

Dzień po warsztacie – znajdź czas na zrobienie tego zadania:

Zadanie 1:

Zapisz poniżej, jaki cel chcesz osiągnąć, z jakim wyzwaniem się mierzysz. Zapisz go z nastawieniem, że podejmiesz się tego zadania.

Mój cel:.....
.....
.....
.....

Zadanie 2:

1. Uświadom sobie, jakie myśli się pojawiają w Twojej głowie, kiedy masz zmierzyć się z tym wyzwaniem
2. Jakie emocje wywołują w Tobie te myśli?
3. Jakie odczucia z ciała uświadamiasz sobie?
4. Jak te myśli emocje - odczucia - wpływają na Twoje zachowanie?

Zapisz to wszystko, w tabelce w szarych polach, białe pozostaw na drugi etap

MYŚLI	EMOCJE	ODCZUCIA W CIELE	ZACHOWANIE

Pamiętaj:

Myśl to nie absolutna prawda i fakt, często jest to tylko opinia

Myśli i uczucia – są zmienne

Na myśli i uczucia masz wpływ

Zadanie 3:

Przeprowadź racjonalną analizę swoich krytycznych myśli, jedna po drugiej, odpowiadając na poniższe pytania:

- Czy ta myśl mi służy? Czy wspiera mnie w działaniu?
- Czy ta myśl jest oparta na faktach? Czy jest faktem czy opinią?
- Jak się czuję, gdy myślę w ten sposób?
- Czy chcę się tak czuć?
- **Jak bym się czuła/czuł bez tej myśli...?**
- **Jaka myśl byłaby dla mnie bardziej wspierająca?**

Zadanie 4:

Swoje wnioski zapisz w białej części tabelki jako alternatywny sposób reagowania, który możesz zacząć eksperymentalnie wdrażać w życie.

Zadanie 5:

Przeczytaj swój cel i zastanów się co jest pierwszym **małym** krokiem, który potrzebujesz zrobić w pierwszej kolejności.

Poniżej w ramce masz przykłady celów i pierwszych możliwych kroków. Jasne jest, że pierwszy krok nie jest jedyną rzeczą, którą masz zrobić. Jednak koncentracja na jednym kroku jest najefektywniejszym, choć nieintuicyjnym sposobem osiągnięcia dużych celów. Choć tych kroków dużo przed Tobą skup się na tym jednym:

Cel: znalezienie lepszej pracy

Pierwszy mały krok: zrobienie listy miejsc gdzie możesz znaleźć oferty (kolejny krok może polegać na zaplanowaniu przeglądania codziennie wszystkich miejsc z listy i zapisywanie znalezionych ofert)

Cel: zmiana nawyków żywieniowych żeby schudnąć

Pierwszy mały krok: kupienie wagi aby kontrolować swoją wagę lub innej wagi do kontrolowania wielkości posiłków (kolejnym krokiem będzie wyrobienie nawyku korzystania z tej wagi)

Cel: nauczyć się mówić co myślę aby zbudować lepsze poczucie własnej wartości

Pierwszy mały krok – wyrażenie swojego zdania, opinii do osoby przyjaznej w kwestii mało angażującej emocjonalnie (kolejnym może być wyrażenie swojego zdania wobec osób obcych albo mniej przyjaznych)

Pytanie jaki jest Twój pierwszy krok, który możesz wykonać wykonać dziś lub najpóźniej jutro. Jeśli kompletnie nie wiesz co mogłoby być takim krokiem to napisz nam to w komentarzach na stronie <https://www.ekalinowska.pl/warsztat-on-line/> - podpowiemy.

Pierwszy krok:.....
.....
.....

Zadanie 6:

Po zapisaniu tego , wyobraź sobie, że właśnie robisz swój pierwszy krok. Łącz to wyobrażenie z myślami, które zapisałeś w białym polu tabelki. Kontroluj swoje myśli, wzmacniaj chęć i wiarę do podjęcia tego działania. Jeśli nie wierzysz, że jesteś w stanie to zrobić, to być może twój pierwszy krok jest za duży, pomyśl co może być mniejszym działaniem ale nadal nakierowanym na twój cel.

To zadanie kończy etap przygotowania, które nie powinno Ci zająć więcej niż dwa dni. Teraz czas na relane działanie – przejdź do kolejnych zadań na następnej stronie

Dwa, najpóźniej trzy dni po warsztacie – rozpocznij realne działanie

Zadanie 7:

Zrób to, co napisałeś w planie pierwszego małego kroku – realnie wykonaj to zadanie.

Zadanie 8:

Zapisz, co dokładnie zrobiłeś/zrobiłaś w ramach pierwszego kroku

Pierwszy krok w rzeczywistości polegał na:.....

.....
.....

Zadanie 9 (wróć do Zadania 2):

Wyobrazenie sobie, pierwszego małego kroku, może przywołać ponownie postać Krytyka, który będzie zniechęcał Cię do podjęcia takiego małego, tym razem wyzwania. Ten sposób myślenia masz bardzo utrwalony. Negatywne myśli pojawiają się w twojej głowie, za każdym razem kiedy coś planujesz, robisz albo przypominasz sobie jak robiłeś. Potrzebujesz więc powtarzać całą procedurę zmiany myśli, na każdym etapie działania.

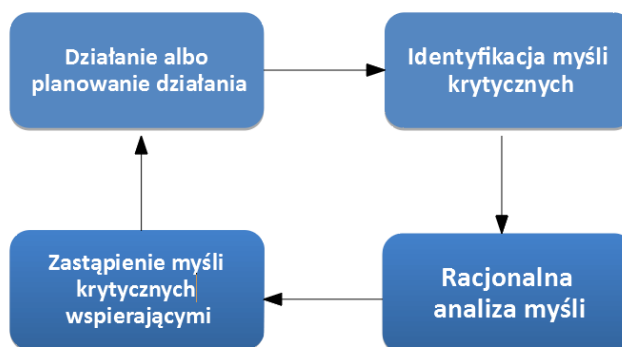
Powtarzaj cierpliwie wszystkie wcześniejsze elementy zmiany myśli. Pamiętaj to jest proces i potrzebujesz naprawdę wielu powtórzeń i wielu doświadczeń aby zmienić nawykowy tryb działania.

Powtarzaj tę sekwencję zadań do momentu, aż zdania wspierające będą przychodzić Ci do głowy spontanicznie.

W razie potrzeby możesz też korzystać z możliwości skonsultowania swoich wątpliwości czy pytań, poprzez stronę <https://www.ekalinowska.pl/warsztat-on-line/>

Zobacz schemat postępowania na następnej stronie

Schemat postępowania:



Po dwóch tygodniach od warsztatu:

Zapytamy Cię o to jak Ci idzie ta praca nad Twoim celem. Bez względu na to jak oceniasz swoje efekty, czy uważasz, że odnosisz sukces, czy porażkę, podziel się z nami tym co robisz. Dzięki temu, będziemy wiedzieć w czym potrzebujesz wsparcia i na jaki temat robić kolejne materiały. Dodatkowo jeśli napiszesz nam jak Ci idzie – co się udaje, a z czym masz trudność, damy Ci możliwość skorzystania z kolejnego warsztatu ze zniżką abyś nie miał problemu, żeby z niego skorzystać i utrzymasz się w procesie zmian.

19.06.2019 o godz. 19.00 (czas polski)

warsztat: „**Jak się nie zniechęcać i wytrwać w działaniu pomimo trudności**”