

Marshall B. Rosenberg

Nenásilná komunikace

ŘEČ ŽIVOTA

Doplňkový materiál k audioknize

Veškerý obsah tohoto PDF je chráněn podle autorského zákona, zákona o ochranných známkách a podle obchodního zákoníku. Veškeré texty, fotografie a ilustrace, která se v PDF nacházejí, jsou chráněny a bez prokazatelného souhlasu společnosti Tympanum s. r. o. je výslovně zakázáno jejich kopírování a další šíření jakýmkoliv způsobem.

Odlišujeme pozorování od hodnocení

(stopa 15, čas 0:03)

Následující tabulka odlišuje pozorování bez hodnocení od těch, ve kterých je hodnocení obsaženo.

Sdělení	Příklad pozorování smíšeného s hodnocením	Příklad pozorování odděleného od hodnocení
1. Použití slovesa „být“, aniž by hodnotící dal najevo, že za hodnocení přijímá odpovědnost.	Jsi příliš štědrý.	Když vidím, jak rozdáváš druhým všechny peníze, co máš na obědy, zdá se mi, že jsi v tomto případě příliš štědrý.
2. Použití sloves s hodnotícími významy.	Doug pořád všechno odkládá.	Doug se na zkoušky učí až noc předtím.
3. Předpoklad, že něčí hypotézy o myšlenkách, pocitech, záměrech nebo přáních druhého člověka jsou ty jediné možné.	Tu práci Lena nedostane.	Myslím si, že tu práci Lena nedostane. Nebo: Lena řekla: „Nedostanu tu práci.“
4. Zaměňování domněnky s jistotou.	Když nebudeš jíst vyváženě, uškodíš svému zdraví.	Bojím se, že pokud nebudeš jíst vyváženě, můžeš uškodit svému zdraví.
5. Zevšeobecňování, místo abychom byli konkrétní.	Imigranti se nestarají o svůj domov.	Nikdy jsem neviděl tu imigrantskou rodinu, co bydlí v Rossově ulici 1679, že by si zametla sníh na chodníku.
6. Použití slov označujících schopnosti, aniž bychom dali najevo, že hodnotíme.	Hank Smith je špatný fotbalový hráč.	Hank Smith nedal ve dvaceti zápasech jediný gól.
7. Užívání příslovcí a přídavných jmen způsobu, které nepoukazují na to, že bylo provedeno hodnocení.	Jim je ošklivý.	Jimův vzhled se mi nelíbí.

Kompletní seznam slov vyjádření pocitů a emočních stavů

(stopa 19)

Jak se cítíme, když jsou naše potřeby uspokojeny

aktivní	osvěženi	skvěle
báječně	osvobozeně	slastně
bez dechu	oživeni	slibně
bezpečně	plni energie	spokojeně
bezstarostně	plni chuti	svobodně
bujaře	plni něhy	šťastně
cítíme důvěru	plni síly	u vytržení
cítíme naději	pobaveně	účastně
cítíme úlevu	podníceni	udiveně
citlivě	pohlčení	uchváceně
čile	pohnutě	uneseně
dojati	poklidně	uspokojeně
fajn	posílení	uvolněně
fascinovaně	potěšení	užasle
hezky	povzbuzeni	úžasně
hrdě	prima	užitečně
inspirovaní	prospěšní	v dobré náladě
jistě	přátelsky naklonění	v pohodě
klidně	překrásně	vášnivě
láskyplně	překvapeně	vděčně
nádherně	přešťastně	vesele
nadšeně	příjemně	ve střehu
naplnění	pyšně	vítězoslavně
napnutí	radostně	volně
neklidní	rozdováděně	vroucně
nespoutaní	rozjařeně	vřele
netrpěliví	rozjásaně	vyrovnaně
nevázaně	rozpustile	vzpruženě
odhodlaně	rozradostněně	vzrušeně
odpočinutí	rozrušeně	zamilovaně
odvážně	rozveseleně	zaujatě
ohromeně	rozzářeně	zúčastněně
okouzleně	silně	zvědavě
oproštěně	sdílně	živě
optimisticky	sebejistě	
oslnění	senzačně	

