



OD ZBROJOVÁK

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:

**PRO POŽADOVANÝ ÚČINEK JE
POTŘEBA APLIKOVAT VŠECHNY
ZBRANĚ NAJEDNOU!**

#1

BAVIT SE S JINÝMA LIDMA NEŽ POUZE S NÍM

POZOR: Velmi silná zbraň! Narcista nad Vámi ztrácí kontrolu a znamená to pro něj ohrožení. Někdo jiný by totiž mohl mít na Vás vliv, který mu zrovna nehraje do karet. Také od Vás dostává méně energetického "paliva".

#2

UTRÁCET SVOJE PENÍZE BEZ JEHO ŘÍZENÍ

Narcistovu představu: "Všechno co je tvoje, je moje," tím hodíte rovnou do kytěk! :) Kupujte si věci, aniž by Vám každou věc schvaloval... Dáte mu tím najevo, že jste silní a samostatní. A můžete začít třeba tím, že si koupíte svoji oblíbenou marmeládu (ne jeho).

#3

DĚLAT SI SVOJE VĚCI BEZ OHLEDU NA NĚJ

Jdete ven, kdy chcete, máte své koníčky, čtete,
koukáte na telku - úplně v klidu a především,
kdy chcete! Jste tak mimo narcistovu kontrolu,
nedáváte mu pozornost, energii a ani emoce
...a to pěkně zabolí, au au! :)

#4

TRVAT SI NA FAKTECH A LOGICE ...KTERÉ NARCISTU ČINÍ ODPOVĚDNÝM ZA JEHO ČINY

Týká se to i "maličkostí" jako je vynášení koše
a mytí nádobí. Slíbil, že něco udělá/zařídí?
A neudělal/nezařídil? To je holý fakt. Nenechte
ho to zakecat nebo si nechat namluvit, že za to
dokonce můžete Vy.

#5

CHVÁLIT A OCEŇOVAT I NĚKOHO JINÉHO

**Jo tak tohle je pro narcistu velký problém.
Dovolujete si mít svůj vlastní názor, berete mu
jeho úžasnost a co je nejhorší, věnujete
pozornost někomu jinému než jemu. A jestli
jste u toho ještě nadšení...ou nou! ;)**

#6

BÝT ZTICHA NEBO ZAUJATÝ ČINNOSTÍ

Vypadá to nevinně, ale narcistu to dovede pořádně rozlítit. Do něčeho se ponoříte, zkoumáte...a vůbec, něčemu se věnujete. Jste úplně mimo jeho řízení, kontrolu a nevšímáte si ho. Prostě si "přemýšlíte bez dozoru," super :)

#7

MLUVIT O SOBĚ NEBO O SVÝCH ÚSPĚŠÍCH

**Další "velký špatný", co se před narcistou nesluší. Bud'te trpěliví a prostě to dělejte i když uvidíte, že ho to vůbec nezajímá. Mluvte o úspěchu v práci, co se Vám povedlo...
POZOR: Vynechte věci, které by mohl použít proti Vám (pocity, práce na sobě apod.).**

#8

DOVOLIT SI PŘIJÍT POZDĚ NEBO ZMĚNIT PLÁN

Ano, toto můžete a nezávisle na závažnosti důvodu. Nenavádím Vás k systému "oko za oko", protože narcista Vám toto dělá běžně, ale k uvědomění, že se Vám to stát prostě může. A Vy se z toho nemusíte zhroutit. Dýchejte a určujte si své priority :)

#9

NEPROVÉST OČEKÁVANÝ ÚKOL (I NEVYŘČENÝ)

**Dovolujete si rozhodovat sami za sebe. Auvajs!
Můžete se svobodně rozhodnout, jestli úkol
přijmete a uděláte, nebo taky ne. A úkoly, které
jste si měli domyslet?! Přestaňte si domýšlet a
kašlete na to! Nejste povinni mu číst myšlenky :)**

#10

OSTATNÍ SE BAVÍ S VÁMI A OCEŇUJÍ VÁS

Tak tohle je kudla do břicha na závěr. A to pro každého narcistu. Přestal být centrem pozornosti a to nejen Vaším přičiněním. Takže dobrá rada, budujte si okruh svých lidí a narcista už úplně ztratí půdu pod nohama :)

CO MŮŽETE DĚLAT DÁL?

Pokud budete potřebovat další rady a pomoc, je tu pro Vás ZÁCHRANNÝ KRUH - online trénink protimanipulativní sebeobrany, ve kterém najdete instantní a okamžitě nasaditelné, zcela praktické příklady účinných reakcí na ty nejstandardnější manipulativní situace, které se neustále opakují a ze kterých stále nevíte, kudy kam.



ZÁCHRANNÝ KRUH

www.jakofenix.cz/zachrannykruh