se jim lépe realizovat své cíle. Pociťují méně stresu, úzkosti a jsou méně depresivní. Kde ale máme hledat ten význam a smysl? Může to být náboženská víra, přijetí role rodiče nebo práce, která nás naplňuje. Pro každého z nás je to něco jiného, ale jedno budeme mít vždy společné: jde o to, že se cítíme spojeni s něčím, co nás přesahuje.

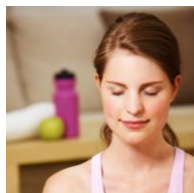


**Otázka: Co dává Vašemu životu smysl?**

## Tipy k praktické aplikaci “Great Dream”

Následující stránky představují řadu jednoduchých akcí, které můžete podniknout v každodenním životě. Představují ukázkou technik, které byly nedávnými vědeckými výzkumy v oblasti tzv. pozitivní psychologie prokázány, že mají pozitivní dopad na naši spokojenost a pocit naplnění.

---



### 1) Každodenní všímavost



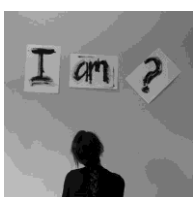
### 2) Tři dobré věci



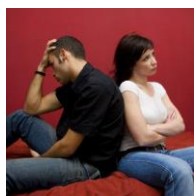
### 3) Děkovný dopis



### 4) Extra skutky laskavosti



### 5) Využití silných stránek



### 6) Hledání dobra v druhých

---

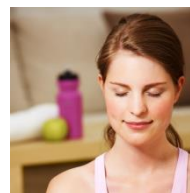
Nemusíte se pokoušet dělat všechna cvičení najednou. V ideálním případě si k vaší denní meditaci všímavosti vyberte jednu nebo dvě činnosti, které chcete vyzkoušet po dobu několika následujících dní a uvidíte, jestli zpozorujete nějakou změnu.

Nevadí, pokud Vám něco bude “fungovat” více a něco méně, každý má své osobní preference. Možná budete chtít, aby se činnosti, které považujete za užitečné, staly součástí vaší probíhající rutiny.



# 1) Každodenní všímavost

Všímavost je způsob, jak věnovat pozornost současnému okamžiku. Když jsme “všímaví”, více si uvědomujeme své myšlenky a pocity v danou chvíli a dokážeme je lépe ovlivnit. Všímavost může posílit naši koncentraci, zlepšit naše vztahy a pomoci ve stresových situacích nebo při skleslé náladě. Může mít dokonce pozitivní vliv na fyzické potíže jako je chronická bolest. Všímavosti se může naučit každý a každý z nás tak může využít těchto přínosů v každodenním životě.

