

Komunikace je CESTA, spojující body A a B. Nebo lidi A a B. Je to cesta, která **může sblížovat, nebo rozdělovat**. Věřím, že chcete jít po té, co vede k porozumění, spokojenosti a k harmonickým vztahům. Povím vám teď, co je na ní **to zásadní**.

Klíčem k ní je **NAUČIT SE ZÍSKAT NÁHLED**.

Ono se to ale snadno řekne, ale **jak to vlastně prakticky udělat?**

Osobní vzkaz

od Radany Lazarové



Posledních 10 let jsem studovala, v čem spočívá pravá podstata respektující, nenásilné a úspěšné mezilidské komunikace vedoucí k dobrým vzájemným vztahům. Kladla jsem si otázky:

- Proč nás mnohé **vztahy tak bolí?**
- Proč jsou to **právě ti nejbližší, kteří nás tak zraňují nebo my je?**
- Proč je někdo s ostatními lidmi v pohodě a **někdo stále řeší nějaké problémy s:**
 - partnerem/partnerkou
 - rodiči
 - dětmi
 - šéfem
 - kolegy
 - kamarády/kamarádkami

Při svém hledání jsem pozorovala a studovala komunikační strategie mnoha úspěšných i neúspěšných lidí, expertů a knih. A chci se s vámi podělit o to, co jsem vypožorovala:

- Je důležité vědět, že **9 lidí z 10 nekomunikují efektivně, nenásilně a vědomě.**
- Konečná sdělení, která chceme druhým říci bývají pro druhého **nejasná, nátlaková a nekonstruktivní**, vybízející k “BOJI ČI ÚNIKU” a **NE** k POROZUMĚNÍ A SPOLUPRÁCI.

Protože **pravá podstata naší komunikace s druhým bývá většinou skrytá a nevyřčená.** A místo toho se na povrch dostávají emoce a naše zaběhnuté strategie chování.

**A ZDE BÝVÁ NEJČASTĚJI TEN PRAVÝ ZAKOPANÝ PES
VEŠKERÉ VZÁJEMNÉ KOMUNIKACE a tudíž i našich
nenaplněných vztahů**

Protože KOMUNIKACE = VZTAH

Komunikace může být skutečně jednodušší, **jakmile jednou rozeznáte...**

90% věcí, které v komunikaci **nikdy nedělat**

(i přestože většina je při komunikaci hojně používá)

a zaměřit se na těch **10%**, které naopak **VŽDY DĚLAT**

(i přestože jim většina nevěnuje pozornost)

Cílem je **POROZUMĚT A PĚSTOVAT SI DOBRÉ VZTAHY.**

K sobě, k nejbližším, k ostatním...

Ono se to ale snadno řekne, ale **jak to vlastně prakticky udělat?**



Prozradím Vám **jednu zásadní “čtyřku”**, která platí i pro nelehkou situaci, v které se nyní všichni nacházíme. Ale funguje nejen v této situaci, ale platí **pro všechny situace vůbec.**

Je důležitá i v **komunikaci, ve vzájemné interakci, v našich vztazích.**

Ta “čtyřka” zní:

1. Nenech si ukrást **POZORNOST, ale AKTIVNĚ NASLOUCHEJ**
2. Postarej se o **SEBE**
3. Získej **NADHLED**
4. Postarej se o **OSTATNÍ**

Zkuste si vzpomenout, **jak jste se naposledy dostali do nepříjemné situace a moc jste ji chtěli vyřešit.**

Toužili jste tomu druhému říci, co se ve vás děje a vysvětlit mu, jak celou situaci vidíte vy.

