



11 KORAKOV ZA RAVNANJE Z NARCISOM V SLUŽBI ALI V OSEBNEM ŽIVLJENJU



Postavite svoje meje.

Ko sodelujete z narcističnim šefom ali sodelavcem je bistveno, da postavite meje.

Zavedajte se, da se narcisi najbrž ne bodo spremenili.

Če sprejmete, da se ti ljudje ne bodo spremenili, vam bo prihranjeno breme razočaranja ob neprimernem vedenju šefa ali sodelavca v službi.

Sprejmite, da ta oseba ne bo izpolnila vaših potreb.

Zapomnite si, da ljudje z narcističnim vedenjem ne iščejo romantičnih partnerjev – prej iščejo nekoga, ki jim bo ploskal.

Obkrožite se z ljudmi, ki vam lahko omogočijo pošten pogled nase.

Če ugotovite, da ste v narcističnem odnosu, je nujno potrebno, da preživite čas z ljudmi, ki vas poznajo in lahko potrdijo, kdo v resnici ste (namesto da sprejmete narcisov opis vas samih).

Bodite pripravljeni na primere zamegljevanja.

Narcis bo pokazal več vedenj, ki vas bodo skušala z manipulativno taktiko, znano kot zamegljevanje, pripraviti do tega, da boste dvomili v svoje sposobnosti.



Spoznajte sami sebe.

Ljudje, ki so v odnosih z narcisi, se nagibajo k temu, da imajo slabo mnenje o sebi. Zato bodo najverjetneje verjeli narcisu, če jim ta reče, da imajo negativno osebnostno potezo ali da v nečem niso dobri.

Ne menite se za to, kar počne.

Ko si narcis lasti zasluge za vaše delo, je najslabše, kar lahko naredite, da ga zaradi tega napadete in izzovete.

Postavite meje v času stika.

Lahko postavite meje, ne da bi na drugo osebo zvrčali krivdo ali jo sramotili. Seveda pa se je treba tudi potruditi, da se postavljenih meja držite.

Ne sprejmite narcisovega videnja glede tega, kdo ste kot oseba.

Lahko postavite meje, ne da bi na drugo osebo zvrčali krivdo ali jo sramotili. Seveda pa se je treba tudi potruditi, da se postavljenih meja držite.

Poskrbite zase.

Ko skušate v odnosu z narcisom preživeti, se lahko priučite določenih veščin, ki sicer niso nujno zdrave, zato ne smete pozabiti na sebe.

Pojdite proč.

Če vam narcis dela krivico, je morda vaš prvi vzgib, da se mu skušate maščevati. Morda pa bo bolje, če se umaknete.