Jak se cítíme, když naše potřeby nejsou uspokojeny

apaticky	nepokojně	rozladěně
bezbranně	nerozhodně	rozmrzele
beznadějně	nerudně	rozníceni
bídně	nervózně	rozpačitě
cítíme paniku	nespokojeně	rozrušeně
cítíme lítost	nešťastně	roztěkaně
cítíme obavy	netečně	roztrpčení
depressivně	netrpělivě	roztržitě
deprimovaně	nevraživě	rozzlobeni
dopáleně	nevrle	rozzuřeni
dotčeně	nezúčastněně	skepticky
duchem nepřítomně	nostalgicky	sklesle
frustrovaně	ochable	sklíčeně
hanebně	ochromeně	slabě
hrozně	opuštěně	smutně
chladně	osaměle	stísněně
labilně	ospale	strašně
lhostejně	otráveně	strnule
líně	otupěle	šokovaně
marně	pasivně	špatně naladění
mdle	pesimisticky	tesklivě
melancholicky	podezíravě	tíživě
mizerně	podrážděni	uboze
mrzutě	pokořeni	unaveně
nabručeně	popleteni	ustaraně
nakvašeně	popuzeni	utahaně
nanicovatě	protivně	vedeni do rozpaků
napnutě	provinile	úzkostně
nasupeně	přecitlivěle	váhavě
naštvaně	překvapeně	vlažně
nedůtklivě	ranění	vyburcovaní
nedůvěřivě	rozčarování	vyčerpaní
neklidně	rozčileni	vyděšení
neochotně	rozháraně	vydráždění
nepoctivě	rozhněvaně	vylekaní
nepohodlně	rozhořčeně	vynervovaní

Čtyři kroky procesu nenásilné komunikace

<p>Upřímné sebevyjádření Jasně vyjádřím, co se ve mně děje, bez obviňování nebo kritiky</p>	<p>Upřímné přijetí/empatie Jasně přijmu, jak ti je, aniž v tom slyším obviňování nebo kritiku</p>
1. Pozorování	
<p>Co pozoruji (vidím, slyším, pamatuji si, představuji si, a to bez posuzování), že přispívá, nebo naopak nepřispívá k mé pohodě: „Když vidím/slyším...“</p>	<p>Co pozoruješ (vidíš, slyšíš, pamatuješ si, představuješ si, a to bez posuzování), že přispívá, nebo naopak nepřispívá k tvé pohodě: „Když vidíš/slyšíš...“ (někdy tento krok v empatickém naslouchání vynecháme)</p>
2. Pocity	
<p>Jak se cítím (emoce nebo tělesné pocity spíše než myšlenky či představy) v souvislosti s tím co pozoruji: „... cítím se...“</p>	<p>Jak se cítíš (emoce nebo tělesné pocity spíše než myšlenky či představy) v souvislosti s tím, co pozoruješ: „... cítíš se...“</p>
3. Potřeby	
<p>Co potřebuji nebo na čem mi záleží (spíše než moje preference či konkrétní čin) a způsobuje to mé pocity: „... protože potřebuji / záleží mi na...“</p> <p>Jasně a bez nátlaku požádám o to, co by mi obohatilo život</p>	<p>Co potřebuješ nebo na čem ti záleží (spíše než tvoje preference nebo konkrétní čin) a způsobuje to tvé pocity: „... protože potřebuješ / záleží ti na...“</p> <p>Empaticky přijímám to, co by ti obohatilo život, aniž v tom slyším nátlak</p>
4. Prosba	
<p>Konkrétní činy, které si přeji tady a teď: „Byl/a bys ochotný/á...?“</p>	<p>Konkrétní činy, které si přeješ tady a teď: „Chtěl/a bys...?“ (někdy tento krok v empatickém naslouchání vynecháme)</p>

Některé základní lidské pocity, které máme všichni

Pocity, které prožíváme, když jsou naše potřeby uspokojeny				
Cítíme naději.	Jsme inspirováni.	Jsme pohnutí.	Jsme sebejistí.	Máme pocit důvěry.
Jsme dojatí.	Jsme nabití energií.	Jsme překvapeni.	Jsme spokojeni.	Máme radost.
Jsme dychtiví.	Jsme naplnění.	Jsme rádi.	Jsme užaslí.	Něco nás zaujalo.
Jsme hrdí.	Jsme optimističtí.	Jsme radostně vzrušení.	Jsme vděční.	Ulevilo se nám.
Pocity, které prožíváme, když nejsou naše potřeby uspokojeny				
Cítíme beznaděj.	Jsme frustrovaní.	Jsme podráždění.	Jsme vyvedení z rovnováhy.	Jsme znechucení.
Cítíme se osamělí.	Jsme nervózní.	Jsme popleteni.	Jsme zahlceni.	Jsme znepokojeni.
Je nám trapně.	Jsme netrpěliví.	Jsme rozčilení.	Jsme zklamaní.	Něco nám není příjemné.
Jsme bezmocní.	Jsme otrávení.	Jsme smutní.	Jsme zmateni.	Zdráháme se.

Některé základní lidské potřeby, které máme všichni

<p>1. Základní biologické potřeby a bezpečí</p> <ul style="list-style-type: none">– důvěra v okolí;– lidský dotek, sexuální vyjádření;– mír;– potrava, voda, vzduch;– přístřeší;– řád;– spánek, odpočinek;– stabilita;– zdraví.	<p>3. Spojení s lidmi a prostředím</p> <ul style="list-style-type: none">– citlivý přístup, laskavost;– empatie, soucit;– láska, péče;– přátelství;– příležitost přispívat ostatním;– respekt, ohleduplnost;– sounáležitost, vzájemnost, spolupráce;– uznání;– že jsme bráni vážně.
<p>2. Svoboda</p> <ul style="list-style-type: none">– moc;– nezávislost;– příležitost zakoušet emoce (radost, smutek apod.);– spontánnost;– svobodný výběr;– vnitřní i vnější prostor;– zábava, humor.	<p>4. Smysluplnost</p> <ul style="list-style-type: none">– autenticita, upřímnost;– duchovní rozměr;– důstojnost;– krása;– naděje;– růst, seberealizace;– učení, stimulace, výzvy;– že chápeme a jsme pochopeni.

Adapted from Universal Human Needs – Partial List © 2014 Inbal, Miki and Arnina Kastan. Viz <https://thefearlessheart.org/resources/sharing-materials/>

CVIČENÍ 1: Pozorování, nebo hodnocení?

Chcete-li zjistit, jak jste zběhlí v rozlišování mezi pozorováním a hodnocením, udělejte si následující cvičení. Zakroužkujte čísla u všech prohlášení, která jsou jen pozorováním a v nichž není obsaženo hodnocení.

1. John byl na mě včera bezdůvodně naštvaný.
2. Včera večer si Nancy u televize kousala nehty.
3. Sam se mě včera na poradě nezeptal na můj názor.
4. Můj otec je hodný člověk.
5. Janice příliš pracuje.
6. Henry je agresivní.
7. Pamela byla tento týden denně první v řadě.
8. Můj syn si často nevyčistí zuby.
9. Luke mi řekl, že mi nesluší žlutá.
10. Když mluvím se svou tetou, stěžuje si.

Zde jsou mé odpovědi ke cvičení 1:

1. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, nesouhlasím s vámi. Považuji slovo „bezdůvodně“ za hodnocení. Kromě toho považuji za hodnocení úsudek, že John byl naštvaný. Mohl cítit bolest, bát se, být smutný nebo něco jiného. Příkladem pozorování bez hodnocení by mohlo být: „John mi řekl, že je naštvaný“ nebo: „John tloukl pěstí do stolu.“
2. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, souhlasím s vámi, že bylo vyjádřeno pozorování, aniž by bylo smíšeno s hodnocením.

3. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, souhlasím s vámi, že bylo vyjádřeno pozorování, aniž by bylo smíšeno s hodnocením.
4. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, nesouhlasím s vámi. Spojení „hodný člověk“ považuji za hodnocení. Pozorováním bez hodnocení by mohlo být: „Za posledních pětadvacet let dal můj otec desetinu svého platu charitě.“
5. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, nesouhlasím s vámi. Považuji „příliš“ za hodnocení. Pozorováním bez hodnocení by mohlo být: „Janice strávila tento týden v kanceláři víc než šedesát hodin.“
6. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, nesouhlasím s vámi. Považuji „agresivní“ za hodnocení. Pozorováním bez hodnocení by mohlo být: „Henry uhodil svou sestru, když přepnula televizi na jiný kanál.“
7. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, souhlasím s vámi, že bylo vyjádřeno pozorování, aniž by bylo smíšeno s hodnocením.
8. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, nesouhlasím s vámi. Považuji „často“ za hodnocení. Pozorováním bez hodnocení by mohlo být: „Tento týden si můj syn dvakrát před spaním nevyčistil zuby.“
9. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, souhlasím s vámi, že bylo vyjádřeno pozorování, aniž by bylo smíšeno s hodnocením.
10. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, nesouhlasím s vámi. Výraz „stěžuje si“ považuji za hodnocení. Pozorováním bez hodnocení by mohlo být: „Moje teta mi tento týden třikrát volala a pokaždé mluvila o lidech, kteří se k ní chovali způsobem, který se jí nelíbil.“

CVIČENÍ 2: Vyjadřujeme pocity

Pokud se chcete dozvědět, zda se shodneme na slovním vyjádření pocitů, zakroužkujte číslo před každou formulací, ve které jsou slovně vyjádřeny pocity:

1. „Cítím, že mě nemiluješ.“
2. „Jsem smutná, že odjíždíš.“
3. „Bojím se, když tohle říkáš.“
4. „Když mě nepozdravíš, cítím se přehlížená.“
5. „Jsem šťastný, že můžeš přijet.“
6. „Jsi protivný.“
7. „Mám pocit, že bych tě nejráději praštil.“
8. „Cítím se nepochopený.“
9. „Cítím se dobře po tom, co jsi pro mě udělal.“
10. „Jsem neschopný.“

Zde jsou mé odpovědi ke cvičení 2:

1. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, nesouhlasím s vámi. Nepovažuji „nemiluješ mě“ za pocit. Podle mě sdělení vyjadřuje spíše to, co si mluvčí myslí, že cítí ten druhý. Je-li slovo „cítím“ následováno prohlášením o druhém, většinou nejde o pocit. Příklady vyjádření pocitů by mohly být: „Jsem smutná“ nebo: „Cítím úzkost.“
2. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, souhlasím s vámi, že byl slovy vyjádřen pocit.
3. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, souhlasím s vámi, že byl slovy vyjádřen pocit.

4. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, nesouhlasím s vámi. Nepovažuji „přehlížená“ za pocit. Podle mě to vyjadřuje, co si mluvčí myslí o tom, jak se k ní ten druhý chová. Vyjádřením pocitu by mohlo být: „Když mě ve dveřích neuvítáš, cítím se osaměle.“
5. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, souhlasím s vámi, že byl slovy vyjádřen pocit.
6. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, nesouhlasím s vámi. Nepovažuji „protivný“ za pocit. Podle mě sdělení vyjadřuje spíše to, co si mluvčí o druhé osobě myslí. Vyjádřením pocitu by mohlo být: „Cítím se otráveně.“
7. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, nesouhlasím s vámi. Nepovažuji „nejraději bych tě praštil“ za pocit. Podle mě sdělení vyjadřuje spíše to, co si mluvčí představuje, že by udělal. Vyjádřením pocitu by mohlo být: „Mám na tebe vztek.“
8. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, nesouhlasím s vámi. Nepovažuji „nepochopený“ za pocit. Podle mě sdělení vyjadřuje spíše to, co se mluvčí domnívá, že druhý dělá. Vyjádřením pocitu by v tomto případě mohlo být: „Cítím frustraci“ nebo: „Cítím se zklamaný.“
9. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, souhlasím s vámi, že byl slovy vyjádřen pocit. Nicméně slovo „dobře“ je pro vyjádření pocitu příliš neurčité. Obvykle můžeme pocit vyjádřit jasněji jinými slovy, v tomto případě například: „cítím úlevu“, „cítím se spokojeně“ nebo: „cítím se povzbuzená“.
10. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, nesouhlasím s vámi. Nepovažuji „neschopný“ za pocit. Podle mě sdělení vyjadřuje spíše to, co si o sobě mluvčí myslí. Příklady vyjádření pocitů by mohly být: „Jsem skeptický ohledně svého nadání“ nebo: „Cítím se mizerně.“