Moc jste si přáli s tím druhým zase **navázat kontakt, ale v tu chvíli jste vůbec nevěděli jak** a neustále ve vás uvnitř probíhal rozhovor vedený sám se sebou, kdy jste si říkali:

- nemá to cenu, protože když začnu mluvit o tom, co chci, naštvete se ještě více
- co pořád řeší, nerozumím tomu
- co když zase **začne plakat**
- nebaví mě stále dokola říkat ty samé věci, stejně to zase neuslyší a já nechci pořád “prudit”
- raději budu mlčet
- zase **bude mít ve všem pravdu on/ona**
- začne argumentovat a v tu chvíli zase nebudu vědět, co na to říct
- poradím mu/jí at’..., ale vůbec mě nebude poslouchat
- neumím být jasný/á, **neumím se vymezit**
- **vůbec mi/tomu nerozumí** a přitom je to přece tak logické
- **ani sám/sama vlastně nevím, co chci**
- bude mě opět ignorovat
- jak říct ne, aby na mě nebyl/a naštvaný/á
- nebudu s ním/ní mluvit a on/ona/ono brzy zjistí, jak mu/jí chybím
- **nebudu se ponižovat** vždycky jenom já, teď je na řadě on/ona, aby se snažil/a...

Možná jste se i tak odhodlali a zkusili si to s tím druhým “vyříkat”. Ale hned zpočátku jste už cítili, že se komunikaci **NE** příliš daří. Naopak se mezi vámi vytvořila ještě větší propast. **Konflikt mezi vámi se prohloubil**. Propadli jste ještě větší beznaději a sami sebe jste slyšeli říkat věty, o kterých dobře víte, že celou situaci ještě zhoršují, ale **nemohli jste si už pomoci**.

A potom jste se cítili mizerně. Snad už tisíckrát jste si sami pro sebe ten rozhovor “přehrávali” a možná vás neustále ještě **sžíral zevnitř**. Svůj hněv a nespokojenost **jste pak obrátili buď k sobě nebo ven**:

- Cítili jste **pocit viny** a vyčítali si to.
- Nebo jste se časem naučili vše **potlačit a ignorovat**.
- Šli jste ještě do většího boje s tím druhým, sáhli jste po “konečných řešeních”. **Trestali, obviňovali, vyčítali, křičeli**.
- Začali jste kopat všude kolem sebe, abyste se cítili lépe.

Jsme lidé a jako lidé toužíme po dobrých vztazích. Je to naše přirozenost.



Nedorozumění, nepochopení, konflikt, střet, boj. **To vše kvůli slovům, která někdo nějak myslel a někdo je nějak chápe.**

Co s tím? **JAK NA KONFLIKTY V KOMUNIKACI?**

Jakmile jsme v emocích a začneme jednat:

- Většinou jedeme na **autopilota**.
- Sáháme po **strategii, která je pro nás v tu chvíli nejjednodušší**. U které nemusíme nad ničím přemýšlet, protože teď jsme v emocích a nemáme na to se ničím jiným vědomě zabývat.
- **Vybereme si to, co nám je nejbližší, co dobře známe, co nám nezabere čas ani energii**. Zvolíme si tedy naše ZABĚHNUTÉ STRATEGIE CHOVÁNÍ, které jsme některé také **nevědomě převzali od jiných autorit: rodičů, učitelů a našeho okolí**.



A protože jsme každý originál v tom, jak prožíváme svůj život, **máme to KAŽDÝ z nás JINAK** - jiný obraz o sobě, jiné zkušenosti a jiný vzorec chování a jednání!

Nevidíme „do jiných hlav“. **Nikdy NEVÍME, JAK SE CÍTÍ JINÝ ČLOVĚK**, co zrovna se mu honí v hlavě, co prožívá. Jenom si myslíme, co asi tak tam má :).

Jmenuji se **Radana Lazarová, jsem koučka a lektorka.**

Efektivní a nenásilnou komunikací se intenzivně zabývám již deset let a stále objevuji něco dalšího. Je to neustálý proces sebezdokonalování a také důvěra v to, že nemusím být vždy jen dokonalá:).

