

Materiał do lekcji 5:

Obszary budujące naszą odporność psychiczną

Ćwiczenie- Wartości:

KROK PIERWSZY - Pytania wprowadzające:

Te odpowiedzi są dla Ciebie - im więcej szczerości, tym lepsze efekty:

1. Co jest Twoją największą pasją?
2. Co Ci którzy Cię dobrze znają i których cenisz powiedzieliby, że jest Twoją najsilniejszą cechą?
3. Co powoduje, że chce Ci się wstawać rano?
4. Co jest dla Ciebie tak ważne, że podejmujesz wysiłek zmiany?
5. Co napawa Cię dumą?
6. Kiedy Jesteś w pełni szczęścia, jaką czynność wówczas wykonujesz?
7. Co jest Twoim największym osiągnięciem do tej pory?

KROK DRUGI:

Osiągnięcia	Wiarygodność	Zrównoważenie	Wdzięczność	Rozwaga	Celowość	Stabilność	Bezpieczeństwo
Zaangażowanie	Dojrzałość	Tolerancja	Honor	Odpowiedzialność	działania	Otwartość	Wielkość
Uważność	Odpowiedzialność	Sprawiedliwość	Zadowolenie	Odwaga	Szczerość	Rzetelność	Wierność
Piękno	Wsparcie	Miłość	Niezależność	Wydajność	Ciekawość	Uczciwość	Dalekowzroczność
Spokój	Logika	Optymizm	Relacje	Godność	Uznanie	Dokładność	Wpływ
Umiar	Lojalność	Dokładność	Bezinteresowność	Siła	Kontrola	Życzliwość	Zdecydowanie
Możliwość decydowania	Ciężka praca	Prawda	Zabawa	Ambicja	Rodzina	Hart ducha	Przyjemność
Spontaniczność	Innowacyjność	Pokój	Sława	Współczucie	Rozrywka	Uczuciowość	Równość
Radość	Indywidualność	Dobrobyt	Mądrość	Inteligencja	Ambicja	Struktura	Doskonałość
Cierpliwość	Ryzyko	Wstrzemięźliwość	Integralność	Innowacyjność	Rozwój	Poświęcenie	Uczciwość
Miłość	Decyzyjność	Działanie	Nadzieja	Przedsiębiorczość	Dojrzałość	Dyscyplina	Intuicja
Motywacja	Porządek	Pokora	Otwartość	Altruizm	Opanowanie	Oryginalność	Poszanowanie
Uczenie się	Skuteczność	Wytrzymałość	Szczęście	Komfort	Duchowość	Współpraca	Talent
Przyjaźń	Wiedza	Samodzielność	Kreatywność	Doświadczenie	Wrażliwość	Rozwój	Zaufanie
Wolność	Umiejętności	Samotność	Harmonia	Etyka	Spokój	Profesjonalizm	Spokój
Hierarchia	Przywódcztwo	Prawość	Zadowolenie	Pewność siebie	Szczerość	Powściągliwość	Dobrobyt
Dobroczywność	Jakość	Dawanie	Bezpieczeństwo	Komunikacja	Prostota	Powodzenie	Dobroć
Spoteczność	Władza	Inspiracja	Nastawienie na wyniki	Pasja	Status	Wdzięczność	Przyjaźń
Kompetencja	Wolność	Wzrost		Rzetelność	Praca w zespole	Harmonia	Hojność
Zadowolenie		Tradycja			Elastyczność działania	Zdrowie	Racjonalność

1. Wybierz z tabeli od 7 wartości - podkreśl je, możesz dopisać, jeśli nie ma takiej wartości, której potrzebujesz.
2. Teraz, ogranicz listę do 4 z nich - daj sobie czas, pomyśl jak od siebie zależą, którą wybierasz, jeśli musisz.
3. W końcu, zostaw dwie najważniejsze - kluczowe wartości, bez których nie Jesteś w stanie żyć, które stanowią dla Ciebie wskazówki co jest w porządku a co nie.