CVIČENÍ 3: Uvědomujeme si své pocity

Abyste si procvičili rozpoznávání pocitů, zakroužkujte číslo před každým prohlášením, kterým mluvčí potvrzuje odpovědnost za své pocity.

1. „Rozčiluješ mě, když necháváš firemní dokumenty ležet v konferenční místnosti na zemi.“
2. „Mám zlost, když tohle říkáš, protože chci respekt, a tvá slova mi připadají jako urážka.“
3. „Jsem zklamaný, že jdeš pozdě.“
4. „Mrzí mě, že na večeři nepříjdeš, protože jsem doufal, že spolu strávíme večer.“
5. „Jsem zklamaná, protože jsi řekl, že to uděláš, a neudělal jsi to.“
6. „Jsem demotivovaná, protože jsem doufala, že touto dobou už toho budu mít udělaného víc.“
7. „Maličkosti, které lidé občas říkají, mi ubližují.“
8. „Jsem šťastná, že jsi dostal tu cenu.“
9. „Bojím se, když zvýšíš hlas.“
10. „Jsem ti vděčná, že jsi mi nabídl svezení, protože jsem se potřebovala dostat domů dřív než děti.“

Zde jsou mé odpovědi ke cvičení 3:

1. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, nesouhlasím s vámi. Podle mě z tohoto prohlášení vyplývá, že za pocity mluvčího odpovídá jen chování druhé osoby. Nenaznačuje, že k pocitům mluvčího přispívají jeho potřeby nebo myšlenky. Aby tomu tak bylo, mluvčí by mohl říct: „Rozčiluje mě, když necháváš firemní dokumenty

ležet v konferenční místnosti na zemi, protože si přeji, aby naše dokumenty byly bezpečně uloženy a dostupné.“

2. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, souhlasím s vámi, že mluvčí za své pocity přijímá odpovědnost.
3. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, nesouhlasím s vámi. Aby vyjádřil potřeby nebo myšlenky za svými pocity, mluvčí mohl říct: „Jsem frustrovaný, že jdeš pozdě, protože jsem doufal, že se posadíme někam do přední řady.“
4. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, souhlasím s vámi, že mluvčí za své pocity přijímá odpovědnost.
5. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, nesouhlasím s vámi. Aby vyjádřila potřeby nebo myšlenky za svými pocity, mluvčí mohla říct: „Jsem zklamaná, že jsi slíbil, že to uděláš, a potom jsi to neudělal. Chtěla bych totiž mít jistotu, že se na tvá slova mohu spolehnout.“
6. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, souhlasím s vámi, že mluvčí za své pocity přijímá odpovědnost.
7. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, nesouhlasím s vámi. Aby vyjádřil potřeby nebo myšlenky za svými pocity, mluvčí mohl říct: „Když lidé říkají některé maličkosti, bolí mě to, protože chci, aby mě spíše ocenili, než kritizovali.“
8. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, nesouhlasím s vámi. Aby vyjádřila potřeby nebo myšlenky za svými pocity, mluvčí mohla říct: „Když jsi dostal tu cenu, cítila jsem se šťastná, protože jsem doufala, že budeš oceněn za všechno to úsilí, které jsi do projektu investoval.“
9. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, nesouhlasím s vámi. Aby vyjádřil potřeby nebo myšlenky za svými pocity, mluvčí mohl říct:

„Když zvýšíš hlas, bojím se, protože si říkám, že bys tady mohl někomu ublížit, a já potřebuji mít jistotu, že jsme všichni v bezpečí.“

10. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, souhlasím s vámi, že mluvčí za své pocity přijímá odpovědnost.