V naší **komunitní škole** máme **spoustu dětí a jejich rodičů**, se kterými potřebujeme neustále komunikovat. Snažíme se k sobě vztahovat jinak než je v dnešní, stále autoritativní, společnosti běžné. I jako matka dvou dětí a jako manželka v již dvacetiletém vztahu se neustále zdokonaluji, naciťuji, dělám chyby a učím se z nich. A především pracuji na tom, aby **můj vztah k sobě samé byl tím hlavním, o co se vždy mohu opřít.**



Věřím, že úkolem každého člověka je jít po cestě seberozvoje **co nejopravdověji a nejzodpovědněji.**

Stát se lepší verzí sám sebe.

Často ke mně chodí klienti, kteří nejsou spokojeni ve svých vztazích a samozřejmě **často dojdeme právě k tomu, že nejsou spokojeni hlavně se vztahem sami k sobě.** A vnitřní komunikací k sobě samému si to jen utvrzují.

Proto je důležité vědět, **jak se sebou komunikovat tak, abychom si ještě více neublížili**, poslechnout se, **dát si prostor, POROZUMĚT A ZÍSKAT NÁHLED.** Poté můžeme s porozuměním, láskou a přijetím mluvit k druhému. **A stane se zázrak.** Najednou nám ten druhý může mnohem lépe rozumět. A když ne to, alespoň si nás vyslechne a zamyslí se...

Protože Na počátku bylo Slovo... Tak zní začátek evangelia svatého Jana, jeden z nejslavnějších biblických textů. A v tom je někdy právě ta potíž...

Slovo je mocný nástroj, může ublížit i pohladit.

Je to velmi mocný nástroj k budování, rozvíjení a udržování vztahů s jinými lidmi.

A proto jsem vytvořila on - line kurz ZÁZRAK POROZUMĚNÍ

- Abyste se dozvěděli, jak se **postupně učit nadhledu.**
- **Jak si porozumět.**
- Jak formulovat slova tak, abyste sobě i **druhým neublížili.**
- Abyste si mohli v klidu sednout, dát si čas, studovat a zkoušet, procházet si tuto cestu tam a zpět a zpět a tam.
- Vypracovávat si cvičení, koukat na videa a experimentovat ve svých vztazích. **Bez tlaku času, bez hodnocení ostatních.**
- Získáte základ, který pak můžete použít **s kýmkoliv na jakoukoliv situaci.** Jde o to jen trénovat!
- Abyste nemuseli **skrývat, co v sobě máte, a dokázali to vyjádřit srozumitelně** i pro ostatní. Budete trénovat upřímnost a opravdovost.
- Abyste se **necítili ohrožení emocemi nebo myšlenkami druhých** a abyste dokázali **slyšet významy, které se vám snaží druzí sdělit.**
- Budeme rozvíjet schopnost **neeskalovat svou přítomností konflikty,** mít v tu chvíli otevřenou a uvolněnou mysl a empaticky **přijímat druhého i s tím, co nám říká.**

Tajemství kvalitní komunikace je vždy stejné, je potřeba nejdříve pochopit jeho základy a je úplně jedno, zda komunikujete s partnerem, dítětem či vašimi rodiči.

Je potřeba nejprve začít s komunikací se sebou!



Také není důležité, **KOLIK** toho říkáme, ale **CO** říkáme. Na kvantitě slov nezáleží tolik jako na kvalitě. Navíc význam slovům nedávají jen písmena, nýbrž i lidé, kteří je vyslovují.

Se slovy je to JAKO S PŘÁTELI. Nepotřebujeme jich mnoho. POTŘEBUJEME však TY SPRÁVNÉ.

