

Reális előre
vivő gondolat



Semleges
tudatosság



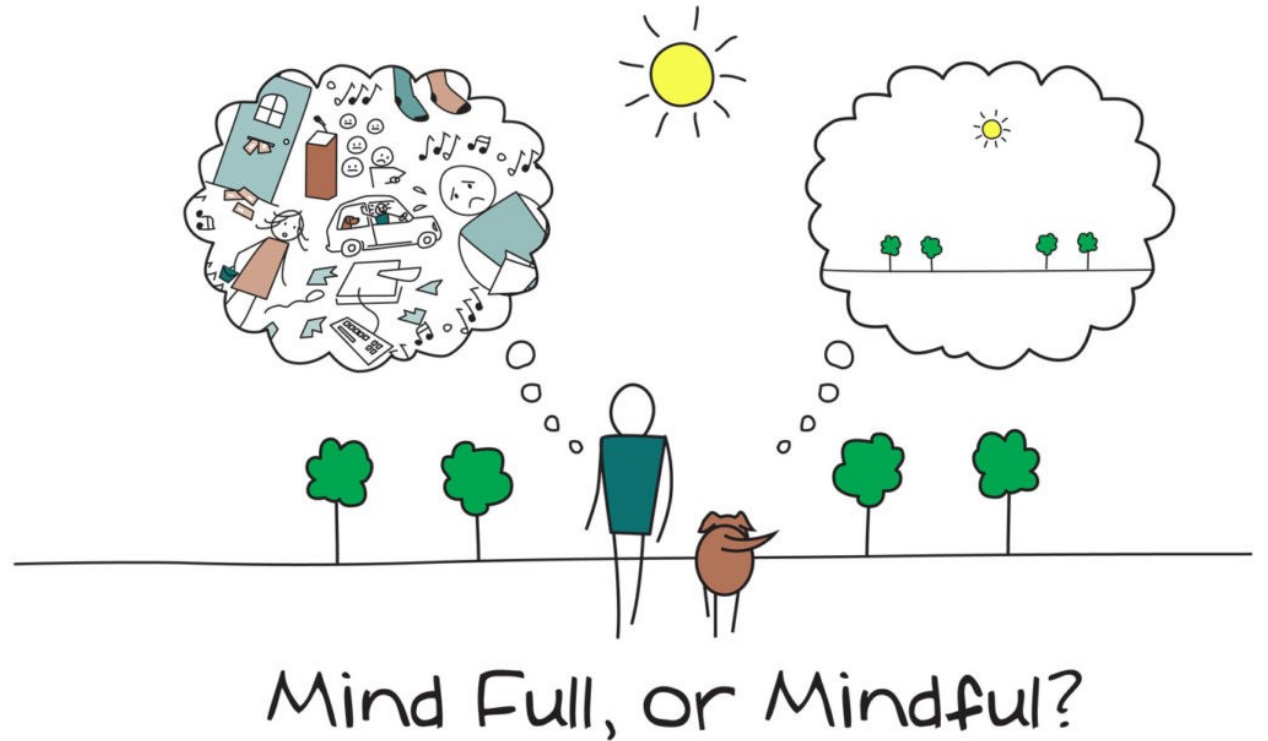
Negatív
gondolat

Az átkeretezésről....



1. Mond el magadról a következő dolgokat

- Most éppen hogy vagy?
- Egy dolog, amit az elmúlt héten elértél
- Egy dolog, ami ezt elősegítette, amiben jó vagy, (tulajdonság, készség, erőforrás)
- Egy dolog, ami miatt hálás vagy (magadnak vagy másnak)



2. Gondolj egy problémára, nehézségre, ami foglalkoztat!

JELEN

- Mit érzel, tapasztalsz most pontosan (semlegesen, ítéletek nélkül!)?
- Mennyire fontos és befolyásolható ez a dolog számodra?

MÚLT

- Történt-e, vagy éreztem-e már korábban hasonlót?
- Akkor mi segített? Milyen erőforrásaid segítették, hogy tovább lépj?
- Mit tanultál belőle? Mivel lettél „több”?
- Milyen intenzívnek érezted akkor amikor történt? És most?

