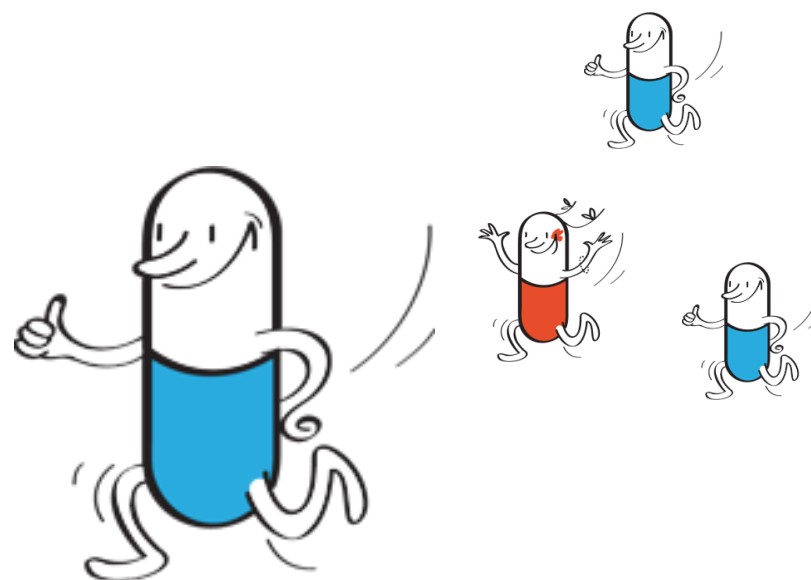


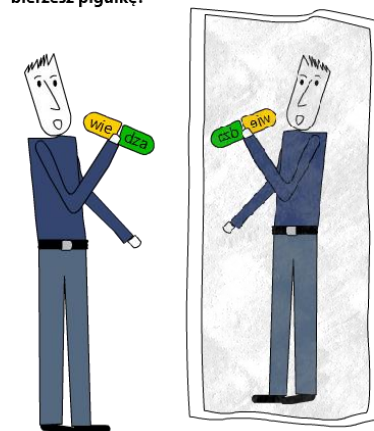
Nieustannie rozwijamy się,  
by wspierać rozwój innych...