V roce 1938 zahájili vědci na Harvardově univerzitě unikátní studii, která trvá již více než 80 let. Vybrali si 268 posluchačů druhého ročníku, u nichž se rozhodli dlouhodobě sledovat jejich zdraví a postupně byl výzkum rozšířen i na jejich potomky a různé další skupiny lidí. To, co je překvapilo nejvíc, bylo zjištění, že **nejdůležitějším faktorem dobrého zdraví jsou mezilidské vztahy a to, jak jsme v nich šťastní.**

Můžete se sebelépe starat o tělo, jíst zdravě a cvičit jógu každý den, ale nepomůže vám to ke zdraví a spokojenosti tolik, jako když budete PEČOVAT O SVÉ VZTAHY.

V mém programu **ZÁZRÁK POROZUMĚNÍ** se naučíte:

- odhalovat komunikační bariéry a **příčiny chyb v komunikaci**
- **zastavit se**, pečovat o sebe
- respektujícím způsobem vyjadřovat a pojmenovávat své pocity a potřeby
- **naladit se** na svého partnera, **vědomě naslouchat a projevovat empatii**
- tvořivě **řešit konfliktní situace** a emočně vypjaté situace
- první emoční pomoc a základy emoční inteligence
- pěstovat ve vztahu to dobré prostřednictvím pozitivních návyků a oceňování

Tento jedinečný program **je určen tomu, kdo si přeje rozvíjet úctu, harmonii a radost v dlouhodobých vztazích.**

Program je určen všem, kteří chtějí:

- **rozumět svým emocím a potřebám**, vhodně s nimi nakládat
- lépe **zvládat stres**, rozvíjet harmonické vztahy a emoční stabilitu
- transformovat emoce v náročných situacích (první emoční pomoc)
- být empatický a přitom **ukotvený ve svém středu** (používat empatickou reakci)
- se **naladit do stavu flow** a pracovat s emocemi pro dosahování svých cílů
- nastavit zdravé návyky a **rozvíjet pozitivní emoční naladění**



Proč bych měl/a svou situaci řešit co nejdříve a pracovat na své komunikaci se sebou i s druhými?

- Protože **NAŠE DĚTI rychle rostou**. A pokud se dostanou do věku, kdy již pro ně přestáváme být tak důležití a naše místo přirozeně “obsadí” jejich vrstevníci, jiné vzory, druhé pohlaví, partneři... **Potom bývá již pozdě** na vzájemný vztah založený na důvěře, otevřenosti a sdílení.
- Protože **PROPAST MEZI VÁMI a PARTNEREM/PARTNERKOU** se možná nadále zvětšuje. Může být už pozdě chtít začít něco měnit!
Vztah je dobré pěstovat a starat se o něj stále!
- Protože **NAŠI RODIČE** nám stárnou před očima a taky tady jednou už nemusí být. Rodiče máme jenom jedny. A pravděpodobně nás opravdu milují. Jen **možná neví, jak k nám přistupovat, jak s námi komunikovat, jak si k nám najít cestu**. Za jejich slovy je možná strach, zoufalství, potřeba přijetí, boj o pozornost, volání o spolusdílení. **Protože vyrostli ve zcela jiném světě se zcela jinými pravidly, světonázory a způsoby**. To nové je cizí, mimo jejich hodnoty, mimo to, v čem vyrostli. Rodič býval autoritou, někdy absolutní. Je pro ně **těžké přestat být “rodičem” a stát se partnerem**. A je pro ně těžké, se v tom vyznat. Chtějí nám pomoci, mají nás rádi, mají o nás strach a nevědí jak.
- Protože **DOBRÉHO PŘÍTELE nepotkáváme denně na ulici. Jsou vzácní, jak drahé koření**. Ví o nás spoustu věcí, máme mnoho společných zážitků. Často doplňují skládačku našich nejdůležitějších vztahů, protože **jeden jediný člověk/náš partner nám nemůže dát vše “v jednom”, musel by být superman/superwoman**. Někdo je dobrým posluchačem, s někým si skvěle popovídáme, s dalším zažijeme spoustu zábavy či dobrodružství.... **Važme si svých nejbližších přátel a pěstujme si tato přátelství**.

