

## **Jak smečovat při slovním útoku – jednoduché techniky –**





## e-Book

# Jak smečovat při slovním útoku – jednoduché techniky

Krásný den,  
děkuji, že jste si stáhli můj e-Book a doufám, že Vás nastartuje k cestě za vysněným sebevědomím. Jsem ráda, že se s Vámi mohu podělit o základní principy, které Vás osvobodí v komunikaci a ve vztazích. Věřím, že na následujících stránkách najdete podněty a informace, které Vám pomohou s uvědoměním si základních zásad potřebných ke slovní sebeobraně a k budování své osobní identity. Pojďte tedy do akce a zahrňte tyto principy do svého každodenního života, až sami ucítíte změny! Podporou na Vaší cestě je Vám má [On-line poradna](#) či email [info@etikart.cz](mailto:info@etikart.cz), kde se mnou můžete konzultovat své úspěchy i neúspěchy. Přeji hodně sil a pevnou vůli 😊.

Často se na mě klienti obracejí s tím, že neví, jak reagovat na slovní nářky kolegů v práci, na urážky sousedů, na kritiku při prezentaci a mnoho dalších situací. Vždy, když nějaká podobná situace přijde, nenacházejí slova, jsou paralyzováni a odpověď je napadne až za půl hodiny nebo druhý den. Pak mají většinou pocity studu, selhání a viny. Co se vlastně stalo? **Byla narušena jejich suverenita, důstojnost a identita!**



Rozhodla jsem se napsat tento e-Book, který je prvním krokem k dodání si odvahy a berličkou k tomu, naučit se slovně bránit a pochopit podstatu slovní sebeobrany. Dobrá zpráva je, že je to umění, kterému se dá naučit i přesto, že Vám nebyla do vínku dána výřečnost, pohotovost ani vtip. Přesto se díky znalosti slovní sebeobrany můžete naučit dostat se z nepříjemné situace, zvládnout neférový útok, zmírnit konflikt, sklidit sympatie nebo dokonce protivníka rozesmát. V první řadě však **ochránit sami sebe!** Existuje spousta přístupů, metod, technik a způsobů, jak se vyrovnávat s nepříjemnými situacemi a každému vyhovuje něco jiného.

Tento e-Book je určen těm, pro které je slovní sebeobrana prvním krokem neboli vstupní branou k tomu, jak ochránit své já a začít si budovat sebevědomí tak, jak jsem to dělala já.

**Je potřeba vědět,  
že bránit se  
a chránit sám sebe  
je naše povinnost  
a odpovědnost.**



## Co získáte přečtením tohoto e-booku a používáním nabízených technik?

- 😊 pochopíte podstatu slovní sebeobrany
- 😊 pochopíte význam řeči těla
- 😊 aktivujete vnitřní štít
- 😊 oslabíte vnitřní blok, pozici oběti
- 😊 v krizových situacích začnete používat instantní věty a universální odpovědi
- 😊 dokážete si, že umíte reagovat na slovní útoky
- 😊 získáte uvědomění, že si můžete dovolit postavit se sami za sebe
- 😊 začnete vnímat sami sebe
- 😊 získáte uvědomění, že máte nějakou hodnotu a můžete si dovolit se bránit
- 😊 přestanete si brát věci osobně
- 😊 uděláte další krok vpřed ke svému sebevědomí



## Slovní sebeobrana jako šachová hra

Představte si slovní sebeobranu jako šachovou hru. Naučit se pohotově reagovat znamená něco jako naučit se hrát šachy. To znamená v různých situacích umět zvolit správnou strategii. V tomto e-Booku vám vysvětlím pár základních tahů a fungujících strategií.

Zapomeňte na jednoduchá a rychlá řešení. Neexistuje tah, který by dal protivníkovi vždy napoprvé mat. Na každou Vaši strategii a tah může protivník zareagovat nejrůznějšími způsoby, na které zase můžete reagovat Vy. V tom je kouzlo šachové hry a slovní sebeobrany.

