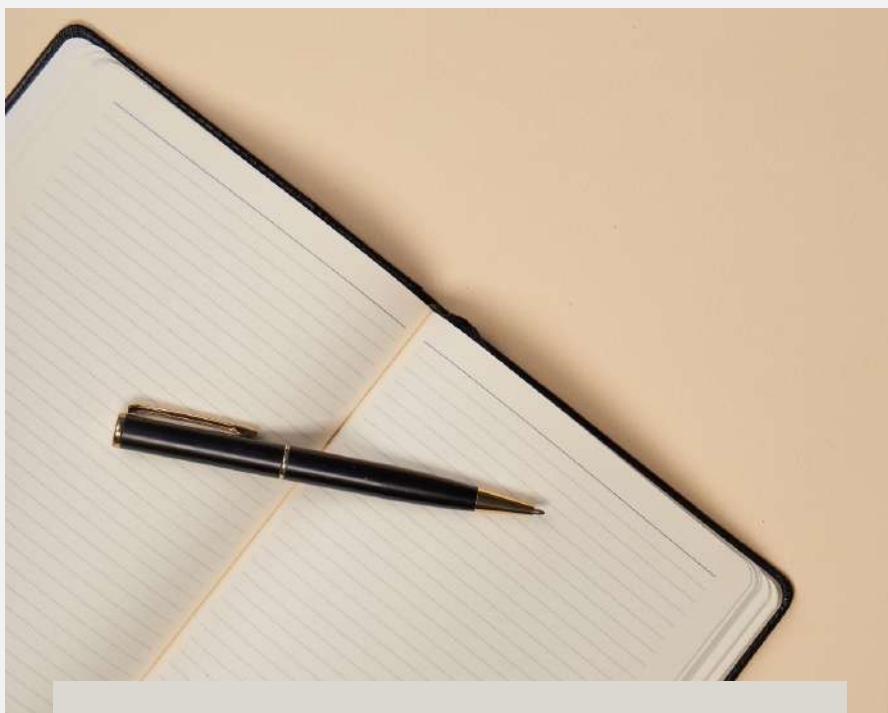


ÉnTervező

— akadémia —

SZABADULJ FEL AZ ÉLETED LEGFONTOSABB TERÜLETEIN



3. hét
Munkafüzet

<https://akademia.entervezo.hu/>

ÉnTervező Akadémia

A TE MUNKA FÜZETED

Kizárólag személyes használatra nyomtasd ki a munkafüzetet.
Kérlek ne készíts több másolatot és ne továbbítsd senkinek, aki nem vesz részt az Akadémia programjaiban.

A munkafüzet bármilyen formában történő sokszorosítása, csak a szerző engedélyével lehetséges.

Az engedélykérést az alábbi e-mail címre várjuk: akademia@entervezo.hu

Előfordulhat, hogy úgy érzed a munkafüzetben található tanácsok és stratégiák nem felelnek meg a személyes helyzetednek és állapotodnak. Ez esetben keress bizalommal és érdeklődj a személyre szabott konzultáció lehetőségeiről. Kérlek ez esetben számolj a várólista tényével is.

Bianka

Ütemterv

15.nap - kb. 20 perc

Nézd meg az eheti videót

16.nap - kb. 10 perc (majd naponta kb. 5 perc)

Végezd el a “Új hiedelmek tesztelése” feladatot

17-18-19.nap - kb. napi 15 perc

Végezd el a hiedelmekkel kapcsolatos kísérleteket

20.nap - kb. 15 perc

Végezd el a “Új gondolatok megerősítése” feladatot

21.nap - kb. 10 perc

Válaszold meg a kihívást összegző kérdéseket

BÓNUSZ:

Töltsd ki az Évösszegző és Évtervező munkafüzetet



Az új hiedelmeid tesztelése

A múlt hét végén arra volt lehetőséged, hogy külső segítséggel átformázhasd, vagyis átkeretezhesd a korlátozó hiedelmeid. Ebben a feladatban ismét ezzel foglalkozunk majd azáltal, hogy leteszteled az új hiedelmeid!

