

Életvezetési gyakorlatok mindenkinek Lélelfonó segítségnyújtás



1. A változás előnyei és hátrányai

1. Írja le, milyen változást szeretne elérni?
2. Készítsen listát a megvalósítás előnyeiről és hátrányairól!
 - Milyen pszichológiai és érzelmi előnye származik abból, ha elkerüli a változást?
 - Milyen gyakorlati vagy anyagi hátrányok származnak abból, ha nem változtat?
 - Segít tisztázni az elhatározásban, hogy Önnek tényleg fontos a változás, és szeretné megvalósítani is!
3. Határozzon meg két dolgot, amelyet Önmagának tehet vagy mondhat az elakadás megjelenésekor!



1. Megerősítések

- Sorolja fel az erősségeit, képességeit, pozitív tulajdonságait, és ezek eredményeit olyan magyarázatokkal, amelyek igazolják az állításokat!
- Miután elvégezte a gyakorlatot, olvassa el naponta az állítások listáját, hogy továbbra is motiválja Önt.

Mindig E/1 személyben fejezze ki magát: pl.

- „Én tettem...”
- „Én vagyok...”
- „Nekem van...”



3. A viselkedés alternatívái

A magabiztosság nem agresszió, vagy durva viselkedési forma, hanem a vélemény és az érzelem egyértelmű és határozott kifejezése.

Ha aggódik, hogy megsért másokat, vagy konfliktusokat okoz, vagy ha attól tart, hogy az asszertív cselekvéssel elveszítheti egy másik személy jóváhagyását, akkor lehet, hogy Ön hajlamos bizonyos „biztonságos” viselkedési formákat magáévá tenni. Vagyis olyan magatartást alkalmaz, amely határokat szab az asszertivitásának.

A magabiztosság nem agresszió, vagy durva viselkedési forma, hanem a vélemény és az érzelem egyértelmű és határozott kifejezése.

Ha aggódik, hogy megsért másokat, vagy konfliktusokat okoz, vagy ha attól tart, hogy az asszertív cselekvéssel elveszítheti egy másik személy jóváhagyását, akkor lehet, hogy Ön hajlamos bizonyos „biztonságos” viselkedési formákat magáévá tenni. Vagyis olyan magatartást alkalmaz, amely határokat szab az asszertivitásának.

Készítsen egy TÁBLÁZAT-ot.

- Sorolja fel a bal oldalra „Biztonságos viselkedés” felirat alá azokat, amiket azért alkalmaz, hogy elkerülje az emberek megsértését.
- Pl. Ahelyett, hogy nem mondja el, hogy túl elfoglalt a feladat elvégzéséhez, mert fél hogy ezzel a tetteivel támadólag hat mások felé, mondja inkább azt, hogy most nincs ideje megcsinálni ezt a feladatot, de beírja a naptárába és tartja magát ahhoz, hogy elkészüljön.
- Ezután írja fel a jobb oldalra címnek „Új viselkedés típus” és töltsse ki az oszlopot, amely az ellenkezőjét foglalja magába, vagyis olyan viselkedési mintákat amely kicsit túlmegy az Ön kényelmi zónáján.

Használhatja ezt a feladatot akkor is, ha szorong valami miatt vagy

- ha úgy találja, hogy „biztonságos viselkedést” használ, hogy elkerüljön olyan dolgokat, amik miatt aggódik, azonban ez a viselkedési forma inkább okozza, vagy felerősíti a problémákat.
- A felsorolás után döntse el, melyek azok az új viselkedési formák, amelyeket szeretne kipróbálni a jövőben!



© David Bonham-Carter *50 Life Coaching gyakorlat* című könyve alapján.

Szerzői jog

Bármely gyakorlatot szabadon felhasználhatják a hasonló területen dolgozók, illetve mindazok, akik saját magukon szeretnék dolgozni önismereti céllal.

Megjegyzés

Fenti összeállításunk olyan coaching gyakorlatokat tartalmaz, amelyek segíthetnek megküzdeni az élet nehézségeivel szemben és a pozitív változások elérésében. Ugyan a technikáknak és ötleteknek jótékony hatása van, kipróbálásuk mégsem javasolt mindenki számára. Ha nem biztos benne, hogy segít-e Önnek egy-egy feladat vagy további segítségre van szüksége, érdemes személyesen is szakemberhez fordulnia!

A gyakorlatok használata mások segítése céljából csak abban az esetben ajánlott, ha Ön elfogadja, hogy sem David Bonham-Carter, sem Én nem vállalunk felelősséget a felhasználás során keletkező sérülésekért.

Ha további segítségre van szüksége keressen bátran:

info@lelekfono.hu

+36-30-306-0171

Tóth Éva Mária