**Slovní sebeobrana je ovšem také zbraň, kterou byste neměli zneužívat, ale používat jen k vlastní sebeobraně. Funguje jako šerm, při kterém je třeba elegantně a rychle zasáhnout protivníka dříve, než on vás. Je to takové kreativní vytváření si osobního prostoru a stavění osobních hranic.**

Je potřeba se smířit s tím, že někdy musíte být trochu drzí a zlí. Ne každá situace může za všech okolností probíhat slušně a zdvořile. Vystihuje to motto mých kurzů: „**Umím se chovat dle pravidel, ale také vím, že svoboda druhého končí tam, kde začíná ta moje. A umím si to obhájit**“.

Ostrost odpovědi by se měla řídit intenzitou útoku. Neplatí však za všech okolností přísloví: „Na hrubý pytel hrubá záplata“. Je důležité správně odhadnout situaci a způsob obrany, abychom nereagovali příliš ostře. Nenechat si prostě líbit, když se k vám někdo nevhodně chová. Někdy je však potřeba druhého ostře atakovat, zvýšit hlas, odhalit jeho slabiny nebo ho dokonce zesměšnit. Jen tak si získáte respekt.





Zloba v malých dávkách může být velmi účinná, ale je potřeba ji mít pod kontrolou a nepotlačovat ji. V druhém případě pak vybuchnete jako papiňák, když to nejméně potřebujete.

**1. pravidlo: Kdo si to nechce s nikým rozházet, chce být se všemi zadobře a za všech okolností slušný a korektní, pro toho slovní sebeobrana není!**

Techniky, které zde uvedu, budou působit jenom tehdy, pokud na nich nebude znát, že to nějaké techniky jsou. Musí fungovat jen jako berlička, kterou postupně odložíte.

**2. pravidlo: Pohotová reakce je z velké části záležitostí cviku.** Proto bez dennodenního tréninku na jednoduchých, Vám známých situacích to nepůjde. Trénujte třeba s kamarádkami, známými či doma s dětmi. Uvidíte, že je to docela zábava. Spousta mých studentů říká, že se cvičně s kamarádkami (kamarády) navzájem napadají a trénují tak pohotové odpovědi a reakce. Na situace, které jste zažili nebo které se Vám často opakují, si předem připravte odpověď a tu pak použijte.

## Proč používat slovní sebeobranu?

I s takovou otázkou se často setkávám, zejména u lidí, kteří na svoji obranu a získání pocitu převahy používají urážky, vulgarismy a jsou verbálně agresivní. Ale zpět k otázce. Proč používat slovní sebeobranu? Především proto, abyste se nenechali zraňovat, ovládat a manipulovat druhými a zachovali si nebo získali zpět vlastní suverenitu a identitu. Jen tak se budete cítit dobře, když budete mít nad situací (a sebou samým) vládu a kontrolu. Vy jste Ti, kdo bude určovat, jak se bude situace vyvíjet a jak ji budete vnímat.



## Slovní sebeobrana rovná se sebevědomí

U slovní sebeobrany je zásadní, že máme odvalu něco vyslovit, ale nevíme předem, jestli to bude to pravé, to správné. Neúspěch patří k životu, proto patří i ke slovní sebeobraně.

## Slovní sebeobrana rovná se suverenita

Abychom působili suverénně, existuje několik důležitých drobností, které se samotným obsahem odpovědi nesouvisí.

**3. pravidlo: Jméno** – budete působit suverénně, když do odpovědi zahrnete útočnickovo jméno. Je rozdíl, když řeknete: „*To jste na omylu,*“ nebo „*To jste na omylu, pane doktore Ulrichu.*“ Můžete použít také: pane sousede, pane kolego, pane náměstků aj.

**4. pravidlo: Dívejte se lidem zpříma do očí** – Už jen samotným pevným, suverénním pohledem působíte jako vítěz. Dělejte to, i když přemýšlíte nad odpovědí.

**5. pravidlo: Stůjte či sed'te zpříma.** Bud'te pevní jako strom.

**6. pravidlo: Mluvte nahlas.** Kdo říká své názory nahlas, působí sebevědomě a suverénně. Tento nástroj je skvělý k tomu, aby zafungovala i obsahově spíše horší odpověď. Zejména cítíte – li se nejistě, měli byste mluvit hlasitěji než jindy. **Když je vaše suverenita nalomená, podvědomí automaticky tlumí intenzitu hlasu.**



## Slovní sebeobrana rovná se identita

Musíte mít svou vlastní identitu. To je důležitější, než naučit se nějakou techniku. Rozhodující je, abyste si řekli: „Ano, jdu do toho. Budu se slovně bránit, i když to někdy třeba nedopadne podle mých představ.“

## Slovní sebeobrana je vnitřní postoj – zodpovědnost

Je potřeba si uvědomit, že za to, jak se cítíte, za svoje pocity, nálady a reakce jste zodpovědní „VY“, ne ti druzí. A že vždy máte možnost rozhodnout se, zda se budete bránit. Mimochodem, je to vaše povinnost.

## Jak slovní sebeobrana souvisí s řečí těla a proč nestačí jen kvalitní obsah a rychlost odpovědi?

Slovní sebeobrana začíná řečí těla, která je základním prostředkem našeho vyjadřování. To, co vnímáme jako první ještě dříve než slova, je řeč těla, která je přirozenější, přesvědčivější a daleko výmluvnější. Držení těla, gesta, mimika, hlas a oční kontakt mluví za nás ještě dříve, než cokoliv řekneme. Řeč těla nám připravuje půdu pro pohotovou odpověď. **Nezáleží pouze na tom, co říkáme, ale jak to říkáme.** Řeč těla je základním stavebním kamenem, na kterém stavíme svou pohotovou odpověď. Svým tělem neustále vysíláme různé signály, které si ani neuvědomujeme. **To, co vyjadřujeme tělem a zároveň slovy by mělo být v souladu. Pokud tomu tak není, partner se bude řídit „řečí těla“.**





To, co cítíme, neskryjeme. Vyzkoušejte si, **když stojíte vzpřímeně a sebejistě, jak jste i vnitřně jistější**. Pokud nás slovně napadne někdo, kdo stojí, je často dobré se také postavit – z očí do očí. Efekt se snižuje s rostoucí vzdáleností.

**7. pravidlo: Dívejte se zpříma do očí, ale ne příliš dlouho!** Oční kontakt udržujte, dokud s vámi útočník mluví a dokud odpovídáte.

**8. pravidlo: Postavte si vnitřní štít (krunýř)** – zabrání tomu, aby Vám někdo ublížil. Vše odrazí. Naleznete se v chráněném prostoru, který vám umožní zůstat suverénní a sebevědomí.

Představte si v krizové situaci co nejkonkrétněji svůj ochranný štít. Může vypadat různě, např. jako stěna, stan, štít středověkých bojovníků aj. Spojte si s ním nějakou větu, kterou si můžete v kritické situaci říkat. Např. *„To je tvůj problém, to se mě netýká, jsem v bezpečí.“* Ocitnete se v bezpečném prostoru vlastních pocitů a myšlenek.

**9. pravidlo: Hlavně něco řekněte** – ze všeho nejdůležitější je vůbec něco říct, i kdyby to měl být holý nesmysl. Než budeme moci tančit, musíme se naučit chodit. Z hlediska umění pohotově reagovat to znamená, že se nejdříve musíme postarat o to, abychom v podobných situacích vůbec něco řekli. Spadne z vás bezmoc a začnete mít na situaci vliv. **Přestanete být obětí.**

Už tím, že něco řeknete, jste učinili **první krok k sebeprosazení**. **Velmi důležité je, jakým tónem to sdělíte.** Odpovíte-li klidným sebevědomým tónem, přispěje to velkou měrou k vašemu sebeprosazení. Když mluvíte, ovlivňujete situaci. Pokud někdo mluví klidně, když je hrubě napaden, není v dané situaci slabý, i když říká věty: *„Opravdu mě nenapadá, co na to říct.“* Nebo: *„Nemám v úmyslu na vaši kritiku reagovat.“* **Měli byste znát svá slabá místa, na která se zaměřuje ten, kdo Vám chce ublížit.**