Térj vissza az előző munkafüzethez, és válaszd ki azt a néhány realisabban megfogalmazott hiedelmet, amivel szerinted hasznos lehet tovább dolgozni. Emellett azt is írd le, hogy mennyire hiszel benne:

1. _____ Hit erőssége %: _____
2. _____ Hit erőssége %: _____
3. _____ Hit erőssége %: _____

A következő egy hétben keress olyan bizonyítékokat akár magadtól, akár mások visszajelzései által, amik ezeket a gondolatokat erősítik. Lehetőség szerint keresd aktívan az olyan helyzeteket, amik ezt elő tudják segíteni!

A munkafüzet Jegyzetek részébe ezeket folyamatosan tudod majd naplózni. A hét végén még visszatérünk hozzájuk!



Kezdődjön a kísérletezés!

A korlátozó hiedelmek nem csak azok átgondolásával, vagy a róluk való beszélgetéssel fejleszthetők, hanem konkrét lépésekkel, tesztekkel is! Ennek a legjobb módja, ha kipróbáljuk a hozzájuk kötődő viselkedéseket. A következő 3 napban erre hoztam neked egy-egy lehetőséget, amit kipróbálhatsz és leírhatod a hozzájuk kapcsolódó tapasztalataidat. A feladat érthetősége érdekében egy példán keresztül fogok mindent elmagyarázni.

Válaszd ki azt a korlátozó hiedelmet, amivel a leginkább szeretnél foglalkozni. (Természetesen bármikor elvégezheted ezt a feladatot a többivel is!) Az lesz a feladatod, hogy az ezzel kapcsolatos nehéz érzéseket kiváltó viselkedést/helyzetet fogalmazd át egy "Ha..., akkor..." mondatba, majd fejezd be a saját gondolatmeneted alapján a mondatot!

Például:

Hiedelem: nem vagyok értékes

Ha nem teljesítem azokat az elvárásokat, amiket mások támasztanak elém, akkor nem leszek értékes a szemükben

Kizárólag a viselkedésből vagy érzelmi reakciókból nem mindig jön rá az ember, hogy milyen korlátozó hiedelmek állnak mögötte.

Ez a feladat abban segíthet, hogy minél jobban megismerhesd a saját hiedelmeid és a hozzájuk kapcsolódó viselkedést!

Most itt az idő a Te válaszaidra:

Kezdődjön a kísérletezés!

HIEDELEM:_____

HA_____

AKKOR_____

HA ELKERÜLÖM:_____

AKKOR_____

HA_____

AZ AZT JELENTI, HOGY_____

Most pedig következzenek a tényleges kísérletek!

A "ha..." után mindig "akkor..." következik

Ez a próba viszonylag egyértelmű: csináld meg a mondat első, "ha..." felét, majd vizsgálj meg, hogy bekövetkezik-e az általad gondolt/félt "akkor..." következmény. Amikor elvégezted a feladatot, az alábbi táblázatban tudsz majd reflektálni rá:

KÍSÉRLET	JÓSLATOK	LEHETSÉGES PROBLÉMÁK	STRATÉGIA A PROBLÉMA KEZELÉSÉRE	A KÍSÉRLET EREDMÉNYE	MIT TANULTAM?
A karácsonyi vacsorához csak egyféle édességet készíték	A családtagjaim a szememre vetik majd, hogy ez nem elég (jó)	A kritika meg fog bántani, és az ünnep hátralévő részében meghúzom magam	Emlékeztetem magam arra, hogy az "elég jó" az elég jó, és az értékességem nem néhány sütin fog múlni	Mindenkinek nagyon ízlettek a sütek, megköszönték a befektetett energiámat	Bár ideges voltam, végül sokkal jobban sikerült az este és sikerült másoknak örömet okoznom
ALTERNATÍV, REÁLISABB FELTÉTELEZÉS		Ha nem is sikerül minden a terv/ elvárások szerint, attól még nem vagy rossz és megérdemlem az elismerést			

Kezdődjön a kísérletezés!