JELEN

- Milyen erőforrásra lenne most szükséged?
- A jelen helyzetet hogyan lehetne kihívásnak tekinteni? Mit tanulhatsz belőle?
- Mitől leszel ettől jobb ember, ha képes vagy megküzdzeni/ elengedni?



Pozitív öröm/örömtelenség egyenleg

- Mi az, ami értékes a számodra?
 - Miért vagy hálás?
- Mivel lehet neked örömet okozni?
 - Mit teszel a saját jólléted érdekében?
 - Minek „jársz utána”?

Ellenőrzés és iránymutatás

Miben érzed úgy, hogy szabadságod van?

Milyen dolgokat teszel, melyek fontosak neked?

Melyek a prioritásaid?

Milyen döntéseket te hozol meg?



Kötődés

Ki az vagy kik azok, akikhez lelkiileg kapcsolódni tudsz?

Hogyan ápolod a baráti kapcsolataidat?

Ki támogat téged és kit támogatsz te?



Önbecsülés

Mi az, amivel elégedett vagy?

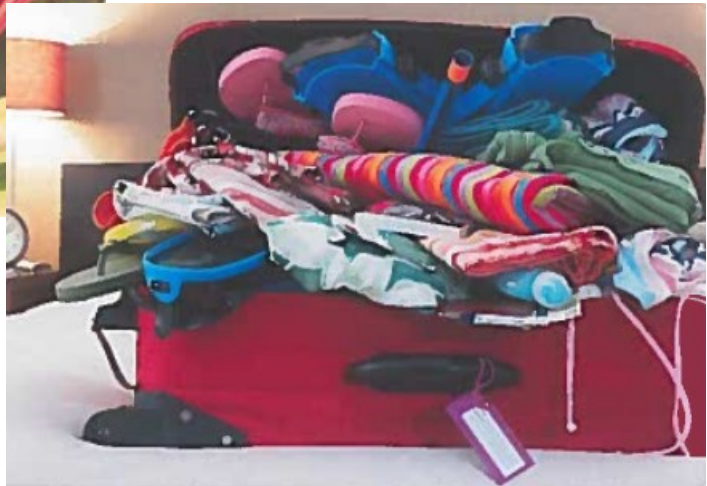
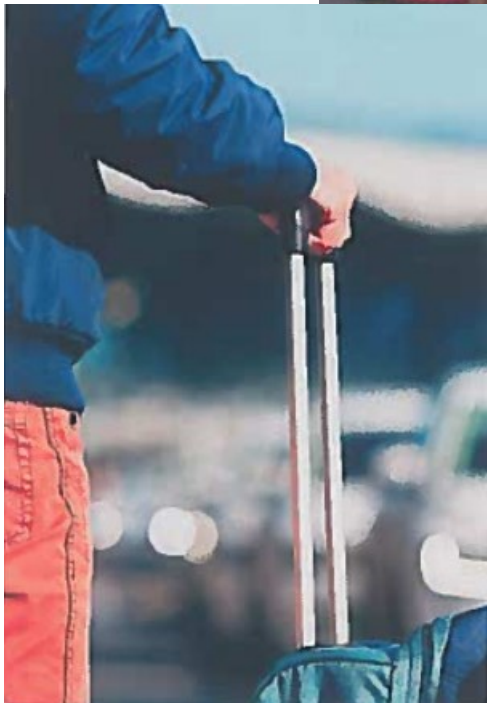
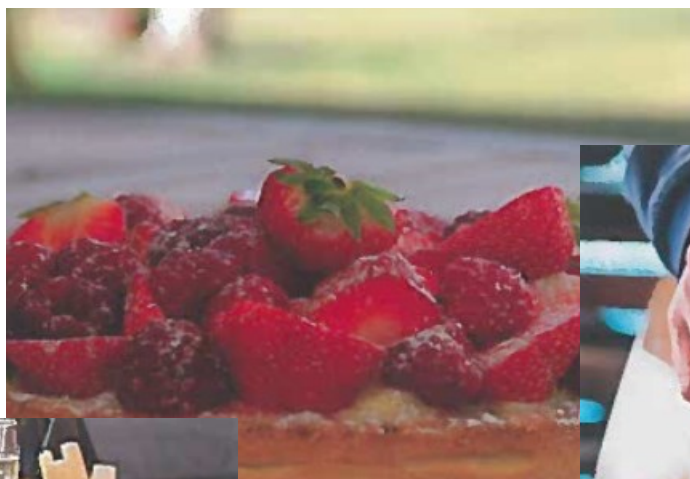
Mire vagy büszke?

