

O PIELĘGNOWANIU DOBRYCH PRZEKONAŃ

Przekonania, które nam służą to takie, które:

- » Wspierają zmianę i rozwój
- » Szanują twoje prawa
- » Dodają sił i energii do działania
- » Zachęcają do próbowania
- » Dają możliwość wyboru
- » Ułatwiają przewidywanie ewentualnych konsekwencji
- » Otwierają nowe perspektywy
- » Porządkują i pozwalają tworzyć nowe kategorie w tym porządku
- » Pozwalają na słabości i wskazują różne sposoby ich pokonywania

Sprawdź czy Twoje przekonania Ci służą.....

Jeśli nie to, co Ty na to, żeby coś z nimi zrobić?

Uznaliśmy, że najlepsza ilustracją "dobrych przekonań" będą przykłady, które podali młodzi ludzie na jednej z naszych grup. To jest to, czego mają za mało i chcieliby mieć więcej, żeby lepiej żyć.

- » Świat może być ciekawy
- » Mogę wyjść z "dziupli"
- » Ludzie są różni – lepsi i gorsi
- » Można czerpać ze świata
- » Jestem OK. i inni też są OK.
- » Potrafię
- » Warto wyjść do innych
- » Nie muszę zajmować się całym światem
- » Mogę zaufać
- » Mogę przezwyciężyć trudności – trudności są do pokonania
- » Nie muszę być ciągle zabawny, mogę przeżywać i wyrażać inne uczucia np. smutek
- » Mam prawo zrobić czasem coś dla siebie
- » Humory innych ludzi nie zależą ode mnie
- » Każdy dorosły jest odpowiedzialny za siebie
- » Nie z każdym muszę mieć dobry kontakt – mogę mieć różne relacje
- » Nie muszę wszystkim dawać szczęścia
- » Mimo, że popełniam błędy jestem OK. – Mam prawo do błędów
- » Jestem wartościowym człowiekiem
- » Mam prawo do złości i buntu (i mogę wyrażać je nie uszkadzając innych)
- » Mogę się bronić

- » Nie muszę niszczyć mogę współpracować
- » Jestem wrażliwy
- » Mogę pozwolić sobie na słabość
- » Są ludzie, którzy mnie doceniają
- » Potrafię postrzegać rzeczy głęboko i wyraźnie (inni też to potrafią)
- » Są sytuacje, za które nie jestem odpowiedzialny
- » Odpowiadam tylko za siebie i swoje czyny – nie muszę być odpowiedzialny za wszystkich
- » Mogę odpocząć – inni poradzą sobie beze mnie
- » Mam prawo do własnego życia – mogę zadbać o siebie i myśleć o swoich potrzebach
- » Mogę prosić innych o pomoc i korzystać z tej pomocy
- » Nie muszę ze wszystkim sobie poradzić – sytuacja może mnie przerosnąć

I co Ty na to?

Czy takie przekonania pozwolą Ci lepiej się czuć i sprawniej działać?

Jeśli tak, to tylko od Ciebie zależy czy staną się Twoją własnością?