KÍSÉRLET	JÓSLATOK	LEHETSÉGES PROBLÉMÁK	STRATÉGIA A PROBLÉMA KEZELÉSÉRE	A KÍSÉRLET EREDMÉNYE	MIT TANULTAM?
ALTERNATÍV, REÁLISABB FELTÉTELEZÉS					

KÍSÉRLET	JÓSLATOK	LEHETSÉGES PROBLÉMÁK	STRATÉGIA A PROBLÉMA KEZELÉSÉRE	A KÍSÉRLET EREDMÉNYE	MIT TANULTAM?
ALTERNATÍV, REÁLISABB FELTÉTELEZÉS					

Mások megfigyelése

A próba egy másik módja az lehet, ha megvizsgálod, hogy minden esetben érvényes-e a “ha..., akkor...” feltételezésed. Figyelj meg olyan embereket, akik a korlátozó hiedelmeid szempontjából az ellentéteid (például, ha azt gondolod, hogy sikertelen vagy, akkor olyanokat keress, akik az élet bizonyos területein kevesebbet értek el, mint te), majd figyeld meg azt is, hogy ők emiatt értéktelennek gondolják-e magukat (vagy mások őket).

Ezt követően pedig válaszolj a kérdésekre:

KIT, MILYEN HELYZETBEN FIGYELTÉL MEG?

MIT GONDOLTÁL, MILYEN LEHETSÉGES TÖRTÉNÉSEKRE, PROBLÉMÁKRA SZÁMÍTHATSZ?

MI LETT VÉGÜL A KÍSÉRLET VÉGKIMENETELE?

MILYEN TANULSÁGOKAT VISZEL MAGADDAL EBBŐL A KÍSÉRLETRŐL A FÉLTÉTELEZÉSEIDRŐL?

EZEK ALAPJÁN HOGYAN TUDNÁD REÁLISABBÁ FORMÁLNI A FELTÉTELEZÉSED?

Tedd az ellenkezőjét, nézd meg mi történik

Az utolsó teszt, amit érdemes kipróbálni az, hogy a feltételezésed ellentétét teszed meg - így megtapasztalhatod, hogy mi történne, ha megváltoztatnád a hiedelmekkel kapcsolatos viselkedésedet. Például, ha azon aggódsz, hogy mások mit gondolhatnak rólad, de az esetek túlnyomó többségében ez mindig pozitív volt, akkor próbáld meg nem túlaggódni, túlgondolni a helyzetet és nézd meg, hogy ilyenkor mi történik! Ha sikerült ezt a kísérletet is kipróbálnod, akkor végezd el az ezzel kapcsolatos feladatot!

A PRÓBA SORÁN AZ VOLT A TERVEM, HOGY

ARRA SZÁMÍTOTTAM, HOGY

VÉGÜL AZ TÖRTÉNT, HOGY

EBBŐL A TAPASZTALATBÓL AZT TANULTAM, HOGY

ÍGY VÁLTOZTATTA A FELTÉTELEZÉSEM:

Az új gondolatok megerősítése

Most jött el az idő, hogy visszatérj a 16. nap feladatához. Remélem sikerült az utóbbi napokban minél több pozitív bizonyítékot szerezned az új hiedelmeiddel kapcsolatban! Lapozz a Jegyzetekhez, olvasd végig, mennyi mindent sikerült összegyűjtened, majd válaszolj az alábbi kérdésekre:

Visszatekintve a hét elejére, becsüld meg újra, hogy milyen erősen hiszel az új, realisabb gondolatban:

1.hit erőssége %:_____

Új becsült erősség %:_____

2.hit erőssége %:_____

Új becsült erősség %:_____

3.hit erőssége %:_____

Új becsült erősség %:_____

Segített az új gondolatok megerősítésében az, hogy napokon át aktívan figyelted és kerested az őket alátámasztó bizonyítékokat? Miért? Fejtsd ki az ezzel kapcsolatos tapasztalásaid!

Kihívást összegző kérdések

Mi volt a legnagyobb tanulság vagy felismerés a kihívás során?

Mi okozta a legnagyobb nehézséget a kihívás során?

Miben változtak a mindennapjaid a kihívás feladatai hatására?

Mi az az egy dolog, amit a jövőben másképp fogsz csinálni?

[illegible]

GRATULÁLOK!

Szép munka volt!
Hamarosan folytatjuk...

Bianka



@biankafuller



hello@fullerbianka.hu



fullerbianka.hu