


 3 stratégie k životu bez koktania

 O autorovi tejto myšlienkovkej mapy [www.JozefAntol.sk](http://www.JozefAntol.sk)

Prvých 8 rokov života šťastné, veselé, komunikatívne dieťa


- škôlka
- spoznávanie sveta
- učenie sa ovládať telo

17 rokov koktania, blokov, sociálnej fobie, introvertovanosti

- logo, psycho, farma...
- seba-invalidácia, izolácia, anti-sociálne sklony

Teraz už 7 rokov späť život


- plánované zlepšenie
- stavanie na výhrach
- orientovanie sa na budúcnosť

 3 najčastejšie limitujúce FALOŠNÉ presvedčenia, ktoré limitujú tvoj progres = uvedom si a nechaj tak.

Ja to nedokážem!

“Už som zlyhal toľko krát.”

“Ja som iný (komplikovanejší, ťažší prípad, \_\_\_\_\_ doplň).”

 3 najhoršie stratégie = pozoruj a koriguj svoje správanie “ako to urobíš nabudúce”

1. bojovanie s koktaním


- akcia-reakcia
- fyzikálny zákon
- výsledkom je ďalší konflikt

2. vyhýbanie sa “stresovým situáciám”

- znižovanie svojich schopností
- sťahovanie sa zo života

3. podliehanie následkom

- seba-lútosť
- kladenie zodpovednosti za koktanie mimo seba
- sťažovanie sa
- výsledkom je deprimovanosť

 3 najúčinnnejšie stratégie = zaved' si denník zmeny a zapisuj úspešné použitia, výhry

1. nebojuj s tým

- nechaj plynúť ako rieka
- nájde si prirodzene a pokojne svoje ústie
- výsledkom je silnejšia osobná integrita

2. vyhľadávaj ťažšie situácie

- pozoruj a obdivuj
- plánuj formu a obťažnosť
- trénuj ako sval
- opúšťaj zónu komfortu

3. nepodliehaj

- vymaž negatívu zo svojho slovníka
- odteraz “nedá sa” neexistuje
- zameraj každý deň seba-reflexívne, čo sa ti podarilo a zapisuj si to