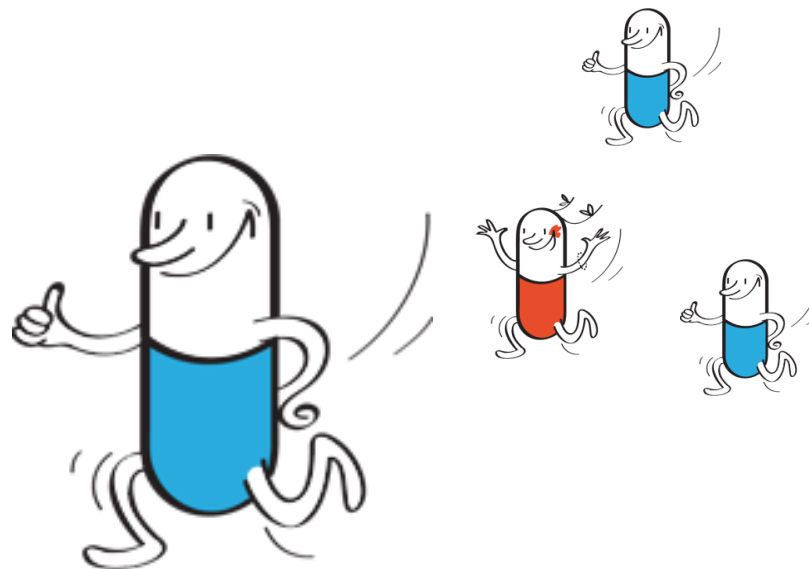


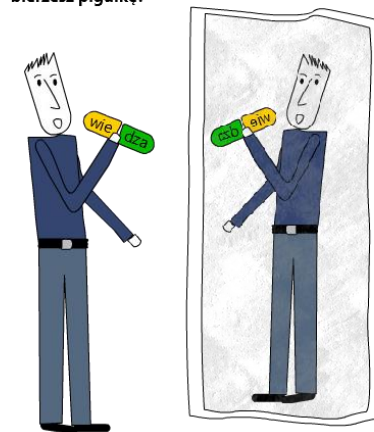
Nieustannie rozwijamy się,
by móc rozwijać innych...

Pigułka wiedzy, wiedza w pigułce...



**Problem z decyzją?
Powinienem/Powinnam vs. Mogę...**

Kto kontroluje w jaki sposób
bierzesz pigułkę?



1

Bo mam problem z decyzją...

Co powinienem zrobić?

Poczekaj.

Zanim powiesz mi co to za decyzja, czy możesz zmienić formę pytania?



2

Yyy nie rozumiem

Pytanie "Co powinienem" zwykle zakłada dylemat

Albo-albo



- 3
- Co powinienem:
 - Zaakceptować, czy odrzucić?
 - Powiedzieć jej, czy milczeć?
 - Kupić, czy oszczędzić?
 - Decyzja A, czy B?

4

To jak powinno brzmieć pytanie?

Co powiesz na formę:

Co MOGĘ zrobić?



5

Co mogę zrobić:

- Zaakceptować, czy odrzucić?
- Powiedzieć jej, czy milczeć?
- Kupić, czy oszczędzić?
- Decyzja A, czy B?

Nie pasuje mi dokonanie takiego wyboru.

Od razu mam ochotę zapytać:

Co jeszcze innego mogę!

Ha!

I o to chodzi!



1



O rety. Miałem problem z dwoma rzeczami do wyboru

A tu jeszcze dodatkowo mam myśleć!

Ale teraz to żartujesz prawda?

2




Sama wiesz, że za dużo możliwości zwiększa trudność podejmowaniu decyzji

Tylko trochę

Masz rację

A Ty wiesz, że jak wyjdiesz z kręgu "albo-albo" możesz znaleźć znacznie lepsze rozwiązanie

3



I zwiększam swoje poczucie wpływu!

Tak!

"Powiniennem" jest związane z zewnętrznym nakazem

"Mogę" to własny wybór.

4



Poczucie wpływu to kluczowy element odporności psychicznej. A także poczucia szczęścia

To jaka decyzja Cię do mnie przywiodła?

Taaak, pamiętam.







dobry trener

Chcesz powiedzieć, że pigutka Ci się podobała?

Masz pytanie?

Napisz:
kontakt@dobrytrener.pl

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



Łap pigułkę....