## Pigułka wiedzy, wiedza w pigułce...

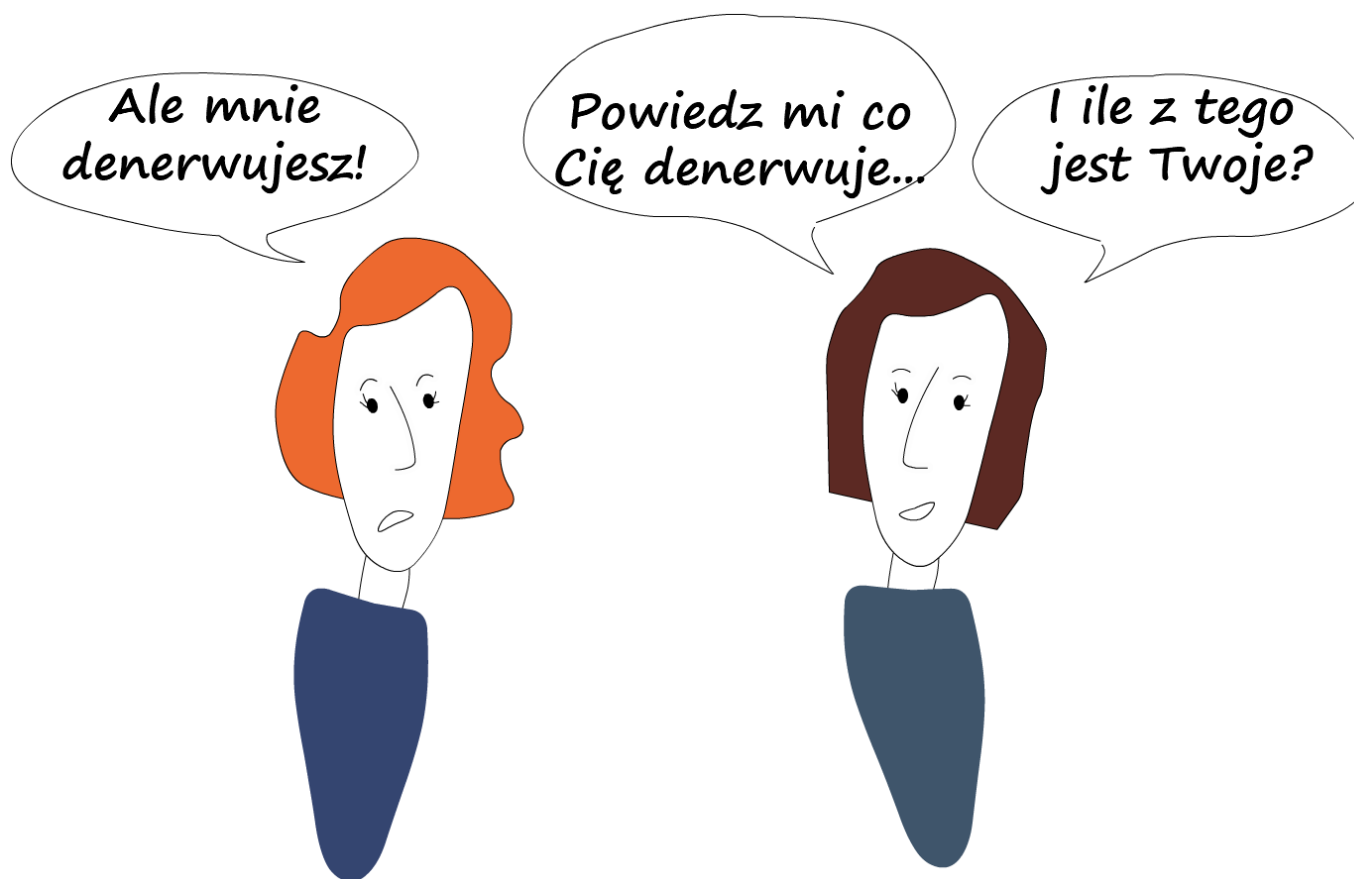


### Mechanizm projekcji

Kto kontroluje w jaki sposób  
bierzesz pigułkę?



# Mechanizm projekcji



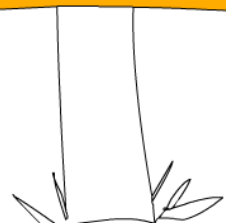


Jesteś zamknięta na nowe pomysły



Ja?

**Projekcja**  
to przypisywanie innym cech,  
które sami posiadamy.



Strasznie manipuluje ludźmi

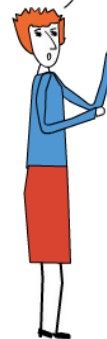
Nie lubię Adriana



Taaa...



Tylko nie podnoś na mnie głosu!!!



Ja nawet myślę po cichu



# Mechanizm projekcji:

Przeglądamy się w innych jak w lustrze.



**Dlaczego stosujemy mechanizm projekcji?**

To rodzaj **mechanizmu obronnego**. Wydaje nam się, że w ten sposób chronimy swoje JA.

Jednak, przerzucając nasze uczucia na innych, odcinamy się od nich i... okłamujemy.

A to, na dłuższą metę, jest szkodliwe. Dla nas samych i dla relacji z innymi ludźmi.



**Projekcja,  
to przypisywanie  
innym osobom cech,  
które sami posiadamy.**





## Projekcja męczy...

Jesteś zamknięta na nowe pomysły



Nie przeszkadza mi, że nie jest entuzjastą nowości.

Świetnie analizuje ryzyko

Wkurza mnie, że MI przypisuje opór, którego nie mam!

Strasznie manipuluje ludźmi

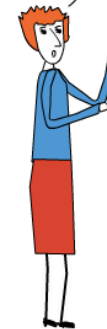
Nie lubię Adriana



Doceniam czasem jego skuteczność.

Ale to, że zarzuca innym manipulację, to szczyt wszystkiego

Tylko nie podnoś na mnie głosu!!!



Nawet nie przeszkadza mi, że podnosi głos. Lubię zdecydowane kobiety



Denerwuje mnie, że nie zauważa co robi i wmawia mi, że to ja....

Jak sobie poradzić  
z WŁASNYM  
nieświadomym  
mechanizmem projekcji?



I etap  
Mieć **świadomość**, że istnieje  
mechanizm projekcji



II etap  
Gdy zaczynam krytykować  
innych ludzi, warto na chwilę się  
zatrzymać i **zadać sobie pytania:**

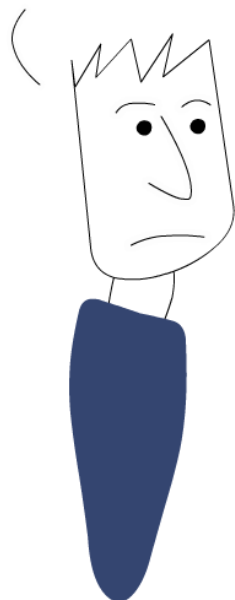
O co mi  
chodzi?

Co chcę  
osiągnąć?

Czego  
potrzebuję?

III etap  
Jeśli zbyt często krytykuję, neguję,  
przypisuję innym złe intencje, trudne  
emocje, może czas **popracować nad sobą**  
**razem z terapeutą?**

Jak sobie poradzić  
gdy KTOŚ INNY stosuje  
mechanizm  
projekcji?



I etap  
Mieć **świadomość**, że istnieje  
mechanizm projekcji



II etap  
Zastanowić się czy to **jego**  
**projekcja**, czy jednak nadal **moja**?

III etap  
Ignorować oskarżenia, wynikające  
z projekcji. I **zadawać pytania**:

Jaki jest  
Twój cel?

Czego  
potrzebujesz?

Co chcesz  
osiągnąć?







dobry trener

Chcesz powiedzieć, że pigutka Ci się podobała?

Masz pytanie?

Napisz:  
[kontakt@dobrytrener.pl](mailto:kontakt@dobrytrener.pl)

A może chcesz powiedzieć, że pigutka Ci się bardzo podobała?



**Pigulek ciąg dalszy nastąpi....**