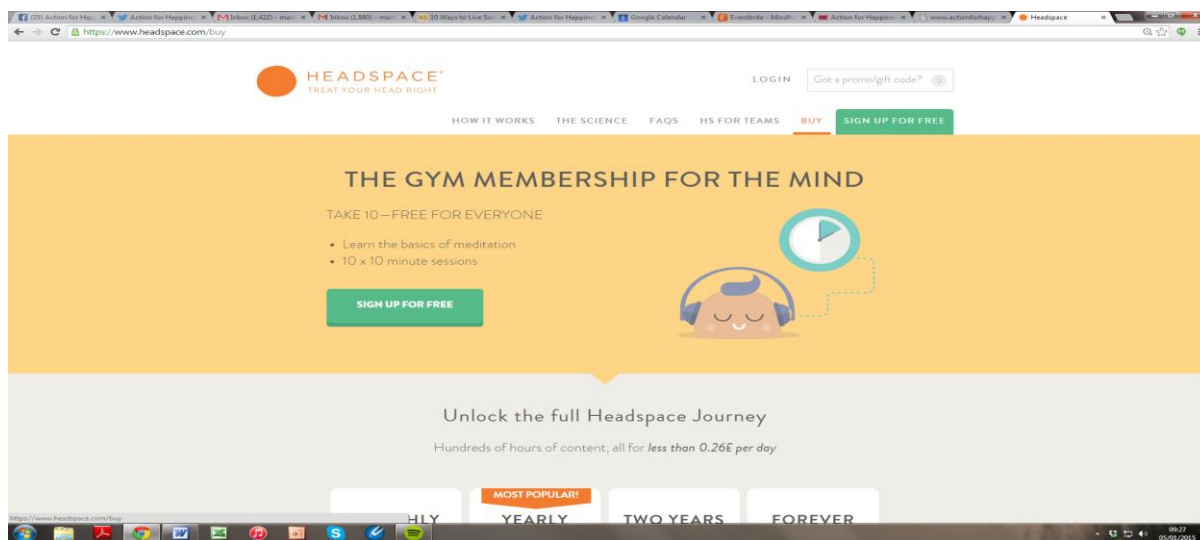


**Najděte si 10 minut každý den na jednoduchou meditaci všímavosti.**

Mnoho z nás tráví většinu času přemítáním o minulosti nebo o budoucnosti a soustředí jen velmi málo pozornosti na to, co se děje právě teď. Všímat si znamená zůstat v tomto okamžiku, trávit více času pozorováním toho, co se děje uvnitř nás a v našem okolí. Když jsme všímaví, přijímáme věci tak jak jsou, místo toho, abychom se je snažili změnit.

Na webové stránce **Headspace** můžete sledovat bezplatnou **10denní meditaci** s průvodcem (v angličtině):

[www.headspace.com/register/free-trial](https://www.headspace.com/register/free-trial)



Zde si můžete stáhnout aplikaci Headspace (v angličtině):

iTunes: <http://itunes.apple.com/app/headspace-on-the-go/id493145008>

Google Play: <http://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android>

## 2) Tři dobré věci

Být vděčný je mnohem více, než jen poděkovat někomu – je to o tom, že věci nebereme jako samozřejmost a máme pocit vděčnosti za to, co se nám v životě děje.

Lidé, kteří jsou vděční, bývají šťastnější, zdravější a žijí naplněný život. Být vděčný nám může pomoci vyrovnat se se stresem a může dokonce mít příznivý vliv na srdeční frekvenci.



Každý den si запиšte tři dobré věci, které se staly. Může to být cokoli, co vás ten den potěšilo nebo za co jste vděčný. Dokonce i když není dobrý den, může nás potkat něco, z čeho se můžeme cítit dobře. Vyhradte si čas na to abyste si svůj vděk uvědomil/a.

Nejde o ignorování špatných věcí – vděčnost nám pouze pomáhá soustředit naši pozornost více na to pozitivní. Chcete-li si vyzkoušet tuto aktivitu, začněte vyplněním níže uvedených polí a popište tři dobré věci, které se vám včera staly a proč byly dobré. Zkuste popsat co nejpřesněji jak vám ta která věc prospěla nebo udělala radost.

### **Dobrá věc č. 1**

Příklad: Po dlouhé době jsem se skvěle vyspal/a. Měl/a jsem pak takovou energii!

### **Dobrá věc č. 2**

Příklad: Oběd s Jarkou a Matějem – bylo skvělé vidět znovu staré přátele.

### **Dobrá věc č. 3**

Příklad: Byl/a jsem doma včas na koupání dětí. Užili jsme si spoustu legrace.

Opakujte toto cvičení **ke konci každého dne** po dobu jednoho týdne.  
K zaznamenávání využijte prázdná pole na následujících stranách.

Poznámka: Cvičení vděčnosti (Tři dobré věci a Děkovný dopis) vycházejí z práce Emmonse a McCulloughse, (2003), a Seligmana, M.E., Steen, T.A., Park, N. a Petersona, C., (2005).

# Cvičení tří dobrých věcí

**Napište si tři dobré věci, které se vám dnes staly. Může to být opravdu cokoliv, co se vám líbilo, nebo za co jste byla/a vděčný/á.**

Použijte tento arch k zaznamenání vašich postřehů každý den po dobu jednoho týdne. Zkuste vždy uvést konkrétně jak na vás ta která věc pozitivně zapůsobila.

Zkuste si zapisovat tři dobré věci každý den, pokud se vám to z nějakého důvodu nepodaří, nevadí – prostě pokračujte následující den.