A pokud dojde k nedorozumění, neztrácejme čas a situaci spolu řešme. Komunikujme.

Podstata vztahu spočívá v porozumění. Ani jeden člověk nechce být nešťastný.

Program **ZÁZRAK POROZUMĚNÍ** spustím **25. 5. 2020** a jeho plná cena, za kterou později bude na mém webu dostupný, je **4 990 Kč.**

Investice do tréninku se vám vrátí v případě, že **jste rozhodnutí začít měnit svůj vztah sám k sobě a k ostatním a využít trénink naplno.** Pokud dáte do praxe to, co se v tréninku naučíte, pak máte mou garanci, že se vaše investice do tréninku vrátí mnohonásobně...

Tento trénink **není o tom to jen “zkusit”.** Není o tom si dále hrát na “pískovišti asertivní komunikace”. Je to o tom **začít věci dělat,** vzít osud vašich vztahů a způsob vaší komunikace do vlastních rukou.

Využít v praxi to, co při vzájemné komunikaci a vztazích zas a znovu skvěle funguje...



Celý program se skládá ze 7 modulů, které jsou **krok-za-krokem velmi precizně zdokumentovány** a dohromady pokrývají naši **zázračnou “čtyřku”**:

1. Modul **POPISNÝ A HODNOTÍCÍ JAZYK**, který vám změní úhel pohledu na stejnou věc. Podíváte se na ni jinýma očima s použitím jiného jazyka a pochopíte.
2. Modul **OBJEKTIVNÍ POZOROVÁNÍ a NADHLED**. Co vám pomůže získat nadhled a odstup, tak, abyste se na celou situaci mohli podívat objektivněji a s větším klidem.
3. Modul **AKTIVNÍ NASLOUCHÁNÍ**. Člověk příliš mluví a málo poslouchá. V tomto modelu si budete trénovat to, jak aktivně naslouchat tomu druhému.
4. Modul **EMOCE**, kdy se naučíte být citliví sami k sobě a vnímat, co se právě ve vás děje.
5. Modul **EMPATIE**, kdy získáte jeden z nejzázračnějších způsobů, jak se k druhému přiblížit a vzájemně se sblížit i v těch nejvyhrocenějších situacích.
6. Modul **POTŘEBY**. Uvědomíte si, co se skutečně nachází za vašimi slovy a chováním. Najdete podstatu vašeho konání.
7. Modul **ŽÁDOST**. Naučíte se komunikovat směrem ven a vyslovit žádost, která se téměř neodmítá.



Bonus 1: 6 x vysílání naživo

Každý týden **jedno živé vysílání**. Budete mít možnost se ptát a sdílet, jak se vám daří, co byste potřebovali, apod.

Bonus 2: Všechny videa i jako audio na cesty k stáhnutí

Můžete si tak celý program přizpůsobit dle vašich možností a **pustit si nahrávky v autě, při běhání, kdykoliv i mimo internet.**

Bonus 3: 30 minutová on-line lekce uvolňovacích a dechových technik

k okamžitému zklidnění vaší mysli, zbavení se stresu, k bytí tady a teď a vyčištění si hlavy

Bonus 4: Možnost využít individuální koučování

90 minut šitých vám na míru za velmi výhodných podmínek můžete získat jen v tomto programu.

Program **Zázrak porozumění** je jedinečný, protože vás **vezme za ručičku a opravdu krok-za-krokem provede ověřeným postupem, jak komunikovat sám/sama se sebou** a poté se nenásilně vyjádřit k druhému tak, **aby se necítil ohrožen a otevřel se** další komunikaci.

Ukáže vám, **jak proměnit jednotlivé kroky v trvalý zdroj porozumění sobě a ostatním**. Tím se stane tento program i vašim osobním léčením.

Protože pokud se naučíte kvalitně a hluboce rozmlouvat sami se sebou, zároveň tak **léčíte sami sebe, své vnitřní dítě, což se pak odrazí na vašem zdraví samotném**.