Milyen sikereid vannak?

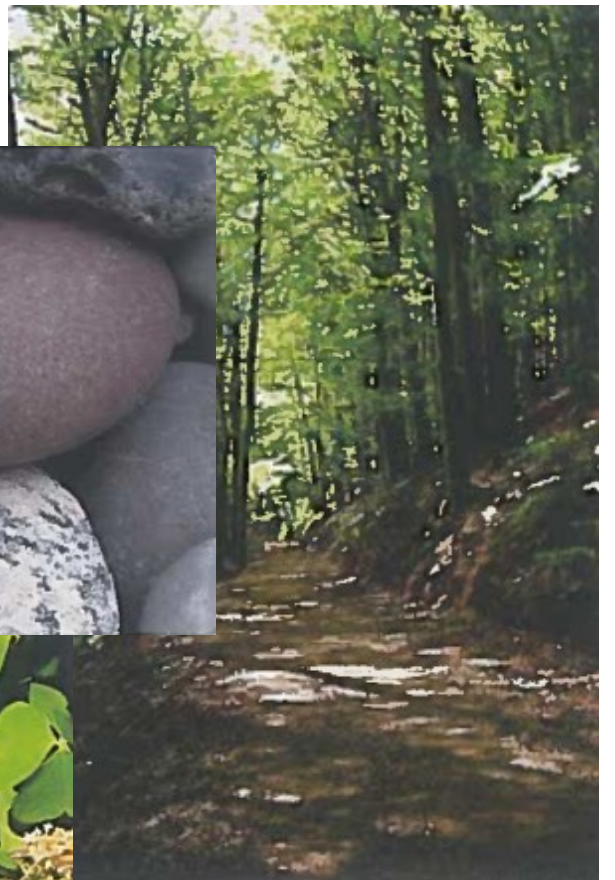
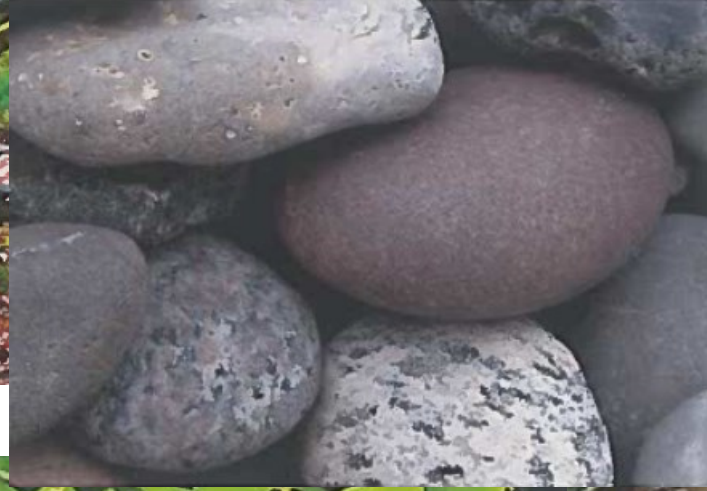
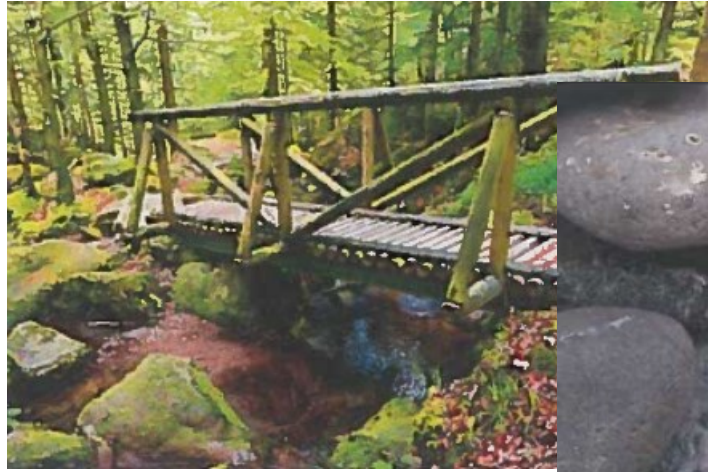
Hogyan, hol, kitől részesülsz elismerésben és megbecsülésben?