Také si můžete zkusit nasdílet tři dobré věci s rodinou nebo přáteli – říci jim o tom, co těší vás a poslechnout si, co dělalo radost jim.

<b>1</b>	<b>Den/datum:</b>
	<i>Dobrá věc 1</i>
	<i>Dobrá věc 2</i>
	<i>Dobrá věc 3</i>

<b>2</b>	<b>Den/datum:</b>
	<i>Dobrá věc 1</i>
	<i>Dobrá věc 2</i>
	<i>Dobrá věc 3</i>

<b>3</b>	<b>Den/datum:</b>
	<i>Dobrá věc 1</i>
	<i>Dobrá věc 2</i>
	<i>Dobrá věc 3</i>

## Cvičení tří dobrých věcí (pokračování)

<b>4</b>	<b>Den/datum:</b>
	<i>Dobrá věc 1</i>
	<i>Dobrá věc 2</i>
	<i>Dobrá věc 3</i>

<b>5</b>	<b>Den/datum:</b>
	<i>Dobrá věc 1</i>
	<i>Dobrá věc 2</i>
	<i>Dobrá věc 3</i>

<b>6</b>	<b>Den/datum:</b>
	<i>Dobrá věc 1</i>
	<i>Dobrá věc 2</i>
	<i>Dobrá věc 3</i>

<b>7</b>	<b>Den/datum:</b>
	<i>Dobrá věc 1</i>
	<i>Dobrá věc 2</i>
	<i>Dobrá věc 3</i>

### 3) Děkovný dopis

Studie ukazují, že vyjádření naší vděčnosti ostatním může výrazně zvýšit naše štěstí. Může mít také silný účinek na příjemce dopisu a pomoci posílit váš vztah. Komu jste opravdu vděční? Přemýšlejte o třech lidech, kteří ve vašem životě měli na vás pozitivní vliv a komu se cítíte opravdu vděčný/á. Mohou to být členové vaší rodiny, bývalý učitel, dávno ztracený přítel, kolega nebo někdo jiný, kdo pro vás hodně znamenal.



---

#### Komu jste opravdu vděčný/vděčná?

Napište si 3 osoby kterým jste vděční a proč.

Nyní si vyberte jednoho z těchto lidí, komu chcete napsat a sdělte mu/jí, jak jste vděční/vděčná, možná někdo komu jste dříve ještě nepoděkoval/a. Přemýšlejte o vlivu, který na vás tato osoba měla, a napište mu/jí dopis:

**Osoba 1:** Kdo je to a za co jste té osobě vděčný/vděčná?

**Osoba 2:** Kdo je to a za co jste té osobě vděčný/vděčná?

**Osoba 3:** Kdo je to a za co jste té osobě vděčný/vděčná?

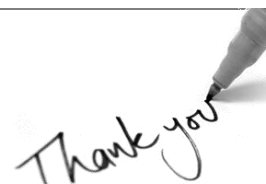
Nyní si vyberte jednoho z těchto lidí, komu chcete napsat a sdělte mu/jí, jak jste vděční/vděčná, možná někdo, komu jste dříve ještě nepoděkoval/a.

Přemýšlejte o vlivu, který na vás tato osoba měla, a napište mu/jí dopis:

- Za co konkrétně jste vděční?
- Jak vám ten člověk pomohl?

Můžete napsat dopis jakýmkoli způsobem, ale zkuste být opravdu v kontaktu s pocitem vděčnosti. Pokud je to možné, navštivte tohoto člověka osobně a nahlas mu/jí přečtete dopis. Pokud to nejde, pošlete dopis poštou nebo e-mailem a pokud to tak cítíte, zavolejte mu/jí.

Komu jste napsal svůj dopis vděčnosti? Jaké to bylo?



## 4) Extra skutky laskavosti

Dělat věci, které pomáhají druhým, není dobré pouze pro příjemce, má i pozitivní vliv i na nás samotné. Když lidé zažijí laskavost na vlastní kůži, jsou pak také laskavější - ano laskavost je nakažlivá! Jak se říká: „Pokud se chcete cítit dobře, dělejte dobře ostatním“.



