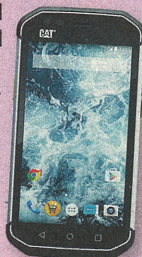


DOBŘE tipy

Nezničitelný mobil!

Dostává váš mobilní telefon zabrat? Chytrý přístroj značky Caterpillar CAT S40 přežije 60 minut pod vodou nebo pád z výšky 1,8m! nerozbitný displej se dá ovládat v rukavicích i mokřými prsty. Odolný 4G smartphone stojí 10 690 Kč.



Pohlídá váš čas

Luxusní týdenní diáře z Design Collection na e-shopu Presco.cz se vejdou i do malé kabelky. Každý je vybaven praktickou gumičkou, osmi ilustracemi a kapsou na vizitky, kalendárium má už od prosince 2015 a je šestizačerný. Cena: 179 Kč.



Hřejivý módní doplněk

Holandská značka Clayre & Eef připravila povedenou kolekci pletených doplňků, které sluší i zahřeji. Na webu Almara-shop.cz máte na výběr rukavice s copánkovými vzory či bambulkami, prodloužené délky i bezprstové varianty. K mání již od 212 Kč.



Neviditelný pomocník

Už vás nemusí děsit malé nehody – všechno se dá spravit tak, aby to nikdo nepoznal. Lepidlo Pattex Chemoprén Transparent (60 Kč) lze použít na většinu materiálů, do původního stavu vrátí koženou sedačku i dětské hračky. Po zatvrdnutí je zcela průhledné.



Dalo by se říci, že je to vlk v rouše beránčím – na první pohled manipulátora nepoznáte.

Dejte si bacha! Manipulátoři klamou tělem

Máte doma nebo ve svém okolí zákeřného manipulátora? Prokoukněte ho dřív, než vám stihne zničit sebevědomí. Víme, jak na něj!

Příklad manipulace

Takto může vypadat rozhovor manipulativního šéfa (Š) s podřízeným (P):

P: Kde ten klíč najdu?

Š: Přece na jeho místě.

P: Já ale nevím, kde je jeho místo.

Š: Jak dlouho tady, Jarko, pracujete?

P: Vy ale nechcete, aby si ho někdo bral, takže já ten klíč nepoužívám.

Š: Přesto byste to měla vědět.

Mějte stále oči na stopkách, manipulátor totiž zdaleka nemusí být vzteklý šéf, kterého se bojíte. Naopak, třeba je to přímo okouzlující člověk. Manipulace je nekalé, nečestné jednání, které poškozuje druhého a poskytuje určité výhody manipulátorovi. Znamená také schopnost ovlivňovat myšlenky, emoce, tělesné fungování a hlavně chování „obětí“ tak, aby odpovídalo potřebám manipulátora. „Taková osoba v nás umí navodit pocit nízké sebevědomí,“ upřesňuje pro Pestrý



Vilém Urban
psycholog,
vzdělávací
agentura
Navigo

svět psycholog a kouč Vilém Urban (www.navigopoint.cz). „Může vysílat naoko přátelské signály, ale pak **Číhá na nás v práci, a bohužel i v soukromí** nám vyčte, když neděláme věci, které chtěl. A obvykle si dlouho neuvědomíme, že námi někdo manipuluje, jsou to totiž často i vstřícní a sympatičtí lidé.“

Zjistěte, s kým máte tu čest

● **Sympatický manipulátor** – používá lichotky a příjemné osobní poznámky, díky tomu navazuje co nejrychleji přátelské vztahy. Pokud si neuvědomuje své vlastní potřeby, nemusíme ho nikdy odhalit.

● **Okouzlující manipulátor** – má šarm, dívá se nám do očí, dokonale ovládá postup, jak se lidem zalíbit a okouzlit je – a nenápadně si od nich bere to, co chce.

● **Altruistický manipulátor** – všechno nám dá, a proto mu nelze nic odepřít. Máme pak vůči němu pocit dluhu, a když něco odmítneme, vysloužíme si odsouzení.

● **Manipulátor diktátor** – chová se prudce, ostře kritizuje a slovně napadá, je agresivní, lidé v okolí se ho bojí.

Nevhodným způsobem mohou manipulátoři jednat také nevědomky. Mnohdy jim totiž chybí sebevědomí a v partnerském životě manipulují nejčastěji, když se sami cítí v ohrožení. „Vztah s manipulátorem může mít až devastující účinky na tělo i psychiku,“ varuje oslovený odborník. „Kromě ztráty sebevědomí a pochybností o svých schopnostech může mít manipulovaný člověk časem i fyzické potíže – nespavost, problémy s dýcháním, vyrážky nebo bolesti hlavy a břicha.“

Pověstná hromádka nešťestí se z vás kvůli manipulativnímu jednání blízké osoby může stát za krátkou dobu. Řešením je odhalit problém včas a nedat šanci pokusům zahrnat vás do kouta. „Asi dvacet procent manipulátorů si své jednání uvědomuje a dokonce je těší,“ vysvětluje Vilém Urban. „Odhalit je může například fakt, že se všemi dokážete mluvit bez větších potíží, jen s tím jedním (partnere, kolegou) to nejde. Nic neříká jasně, odvádí hovor od jeho podstaty a dává najevo, že špatně komunikujete vy,

a hraje si se slovy. Valí odpovědnost na druhé, snaží se vás přimět ke změně názorů.“

Přestaňte doufat, že se vaše vztahy samy zlepší, psycholog radí vše řešit tzv. kontramaniplací:

- Mluvte jen v krátkých větách a stále zdvořile.
- Žertujte, jakmile to situace jen trochu dovolí.
- Nezaplétejte se do diskuzí, pokud k ničemu nevede.
- Krátce se omluvte, ale neospravedlňujte se.
- V práci si poznamenávejte vše, na čem jste se dohodli.
- Přeformulujte manipulátorovy výroky (pokyny) přímo před ním, aby později nemohl „mlžít“.

Jestli mě máš ráda, tak nikam nepůjdeš...

A pokud je vám dobře známé ono citové vydírání, ke kterému se občas uchyluje partner ve snaze mít vás jen pro sebe, nebojte se mu postavit. Co radí psycholog jako odpovědi na větu „Jestli mě máš ráda, tak nikam nepůjdeš“? „Nevyčítej, i když tě mám moc ráda, jdu večer ven“ nebo „Ale jdi, tohle zkoušej na někoho jiného.“