CVIČENÍ 4: Vyjadřujeme prosbu

Abyste se dozvěděli, zda se shodujeme v tom, co znamená jasné vyjádření prosby, zakroužkujte číslo před každou z následujících formulací, kterou podle vás mluvčí jasně žádá o určitý čin.

1. Chci, abys mi porozuměl.
2. Chtěl bych, abys mi řekla jednu věc, kterou jsem udělal a které si vážíš.
3. Chtěl bych, aby sis víc věřila.
4. Chci, abys přestal pít.
5. Chtěla bych, abys mě nechal být takovou, jaká jsem.
6. Chtěl bych, abys ke mně byla upřímná ohledně včerejšího setkání.
7. Chtěla bych, abys jezdil jen nejvyšší povolenou rychlostí nebo radši pomaleji.
8. Chtěl bych tě lépe poznat.
9. Chtěla bych, abys respektoval mé soukromí.
10. Chtěla bych, abys vařil večeri častěji.

Zde jsou mé odpovědi ke cvičení 4:

1. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, nesouhlasím s vámi. Podle mě slovem „porozuměl“ mluvčí jasně nevyjadřuje konkrétní čin, o který žádá. Namísto toho by mohl říct: „Chci, abys mi pověděl, co jsi mě slyšel říct.“
2. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, souhlasím s vámi, že daná formulace jasně vyjadřuje, co mluvčí žádá.

3. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, nesouhlasím s vámi. Podle mě slovy „víc věřila“ mluvčí jasně nevyjadřuje konkrétní čin, o který žádá. Namísto toho by mohl říct: „Chtěl bych, abys chodila do kurzu asertivity, protože si myslím, že by sis tak zvýšila sebedůvěru.“
4. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, nesouhlasím s vámi. Podle mě slovy „přestal pít“ mluvčí jasně nevyjadřuje, co chce, ale spíše to, co nechce. Mluvčí by mohla říct: „Chci, abys mi řekl, co ti pití dává, a promluvil si se mnou o tom, jak jinak by bylo možné naplnit tvoje potřeby.“
5. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, nesouhlasím s vámi. Podle mě slovy „nechal být takovou, jaká jsem“ mluvčí jasně nevyjadřuje konkrétní čin, o který žádá. Namísto toho by mohla říct třeba: „Chci, abys mi řekl, že se se mnou nerozejdeš, ani když udělám nějaké věci, které se ti nelíbí.“
6. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, nesouhlasím s vámi. Podle mě slovy „byla ke mně upřímná“ mluvčí nevyjadřuje jasně konkrétní čin, o který žádá. Namísto toho by mohl říct: „Chci, abys mi řekla, co si myslíš o tom, co jsem udělal, a co bys chtěla, abych udělal jinak.“
7. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, souhlasím s vámi, že tato formulace jasně vyjadřuje, co mluvčí žádá.
8. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, nesouhlasím s vámi. Podle mě tato věta jasně nevyjadřuje konkrétní čin, o který mluvčí žádá. Namísto ní by mohl říct: „Chtěl bych, abys mi řekla, jestli bys se mnou chtěla chodit jednou týdně na oběd.“
9. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, nesouhlasím s vámi. Podle mě slovy „respektoval moje soukromí“ mluvčí nevyjadřuje jasně

konkrétní čin, o který žádá. Namísto toho by mohla říct: „Chtěla bych, abys zaklepal, než vejdeš do mé kanceláře.“

10. Pokud jste zakroužkovali toto číslo, nesouhlasím s vámi. Podle mě slovem „častěji“ mluvčí nevyjadřuje jasně konkrétní čin, o který žádá. Namísto toho by mohla říct: „Chtěla bych, abys každé pondělí večer připravil večeři.“