### Každý den udělejte laskavý skutek.

Může to být kompliment, pomocná ruka, objetí, dárek nebo něco jiného. Může to být něco významného nebo maličkost, o které příjemce nemusí ani vědět. V ideálním případě by váš "skutek laskavosti" měl být nad rámec věcí, které již pravidelně děláte. Samozřejmě by to nemělo být něco, co by mohlo vás ani ostatní ohrožovat! Udělejte alespoň jednu extra laskavost každý den po dobu jednoho týdne, ideálně jinou každý den.

1. Pusťte někoho si sednout	21. Řekněte někomu, že dělá dobrou práci
2. Podržte někomu dveře	22. Předějte dál knihu, kterou jste si užili
3. Udělejte (upřímný) kompliment	23. Řekni promiň (víš komu)
4. Rozesmějte někoho	24. Odpusťte někomu za to, co udělal
5. Obejměte někoho	25. Navštivte nemocného přítele, příbuzného nebo souseda
6. Udělejte si čas a někomu opravdu naslouchejte	26. Kupte někomu nečekaný dárek
7. Přivítejte někoho nového	27. Upečte něco pro souseda
8. Na každé cestě nechte projet jedno auto před vámi	28. Zaplaťte za někoho ve frontě za sebou
9. Porad'te někomu, kdo se ztratil	29. Dělejte těžkou práci, kterou normálně neděláte
10. Promluvte si s nějakým cizincem	30. Pomozte někomu v nouzi
11. Uklid'te odpad	31. Nabídněte příteli péči o děti
12. Nechte někoho jít před vás v supermarketu ve frontě	32. Nabídněte posečení trávníku svému sousedovi
13. Řekněte někomu, že pro vás hodně znamená	33. Darujte své staré věci na charitu
14. Přenechte někomu své parkovací místo	34. Dejte jídlo bezdomovci a promluvte si s ní/m
15. Přečt'ete si knihu s dítětem z vašeho okolí	35. Navštivte někoho, kdo může být osamělý
16. Darujte drobné někomu, kdo je v obtížné situaci	36. Darujte krev
17. Dopřejte milované osobě snídani do postele	37. Vraťte se zpět do kontaktu s někým, koho jste ztratili
18. Nakupte koláče nebo ovoce pro své kolegy	38. Zorganizujte fundraisingovou akci
19. Pozvěte svého souseda na drink a na pokec	39. Najděte si čas na dobrovolnou pomoc charitě
20. Nabídněte někomu pomoc s nákupem	40. Naplánujte si setkání sousedů v ulici

Poznámka: Přínosy laskavosti a cvičení laskavosti jsou na základě práce S. Lyubomirsky, (2007)

# Cvičení laskavosti

Udělejte alespoň jednu extra laskavost každý den po dobu jednoho týdne. Pomocí tohoto listu si můžete zaznamenat své laskavé skutky. Můžete si také poznamenat, jak jste se cítili, když jste je dělali a zda jste je považovali za snadné nebo obtížné.

Co jste udělal/a? Pro koho? Jaké to bylo?

**1** Den/datum:

*Co jste udělal/a? Pro koho? Jaké to bylo?*

**2** Den/datum:

*Co jste udělal/a? Pro koho? Jaké to bylo?*

**3** Den/datum:

*Co jste udělal/a? Pro koho? Jaké to bylo?*

**4** Den/datum:

*Co jste udělal/a? Pro koho? Jaké to bylo?*

**5** Den/datum:

*Co jste udělal/a? Pro koho? Jaké to bylo?*

**6** Den/datum:

*Co jste udělal/a? Pro koho? Jaké to bylo?*

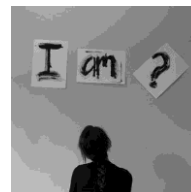
**7** Den/datum:

*Co jste udělal/a? Pro koho? Jaké to bylo?*

## 5) Využití silných stránek

Poznání a využití našich silných stránek spočívá v zaměření se na věci, které k nám přicházejí přirozeně a které rádi děláme. Výzkum ukazuje, že použití našich silných stránek novým způsobem nás může učinit spokojenějšími po pouhém jednom týdnu!

Poznejte své silné stránky a poté se zaměřte na jejich využití novými způsoby.



