

# Nebojte se pochválit a být chváleni!



Dlouho jsem přemýšlela, že napíši tento článek, a konečně jsem se k tomu odhodlala. Čím dál tím častěji se setkávám s klienty, kteří mě utvrzují v tom, že pochvala není nic samozřejmého, tudíž si jí musíme zasloužit a není to jen tak. Přeji si dnes tento mýtus odstranit, protože je to naučený holý nesmysl, který nás ovlivňuje pokaždé, když se o pochvalu někdo zmíní nebo ji vyjádří. Zde je definice upřesňující pojem, kterým se dnes budeme zabývat.

## Definice pochvaly:

„Pochvala je odvozena od slova chválit, neboli ohodnotit kladně či uznat zásluhy. Za pochvalu může být považováno hned několik situací:

- Finanční či materiální ohodnocení např. v zaměstnání nebo ve sportu (medaile, finanční prémie, čestné uznání..)
- Verbální (slovní) – „Dnes ti to v práci opravdu šlo“, „Ten nový kostým ti sluší, „Tvůj projekt je výborný, jen tak dál“...
- Neverbální (gesta)- poplácání po ramenech nebo zatleskání

## Proč se pochvaly tolik bojíme?

Je to zvláštní jev. Vždyť pochvalu bychom si měli všichni naplno užívat, ale většina z nás to nedělá. Proč si jí neužijeme? Na minutku se zaradovat a vše raději zamést pod koberec, protože kdybych se radoval(a) dlouho, určitě by přišlo něco, co mě shodí zase zpátky na zem? Jak toto všechno víte? Kdo vám říká, že to takto bude? Je to pouze reakce mozku díky zapsaným emočním zápisům, které mnoho lidí vlastní:

„Pochvala nemusí být upřímná“

„Radovat se z pochvaly může být zbytečné“

„Radost z pochvaly netrvá dlouho“

„Po pochvalě může přijít pád“

„Chválit je trapné“

Ano, je to pouze vaše hlava, která vám zabraňuje si v tomto úžasném pocitu lahodit a vyžívat. Bohužel se často stává, že rodiče na pochvalu nebyli zvyklí a tudíž mají problém ji vyslovit i svým dětem. Když už chtějí pochválit, tak to udělají nepřímou, protože tehdejší doba nebyla na tyto poklony zcela stavěná. Vše bylo jasné a brané jako samozřejmost, za kterou se chválit nemusí.

Je potřeba se tomuto krásnému citu naučit a předávat ho UPŘÍMNĚ dál. Proč zmiňuji upřímně? Neupřímnou pochvalu opravdu vycítí i ten nejméně empatický člověk na světě. Hlava si umí poskládat věci do souvislostí a jediné zaváhání bere jako neupřímnost a spíše podraz. Když není pochvala vyslovena ze srdce, je lepší raději mlčet. Může totiž nadělat více neplechy než užitku.

I když se to někomu může zdát jako triviální záležitost někoho pochválit, věřte, že tomu tak není. Někdo se velmi zapotí než, aby něco takového vyslovil. Lidé nejsou stále zvyklí někomu vyjádřit svůj obdiv nebo ho dokonce přijmout.

### **Slovo jako silný nástroj**

Co taková pochvala může s člověkem udělat? Slova jsou velmi silné elementy, se kterými se musí jednat uvážlivě, stejně tak, jako tomu je u pochvaly. Správně zvolená slova mohou člověka rozplakat, rozesmát, potěšit nebo zahřát na srdci, znervóznit, znejistět, odpudit. Toto všechno může způsobit i kladné vyjádření pochvaly. Naučte se tedy správné principy, kterými nic nepokazíte.

### **Naučte se pochvalu vyjádřit**

Pokud chceme pochvalu vyjádřit, měli bychom napřed vědět a dodržovat některé zásady:

- Chvalte od srdce
- Budte citlivý – ne každý je na pochvalu zvyklí
- Volte vhodná slova
- Nepřehánějte
- Pravidelnost a očekávanost pochvaly nemá svůj účinek
- Pochvalou motivujte

Pro někoho, kdo nemá ve zvyku chválit, to může být něco nepředstavitelného. Je ale dobré se vyjádření pochvaly naučit, protože lidé ji čas od času potřebují - hlavně děti. Pokud chválíme děti, za jejich výtvoř je to jen a jen dobře. I když se vám obrázek dítěte nelíbí - neříkejte, že se mu to nepovedlo. Dítě vnímá každé negativní vyjádření velmi citlivě a hrozí nebezpečí následků. Co může takové negativní vyjádření u dítěte způsobit? Doslova pozabíjet jeho talentové vlohy a vytvořit negativní zápisy do mozku. Již víme, jak fungují [Emoční rovnice](#), a důsledkem může být, že se dítě začne bát prosazovat nebo projevovat. I to je důsledkem špatně zvoleného slova nebo vyjádření.

### **Chci chválit, ale neumím to**

Nepříjemná situace, která nám zabraňuje ve vyjádření pochvaly. Je zde několik důvodů, proč lidé nemusí umět pochválit:

- doma pochvalu neslyšeli
- nebylo ve zvyku chválit
- dělat správně je přeci automatické – za to se pochvala nedostává
- chválí se pouze za tvrdě vykonanou práci – jindy ne

Opět zautomatizované vzorce, které nám v pochvale zabraňují. Pokud u sebe tyto jevy vnímáte, doporučuji navštívit jednoho z našich odborných koučů, který je schopen vás těchto neduhů zbavit pomocí metody Emočních rovnic.

### **Neumím pochvalu přijmout**

I toto je důsledkem špatného emočního nastavení. Přitom přijmout a vychutnat si pochvalu je tak jednoduché a krásné. Negativní emoce nám v tom mohou zabraňovat a pak i nejlépe vyslovený kompliment od [partnera](#) může být k ničemu, protože si ho nepustíte k tělu.

### **Závěrem**

Chválit je důležité! Jak verbálně, tak neverbálně. Pochvala by se dala zařadit mezi základní motivační potřeby člověka. Díky pochvale jsme totiž všichni schopni udělat ještě více – je to hnací motor, který nás posouvá dále, dělá nás šťastnější a utvrzuje v našich schopnostech. I proto je důležité pochvalu přijímat a dávat. Potřebujeme ji více, než si myslíme.

### **Přečtěte si také:**

[Proč neumíme říkat ne?](#)

[Pravá láska dává svobodu](#)

### **Objednejte si:**

**CD** [Odhalte svůj talent](#)



© Napsala Nikola Šmorancová  
Kouč v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

Email: [smorancova@mujkouc.cz](mailto:smorancova@mujkouc.cz)

[www.mujevztah.cz](http://www.mujevztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.