



Master  
Change  
Training™

## S KVALITETNO KOMUNIKACIJO DO MANJ STRESA



**Master Change Training**

Tržaška cesta 2, 1000 Ljubljana, 08 / 201 4369, [info@masterchangetraining.si](mailto:info@masterchangetraining.si),  
[www.masterchangetraining.si](http://www.masterchangetraining.si)

## **KAKO + MISLI VPLIVAJO NA NAŠO KOMUNIKACIJO IN ČUSTVENO STANJE**

Da ljudje delujemo celostno so v naše delovanje vključeni 4-je fiziološki faktorji. Na dva od njih imamo vpliv, na druga dva pa ne.

- MIŠLJENJE in AKCIJA- sta zavestna in imamo nanju vpliv
- FIZIOLOGIJA in ČUSTVA-sta nezavedna in nanju nimamo vpliva

Torej, če želimo spremeniti čustva (jezo) in fiziologijo (glavobol), moramo spremeniti najprej zavestni kolesi: MIŠLJENJE in AKCIJO. Ker pa vemo, da je vsaka aktivnost ali neaktivnost, ki jo naredimo neposredna posledica misli, ki smo jih imeli o tej stvari, so v resnici najprej pomembne naše MISLI o nečem in na osnovi le-teh se potem odločimo za določeno AKCIJO.

In prav kvaliteta naših misli (ali so pozitivne ali negativne), vpliva na naša čustva (ki so zrcalo naših misli) in na našo motivacijo ali naravnost pri pogovoru z določeno osebo.

Predpogoj za uspešno komunikacijo so dobre misli...+ misli preden začnemo z nekim dialogom so najboljše izhodišče, da bo le-ta potem tudi tekel v smeri, ki si jo želimo, ker bomo sami takrat v + čustvenem stanju in bomo zato tudi bolj motivirani za iskanje skupnih rešitev, ne pa za poglobljanje problema (kar se ponavadi zgodi, če smo v – čustvenem stanju).

## **UPOŠTEVANJE OSNOVNIH ČLOVEK POTREB BISTVENO IZBOLJŠA KOMUNIKACIJO V ODNOSIH**

Kadar sogovornik zazna, da smo med komunikacijo z njim ustvarili pogoje, da bodo njegove potrebe upoštevane, je dober rezultat komunikacije že vnaprej zagotovljen.

OSNOVNE POTREBE človeka:

- SVOBODA
- MOČ, SPOŠTOVANJE
- ZABAVA, KREATIVNOST, SPREJETOST, LJUBEZEN

## **KOMUNIKACIJA S POSTAVLJANJEM DOBRIH VPRAŠANJ NAM PRINESE DOBRE ODGOVORE**

**MIŠLJENJE** Kaj pa ti misliš o tem?

**AKCIJA** Kakšne korake pa bi ti naredil najprej?

**ČUSTVA** Kako pa se ti počutiš glede tega?