Mit teszel a saját önbecsülésed átélésének érdekében?









	1	2	3
1	ÉN MÉG SOHA...	HATÁSSAL VOLT RÁM...	A KAPCSOLATAIM...
2	ÉN MINDIG IS...	HALOGATOM...	FÉLEK...
3	NEM GONDOLTAM VOLNA...	AMIT MEGOLDOTTAM...	ELISMERÉST KAPTAM...
4	A LEGVÁRATLANABB...	AZ ÁLMOM...	MINDIG AZT MONDTÁK...
5	KIPRÓBÁLNÁM...	AZ ÖNISMERETEM SZEMPONTJÁBÓL...	AZT HITTEM...
6	A LEGNAGYOBB KIHÍVÁS SZÁMOMRA...	ATTÓL FÉLEK, HOGY...	AZ VOLNA A LEGNAGYOBB JUTALOM...
7	AZ TETSZETT, HOGY...	A STRESSZ...	HA TUDTAM VOLNA, HOGY...
8	SZÍVESEN MEGTANULNÁM TŐLE...	AZ ELVÁRÁSOK...	HIÁNYOLTAM...
9	AMIT IGAZÁN SZERETNÉK...	KIÁLLTAM MAGAMÉRT, AMIKOR...	JÓ LENNE/JÓ LETT VOLNA...
10	A VÁLTOZÁS SZÁMOMRA...	EZ A KORSZAK SZÁMOMRA...	A MOTIVÁCIÓM...
11	SZÁMOMRA A TANULSÁG AZ, HOGY...	A CÉLOM...	MEGBÁNTAM...
12	AMIKOR VÁRATLAN DOLOG TÖRTÉNIK VELEM...	A SIKEREK ÉS KUDAROCOK...	VISSZATEKINTVE...
13	FELNÉZEK ARRA, AKI...	AMIT NAGYON AKAROK, AZÉRT...	A TELJESÍTMÉNYEM...
14	A HIVATÁSOM...	NEMET MONDANI...	SZOKATLAN SZÁMOMRA...
15	BÜSZKE VAGYOK ARRA...	AMIKOR ROSSZ JEGYET KAPOK...	AHHOZ VAN TÜRELMEM, HOGY...
16	ELÉGEDETT VAGYOK AZZAL, HOGY...	MINDEN TŐLEM TELHETŐT MEGTESZEK...	AZÉRT TANULOK, HOGY...
17	AMIKOR JÓ JEGYET KAPOK...	SZERETNÉM, HA KÉPES LENNÉK...	SZERETNÉK MEGFELELNI...

Mindannyiunkban él (legalább) egy kisördög...

Mindannyiunkban él egy olyan kisördög, amely elbizonytalanít bennünket. A kisördög elavult információkat állít rólunk és így éri el, hogy meglévő képességeinket, potenciáljainkat ne tudjuk kibontakoztatni. A kisördögöt azonban meg lehet szelídíteni, ha jól megismerjük, és egy elfogadó, megértő hozzáállással viszonyulunk hozzá.

- *Mi a Te kisördögöd neve?*
- *Mit mond Neked, amivel elbizonytalanít és eléri, hogy nyomorultul érezd magad?*
- *Mikor, milyen helyzetekben mondja?*
- *Mikor NEM mondja?*
- *Mikor mondta először?*
- *Mitől szeretne megóvni?*
- *Mit kellene tudnia rólad ahhoz, hogy tudomásul vegye, nincs rá szükséged?*