## 3 jednoduché techniky slovní sebeobrany

**Začátky vět, nijaké odpovědi, instantní věty.**

- **Začátky vět** jsou pomocné fráze, které stimulují váš mozek, aby uvažoval dál. Naučte se tři začátky vět.
  - **Co myslíte tím...?**
  - **Jak tomu mám rozumět...? Jak by to mělo vypadat...?**
  - **Jak to děláte vy...?**

Příklady:

- „Máš tady pěkněj binec....“ „Co myslíš tím pěkněj binec?“
  - „Tohle Ti vůbec nesluší....“ „Jak by to mělo vypadat, aby mi to slušelo?“
  - „Jste naprosto nekompetentní osoba...“ „Jak vypadá taková kompetentní osoba?“
  - „Vy se opravdu nevyznáte v technice, co...?“ „Jak to děláte Vy, že se v technice vyznáte?“
- 
- **Nijaké odpovědi** – Partner na Vás zaútočí a Vy vyslovíte tzv. „nijaká“ slova, která **vůbec nesouvisí s útokem**. Př. „Taky máš takovou chuť na sladké?“ nebo „Zítra si koupím nové auto.“ „Bohužel se k tomu nemohu vyjádřit, v reakcích na hloupé otázky jsem teprve na začátku.“ Nemusíme přímo navazovat na to, co řekl útočník, ba právě naopak. Nijaké odpovědi nijak přesně nemíří a ani nic netrefí. Jen útočníka vyvedou z míry.



- **Instantní věty** – Předem připravené hotové věty.  
Pozor! Používejte je střídavě!
1. „**Jste můj vzor.**“ Může být reakcí na: „*Vy jste neuvěřitelně neschopná.*“
  2. „**Přizpůsobuji se svému okolí.**“ Může být reakcí na: „*Nepřibrála jsi?*“
  3. „**Zeptejte se mého muže.**“ Může být reakcí na: „*To vždycky mluvíte tak nesrozumitelně?*“
  4. „**Umíte to i pozpátku?**“ Může být reakcí na: „*Jste neuvěřitelně arogantní a sobecká...*“
  5. „**Jinak nemáte žádné problémy?**“ Může být reakcí na: „*Můžete už konečně přestat otravovat všechny kolem...?*“
  6. „**S tím nemám problém.**“ Může být reakcí na: „*Ty jsi tak strašně hubená...!*“

Cílem slovní sebeobrany je zachování si a rozvíjení nebo znovu získání vlastní suverenity. Schopnost sám se rozhodovat, co chci dělat a jaký k tomu zaujmu postoj. Ztrátou suverenity se necháváme ovládat ostatními proti své vůli a zájmům. Nejsme svobodní.

Moc Vám děkuji, že jste si přečetli můj e-Book a rozhodli jste se do své každodenní praxe zapojit jednoduchá pravidla a techniky slovní sebeobrany, díky kterým získáte odvahu a sklídíte první úspěchy, které posílí Vaše sebevědomí. Budu moc ráda, když mi napíšete, zda byl pro Vás e-Book přínosný a zda Vám v něčem pomohl.



Aby tomu tak bylo, nestačí si přečíst jen souhrn pravidel, pouček a teorie, ale je potřeba zapojit vše do každodenní praxe.

Dejte si slib, že od zítřka začnete. Nikdo jiný to za Vás neudělá. Dávejte si ze začátku malé cíle a postupně je zvyšujte. Držím Vám palce a jsem Vám oporou na mailu [info@etikart.cz](mailto:info@etikart.cz) nebo v On-line poradně na webu [www.etikart.cz](http://www.etikart.cz)

Jestliže Vás zajímá téma slovní sebeobrany, komunikace a vztahů a chcete se dozvědět více, zvu Vás na mé stránky [www.etikart.cz](http://www.etikart.cz), kde najdete inspiraci pro Vaš další rozvoj v podobě kurzů, seminářů, firemních školení a osobních konzultací. Dále pak jistě oceníte chystaný e-Book.....

**„Jak zlepšit vztahy díky asertivitě a slovní sebeobraně“.**

Až bude e-Book připraven, dostanete informaci emailem.

**Registrujte se do 25. srpna 2016 na kurzy a semináře a získejte 10% slevy.**

Přeji hodně úspěchů.

Eva Jungmanová, lektor a průvodce Vaší komunikací a vztahy.