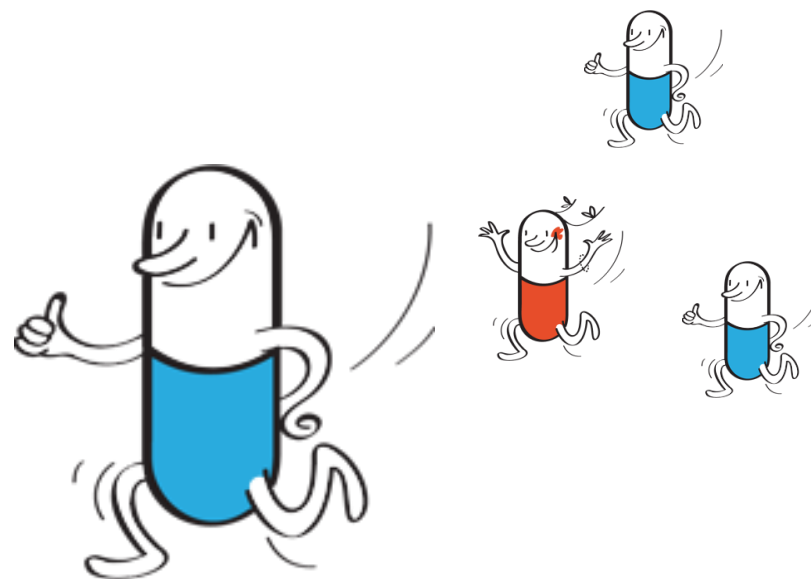


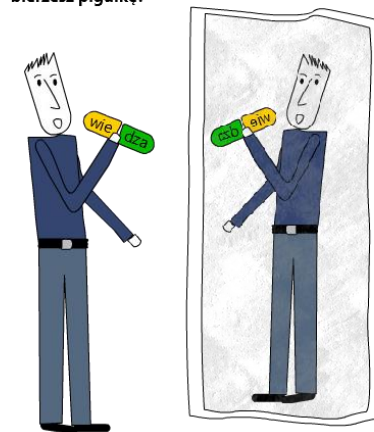
Nieustannie rozwijamy się,  
by móc rozwijać innych...

## Pigułka wiedzy, wiedza w pigułce...



**Pytania paradoksalne**

Kto kontroluje w jaki sposób  
bierzesz pigułkę?





Coś Cię martwi?

Ide na urlop.

1

Masz minę, jakby urlop był karą!

Nie mów nikomu, ale mam problem z odpoczywaniem.

Jestem na wakacjach, ale myślę o pracy.

I w ten sposób ani porządnie nie wypoczywam, ani porządnie nie pracuję

2

Chciałbyś coś z tym zrobić?

Masz jakiś pomysł?

3

Styszateś o pytaniach paradoksalnych?

Wiem co to paradoks.

To "twierdzenie logiczne prowadzące do zaskakujących lub sprzecznych wniosków."<sup>\*</sup>

4

Pytania paradoksalne też zawierają sprzeczność.

Jakiś przykład?

5

Co powiesz na takie pytanie, dopasowane do Ciebie:

W jaki sposób odpoczywać, by jeszcze bardziej myśleć o pracy?

6

Mogę zacząć jeszcze kilka zadań, zanim wyjadę.

Obiecać parę nierealnych terminów.

Nikomu nie przekazać żadnego zadania.

Nie skończyć przed wyjazdem żadnego zadania.

Mogę jeszcze...

A, czekaj!!

Chyba zaczynam rozumieć...



To paradoksalne pytanie pokazało mi błędy, które już popełniam!



Jak już je wyraźnie widzę, mam szansę znaleźć jakieś rozwiązania...

1

I co o tym sądzisz?



Wiem na pewno, że lepiej jest gdy sam znajduję rozwiązanie,

niż ktoś mi je proponuje...

2

Co zamierzasz teraz zrobić?

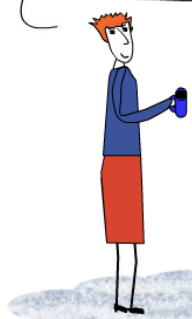


Mam jeszcze tydzień do urlopu i zrobię plan antidotum na te błędy...

Mam wrażenie, że te pytania paradoksalne przydadzą mi się w jeszcze innych sytuacjach!

3

Mam wrażenie, że zaczynasz myśleć o kolejnych zadaniach w pracy, a nie wakacjach!



Stare przyzwyczajenia nie są łatwe to zmiany!



Jak zmieniać stare przyzwyczajenia, żeby je utrwalać!

Patrz jakie mi fajne pytanie paradoksalne się urodziło!

4

## JAK WYKORZYSTAĆ PYTANIA PARADOKSALNE?

I etap:

Schemat pytania paradoksalnego:

Pierwsza część pytania odnosi się do procesu.

Jak... (proces, działanie)....

Druga do wyniku

aby (odwrotny efekt, wynik)

II etap:

Wyciągnięcie wniosków z błędów:

Na czym polega błąd?

Co nie działa?

Jak to zmienić?

Jakie rozwiązania będą działać?

5

Chcesz dowiedzieć się więcej o pytaniach paradoksalnych?  
Przeczytaj "Paradoksalną psychologię" Sławomira Jarmuża.  
Korzystałam z tej książki, robiąc dla Ciebie pigułkę.



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....**