Tento trénink spouštím **25. 5. 2020**, a jeho plná cena na mém webu bude později **4 990 Kč**.

Vzhledem k nelehké situaci s koronavirem bych chtěla něčím přispět a pomoci s metodou, která vám pomůže usnadnit vaši situaci

a proto mám pro vás dobrou zprávu, jako malé poděkování...

Před spuštěním oficiální prodejní kampaně k tréninku Zázrak porozumění, jsem se rozhodla uskutečnit **NEVEŘEJNÝ PŘEDPRODEJ ...**

Proto nyní, jen příštích pár dnů (a potom už nikdy více) můžete **UŠETŘIT** a celý můj trénink získat jen za

1 390 Kč.

Celý trénink odstartuje **25. 5. 2020**. Jak se trénink bude blížit, jeho cenu budu zvyšovat a mohu vám garantovat, že tak výhodný jako dneska, už nikdy znovu nebude.

Zvýhodněná cena je naprosto směšná v porovnání s tím, **jak obrovskou může mít tento trénink pro vás hodnotu.**

Po jeho absolvování začnete kvést, propojíte se sami se sebou i s ostatními.



Zde se můžete registrovat do tohoto programu za skvělou cenu 1 390 Kč.

Co všechno tedy získáte?

Co získáte	Hodnota
7 týdnů on-line programu Zázrak života	4200 Kč
6 živých vysílání	3 900 Kč
Audionahrávky ze všech videí	600 Kč
Pracovní listy na každý týden	400 Kč
30 minutová lekce anti-stresových technik	590 Kč
Slevu na 90 minut individuálního koučování	310 Kč
Dohromady	10 000 Kč
Vaše cena	1 390 Kč

Tento program je **spojením všech nejdůležitějších poznatků a technik respektující, asertivní, nenásilné a empatické komunikace k sobě, k dětem, partnerovi a ostatním.**

Nyní ho získáte jen **za zlomek jeho opravdové hodnoty.** Proč tedy ta akční cena? Proč vám dávám takovou SLEVU, když je tento zbrusu nový trénink mou vlajkovou lodí pro rok 2020:

1. Je to velmi účinná pomoc v dnešní nelehké až “klaustrofobické” situaci.
2. Jde o předprodej a trénink startuje až 25. 5. 2020. Na jeho prodej za plnou cenu pak budu mít celý rok...
3. Chci dát šanci také těm z vás, **kterí si trénink za plnou cenu nebudou moci dovolit.**

ZDE VYPLŇTE SVOU PŘIHLÁŠKU

a podívejte se na objednávku.

[VSTUP ZDE](#)

Uvidíme se v programu, těším se

Radana



Pokud si na tyto otázky odpovíte ANO, není co řešit:

- Chcete mít lepší vztah sám k sobě a k ostatním?
- Chcete porozumět sobě i druhým?
- Toužíte po sebezpřijetí a bezpodmínečné lásce?
- Myslíte, že ostatní touží po tom samém?

Můžete si to sami pro sebe dopřát a můžete to začít dopřávat i ostatním: vašim dětem, vašemu partnerovi, rodičům, kamarádům...?

Pokud ano, zde je cesta.

[Vstup ZDE](#)

Konec střetů, hádek a bolestí ve vašich vztazích.

P.S.1: Pokud jste dočetli až sem a váháte, zda je to pro vás, možná, že **nevěříte sami sobě a tomu, že program dokážete v praxi využít.** Vaše nezdary v minulosti vás možná přesvědčily, že věci nejsou tak snadné. Vše však je o tom, že **věci se nezmění samy k lepšímu a je potřeba poučit se z nich, znova zkoušet, nevzdávat se a věřit si.**

Překročte svou komfortní zónu a začněte konat. Právě nyní máte opravdovou příležitost.