Odpowiedz na pytania:

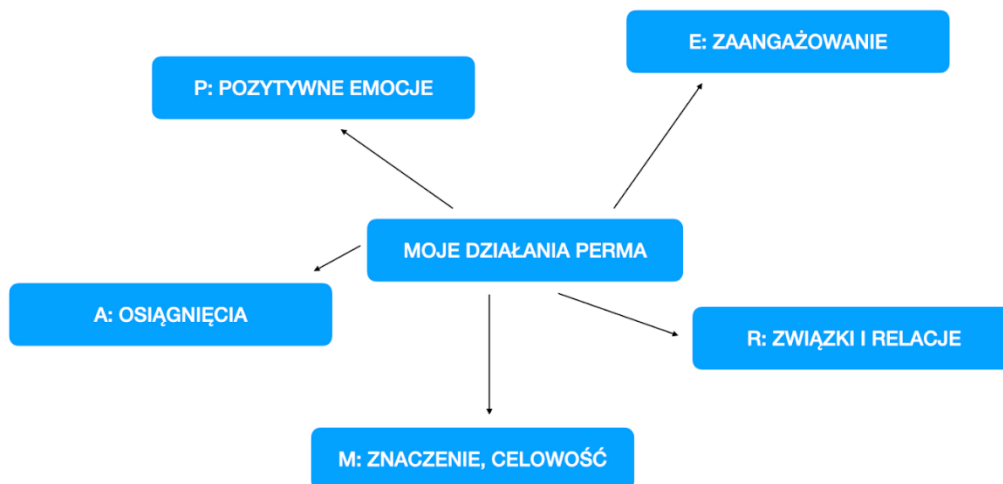
1. Skąd taki wybór? Jak myślisz, które zdarzenia w Twoim życiu doprowadziły Cię właśnie do takiego wyboru?
2. Jakie działania podejmujesz, codziennie, by żyć zgodnie ze swoimi wartościami.
3. Jeśli takich nie ma, jakie dwa działania chcesz wprowadzić?
4. Jak się czujesz, kiedy żyjesz zgodnie ze swoimi wartościami?

5. Co się z Tobą dzieje, kiedy Jesteś poza nimi?
6. Kto z najbliższych wspiera Cię bądź może Cię wspierać w pracy z wartościami?

Ćwiczenie: Radość

PERMA to struktura Martina Seligmanna, nazywająca najważniejsze obszary, które dają nam szczęście w życiu - obudowane zachowaniami, pozwalają nam pozostawać silnymi mentalnie.

Przygotuj kartę, najlepiej A3 i zapisz na niej elementy PERMY, o tak:



1. Niech każda gałąź ma swój osobny kolor, styl.
2. Do każdego z elementów narysuj symbol - metaforę w jakiej widzisz siłę realizacji danej kategorii
3. Jakie zachowania /działania budują Twoją listę PERMA - jak lubisz spędzać czas? W jaki intencjonalny sposób poszukujesz sytuacji i je aranżujesz by:
 - Wywoływać u siebie pozytywnie emocje
 - Budować swoje zaangażowanie i testować je w działaniu
 - Inwestować czas i energię w relacje

- Klasyfikować swoje cele i pragnienia
- Prowadzić szczery rejestr swoich osiągnięć

4. W jakim wymiarze, na skali od 1 do 10 obecnie realizujesz się w każdym z pięciu elementów? Zapisz

5. Z jakiego powodu nie podałaś/eś niższego numeru? Zapisz - to ważne, kieruje nas w to co już mamy

6. Od której z pięciu kategorii chcesz zacząć podwyższanie wyniku? Z jakiego powodu ta?

7. Co chcesz sobie obiecać? NARYSUJ ;)

Wizualizacja przesuniętego horyzontu

Kiedy myślisz o horyzoncie, co do Ciebie przychodzi? Jaki obraz? Może jest to widok z wysokiego budynku? A może linia łącząca morze i niebo? Daj sobie moment i przywołaj swój własny horyzont... co słyszysz? Co czujesz na twarzy, pod stopami? Zapisz w swojej pamięci ten obraz.

A teraz wróć pamięcią do trudnej sytuacji - do momentu, kiedy zwykle czujemy się związani, ograniczeni, w pułapce. Już wiesz, że potrafisz sobie wyobrazić przestrzeń...wybierz zmysł, którym chcesz tchnąć w ten obraz więcej przestrzeni... może będzie to ruch dłońmi, może wypuścisz powietrze, może się wyprostujesz i zamkniesz oczy... - to Twoja treść. Wybierz. I spróbuj... To jest Twój obraz, Ty decydujesz, jak go zmienić. Zobacz co się stanie, kiedy na tym poziomie pozwolisz sobie na zmianę...