

Materiał do lekcji 10 :

Braving to akronim określający kroki, według których budujemy zaufanie, w pierwszej kolejności do siebie. Pamiętaj proszę, że każda praca zaczyna się od Ciebie. Ufaj sobie, to inni będą Ci ufać.

Braving:

B - Boundaries: Granice - ustalanie swoich granic jest jasnym komunikatem co jest w porządku co jest nie w porządku, i dlaczego . Pamiętaj, jeśli Ty nie ustawisz swoich granic, inni zrobią to za Ciebie

R - Reliability: wiarygodność, solidność - robisz to co mówisz, że zrobisz. Oznacza to świadomość siebie, swoich kompetencji oraz ograniczeń (dzięki temu nie obiecuje niemożliwego, także sobie, a podejmowany wysiłek ma sens)

A - Accountability: odpowiedzialność, przyjmujesz swoje błędy, przepraszasz, naprawiasz - te trzy rzeczy i ŻADNE inne!

V - Vault: Skarbiec- Ty jesteś skarbcem - nie plotkujesz, nie rozpowszechniasz informacji, które zostały Ci powierzone w zaufaniu i to w obie strony, w żadnym celu.

I - Integrity: spójność - to wybieranie odwagi zamiast komfortu, wybieranie tego co właściwe zamiast tego co łatwe, szybkie i zabawne. To także praktykowanie wartości, nie tylko opowiadanie o nich

N - Nonjudgement: brak oceniania - mogę poprosić o to czego mi trzeba, ty też tak możesz. Rozmawiamy nie oceniając swoich potrzeb. Zakładam, że jestem ok i ty też Jesteś ok - obie strony mają takie samo prawo się zgodzić bądź też nie.

G - Generosity: szczodrość - Zakładam najszczodrzejszą interpretację zdarzeń i zachowań innych - znów odwaga w działaniu, a już na pewno gwarancja komunikacji, która łączy nie dzieli.

Link: (<https://brenebrown.com/resources/the-braving-inventory/>)

Książki, które Ci polecam:

1. Adam Grant, „Leniwy umysł”
2. Karen Warlond „Lightmakers Manifesto”
3. Unlocking Us - Karen Warlond:
4. Desmond Tutu, Dalai Lama, „Wielka księga Radości”
5. Martin Seligman, „Pełnia Życia”,
6. Martyna Wojciechowska, „Przesunąć Horyzont”:
7. Elisabeth Lesser, „Broken Open” :
8. Elisabeth Lesser, „Say your truths and seek them in others”
9. Malcolm Gladwell, „Poza Schematem”
10. Angela Duckworth, „Upór”
11. Angela Duckworth, TED talk:
12. Angela Duckworth, podcast „No Stupid Questions”:
13. Brene Brown, „Z wielką odwagą”: