

PIGUŁKA WIEDZY

#138 Wybuchowe przyciski...



WIEDZA W PIGUŁCE



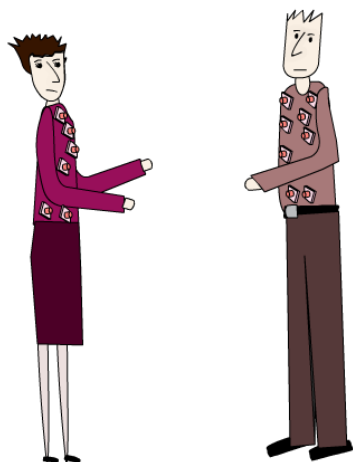
Znasz takie sytuacje?

**Jak myślisz co się dzieje z emocjami osób,
które słyszą podobne komunikaty?**



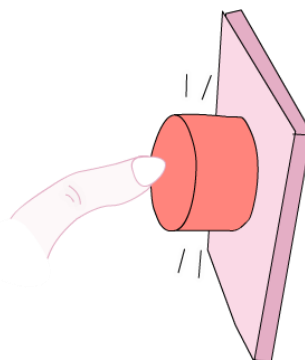
**To trochę tak, jakbyśmy mieli
wmontowane w nasze ciała przyciski...**

1



**Które inne osoby, często zupełnie
nieświadomie, wciskają,**

2



wywołując małą eksplozję

3



*Czy można coś
z tym zrobić?*

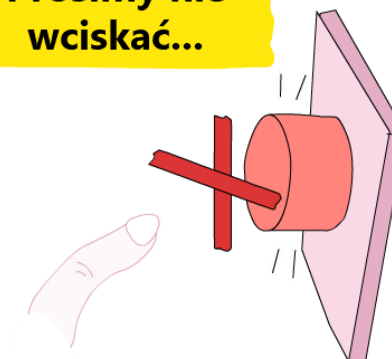
*Zapobiec
wciskaniu?*

*Powstrzymać
wciskającego?*

*Uświadomić
mu co robi?*

**Prosimy nie
wciskać...**

4

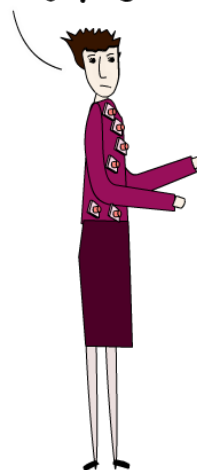


Niestety, stara dobra zasada mówi:



Jedyną osobą, którą możesz zmienić jesteś TY

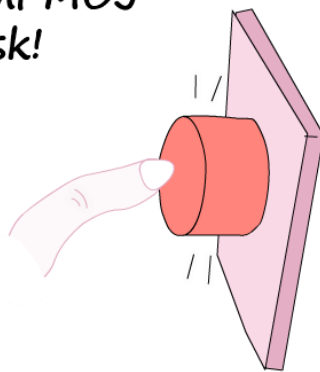
Czy Ty, Lipko, nie
możesz zrobić jakiejś
fajnej pigułki?



Takiej, że to nie my
musimy się starać, ale
wreszcie ktoś inny?



AAAA! Mam
wrażenie, że właśnie
wciskacie mi MÓJ
przycisk!



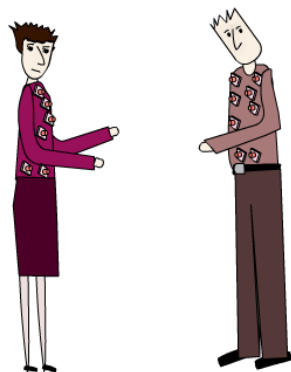
Ja się tak staram,
a Wam się nie
podoba??

Ale ponieważ jestem
dobrym przykładem,
pokażę Wam jak sobie
radzić



Jak sobie radzić?

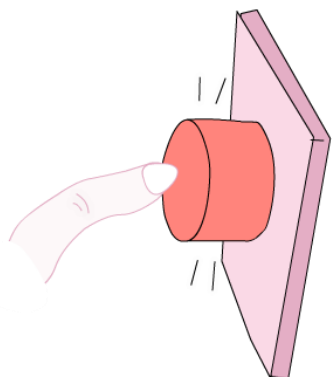
- 1 Uświadom sobie, że masz guziki. Każdy ma.



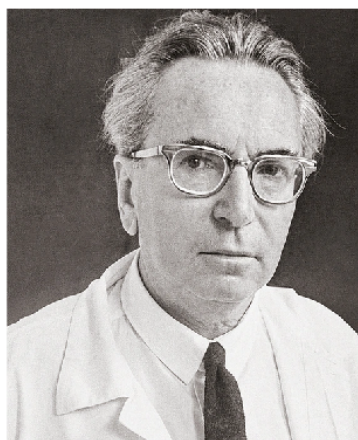
- 2 Przypatruj się, które z nich są najbardziej wrażliwe. Jakie teksty, działania, wyzwalają wybuchy?



- 3 Bądź świadom/a, co się z Tobą dzieje, gdy ktoś już naciśnie



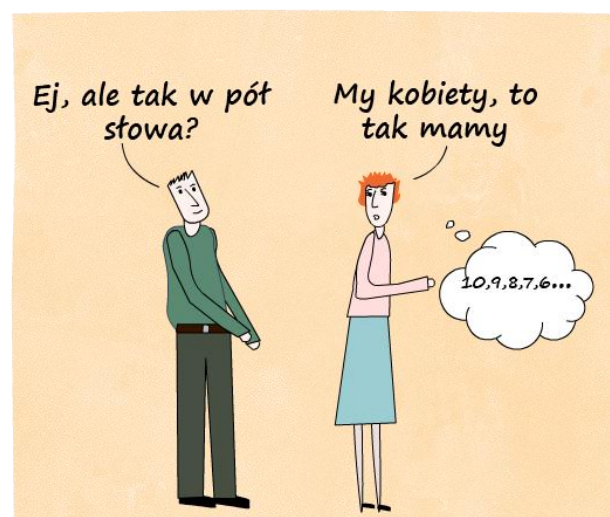
- 4 Przypomnij sobie słowa Viktora Frankla:



Między bodźcem a reakcją jest przestrzeń.
W tej przestrzeni tkwi nasza siła wyboru reakcji.
A w naszej reakcji tkwi nasz rozwój i nasza wolność.

Jak sobie radzić?

5 Wykorzystaj tę przestrzeń najlepiej jak umiesz....



A gdy ktoś już naciśnie...

Oddychaj

Napij się wody

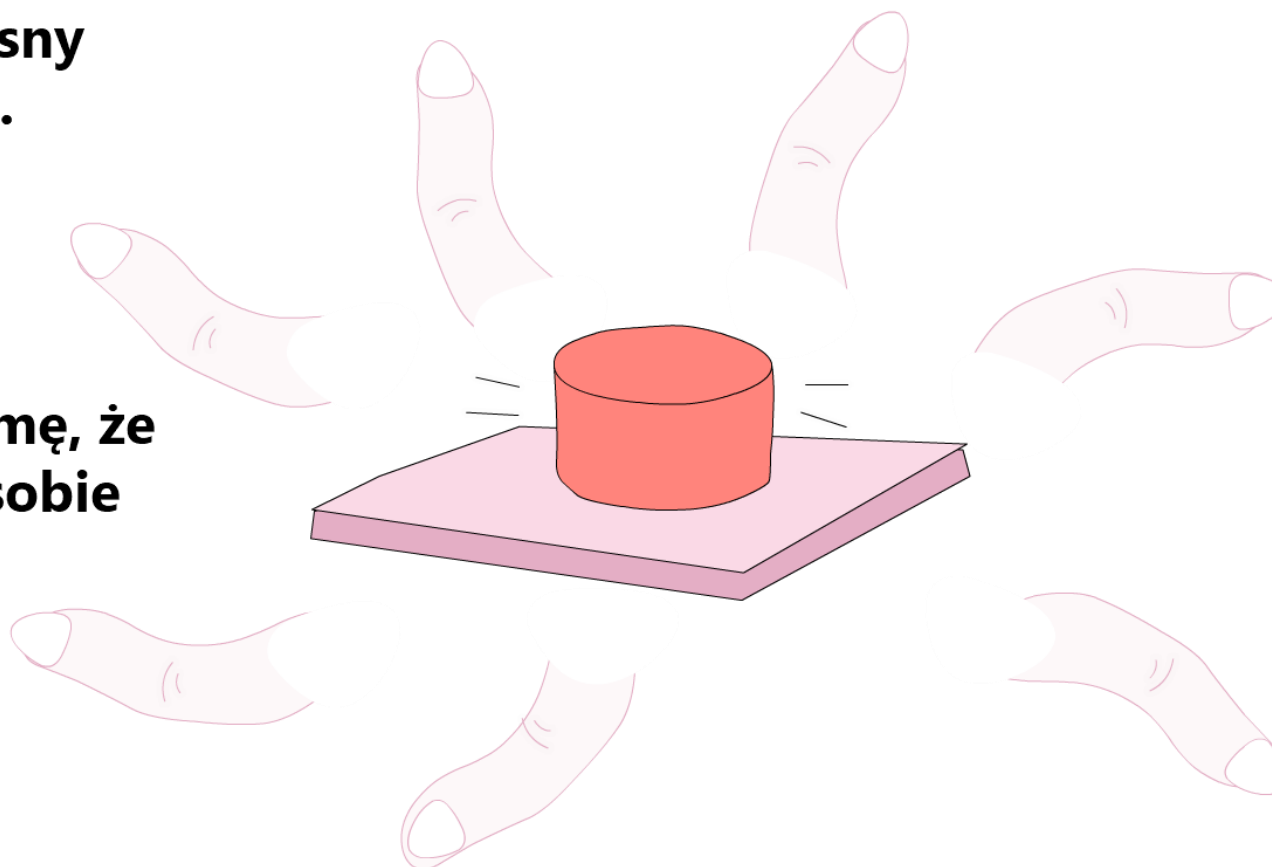
**Znajdź własny
sposób...**

**Odczuwaj dumę, że
tak dobrze sobie
radzisz**

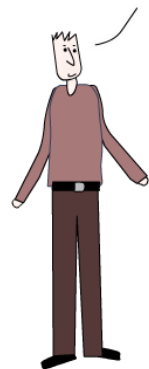
**Pomyśl, że Twój
rozmówca ma
inne zalety**

**Skup się na
rozwiązaniu**

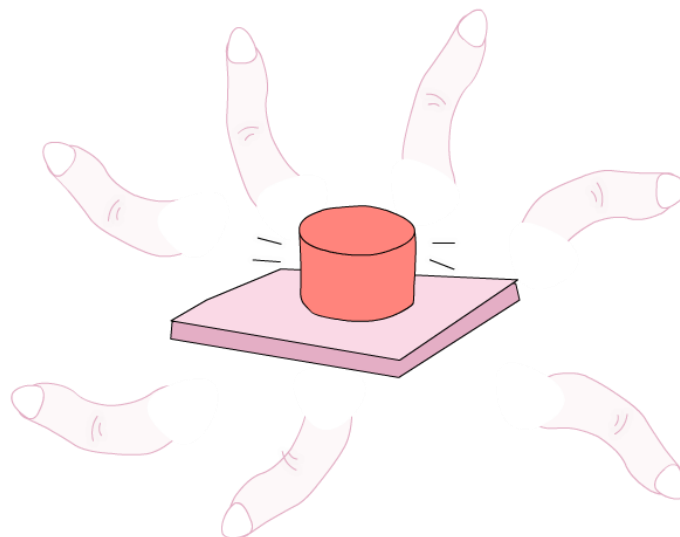
**Zastanów się czego NAPRAWDĘ
POTRZEBUJESZ i czego, być może potrzebuje
rozmówca**



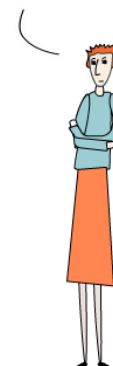
Te palce wyglądają
trochę jak robaki,
nie wydaje Ci się?



Trochę tak...



To ja już sobie
pójdę pooddychać...



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...