**Vyhodnoňte své silné stránky a pak se soustředte na to, jak je využít novými způsoby.**

### Krok 1: Poznejte své silné stránky

Udělejte si VIA test silných stránek (test trvá asi 20 až 30 minut):

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

Tento test Vám ukázal, které ze 24 silných stránek jsou vaše "silné stránky". Ujistěte se, že jste odpověděli na otázky podle toho, jací skutečně jste, a ne podle toho, jací si myslíte, že byste měli být.

Poznamenejte si svých **pět silných stránek** z výsledků tohoto výzkumu.

<i>Silná stránka 1</i>
<i>Silná stránka 2</i>
<i>Silná stránka 3</i>
<i>Silná stránka 4</i>
<i>Silná stránka 5</i>

### Krok 2: Zrevidujte své silné stránky

Projděte si svých hlavních pět silných stránek a zeptejte se sami sebe:

- Cítím se přirozeně přitahován/a k této silné stránce?
- Překvapuje mě to – jsem to opravdu já?
- Jak moc dnes používám tuto silnou stránku (v práci, doma)?
- Vidí tuto silnou stránku ve mně i ostatní? (pokud si nejste jistý/á, zeptejte se jich!)

Pokud se nepoznáváte v jedné z těchto pěti silných stránek, podívejte se na silné stránky číslo 6, 7 a 8 a položte si stejné otázky. Udělejte si seznam z těch silných stránek, které opravdu cítíte jako vám vlastní.

### Krok 3: Používejte své silné stránky

Vyberte si jednu z oněch pěti silných stránek a položte si otázku:

- Jak tyto silné stránky používám a ve kterých oblastech mého života?
- Ve kterých oblastech mého života bych je mohl/a používat více?
- Jakými jinými způsoby bych je mohl/a použít?

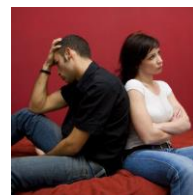
Každý den během příštího týdne zkuste tuto silnou stránku využít novým způsobem nebo v nové oblasti vašeho života. V následujícím týdnu vyzkoušejte jinou silnou stránku.

*Poznámka: Na základě práce M. Seligmana, M.E., Steena, T.A., Park, N. and Peterson, C., (2005).*



## 6) Hledání dobra v druhých

Je snadné brát naše nejbližší a nejdražší jako samozřejmost. Neustálá kritika může být vysoce destruktivní, ale často se do této pasti dostáváme, zejména v dlouhodobých vztazích. Ale pokud si uděláme čas, abychom si uvědomili, čeho si ceníme a vážíme na druhých, můžeme se společně těšit z větší spokojenosti.



### **Oceňte pozitivní vlastnosti někoho, kdo je pro vás důležitý.**

Vyberte si partnera, blízkého přítele nebo člena rodiny a vyhradte si čas na zodpovězení následujících otázek. Pro každou otázku se pokuste si zapsat konkrétní příklad.

1. Co vás na tomto člověku zaujalo, když jste se poprvé setkali?
2. Jaké věci jste si během svého vztahu opravdu užili?
3. Čeho si na tomto člověku vážíte?
4. Jaké jsou jeho/její silné stránky?

Pak následuje důležitá část tohoto cvičení: Když jste s tímto člověkem, udělejte si čas a uznejte jejich silné stránky, věci, kterých si na nich vážíte a zavzpomínejte na časy, kdy vám spolu bylo dobře...

*"Opravdu se mi líbí, když ..."*

*"Jsi tak dobrý/dobrá v ..."*

*"Když tě vidím ... připomíná mi to hezký den, kdy jsme ..."*

Není asi realistické, že byste byli schopni provádět tento typ reflexe u všech lidí, kteří jsou pro vás důležití. Přesto ale můžete použít části tohoto cvičení tu a tam ve všech vztazích.

Například si před schůzkou s druhým člověkem chvilku přemýšlejte o věcech, které na tomto člověku máte rádi a oceňujete na nich, co na nich obdivujete nebo jak dobře se s nimi cítíte. Podobně po tom, kdy jste s někým strávili nějakou dobu, přemýšlejte o tom, co se vám líbilo.