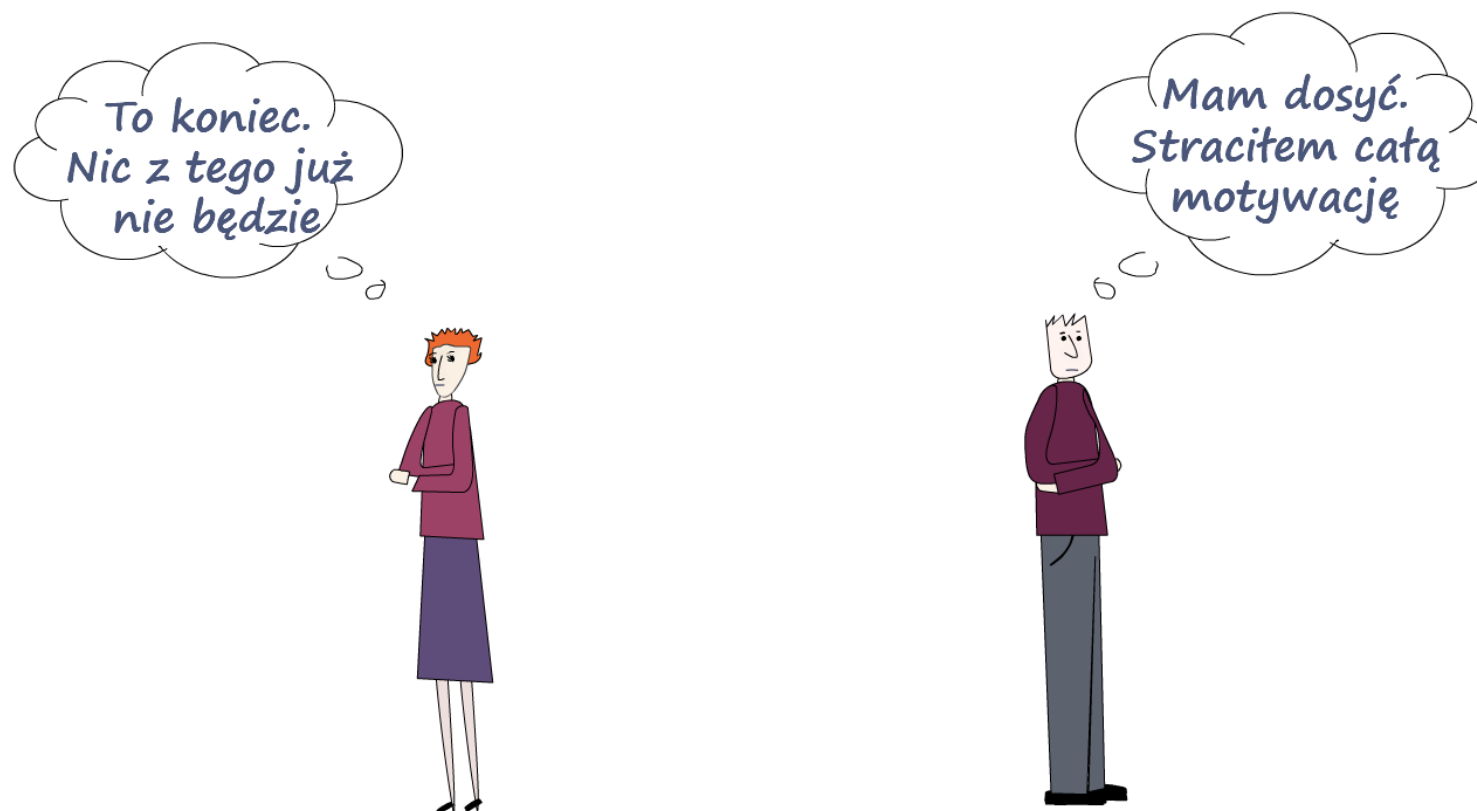


PIGUŁKA WIEDZY

#159 Jeźdźcy apokalipsy...



WIEDZA W PIGUŁCE



**Kilka słów o tym, co niszczy relacje.
Osobiste i biznesowe...**

To czterej Jeźdźcy Apokalipsy,
którzy rozjechali nasze relacje...



TAK!
To ich wina!

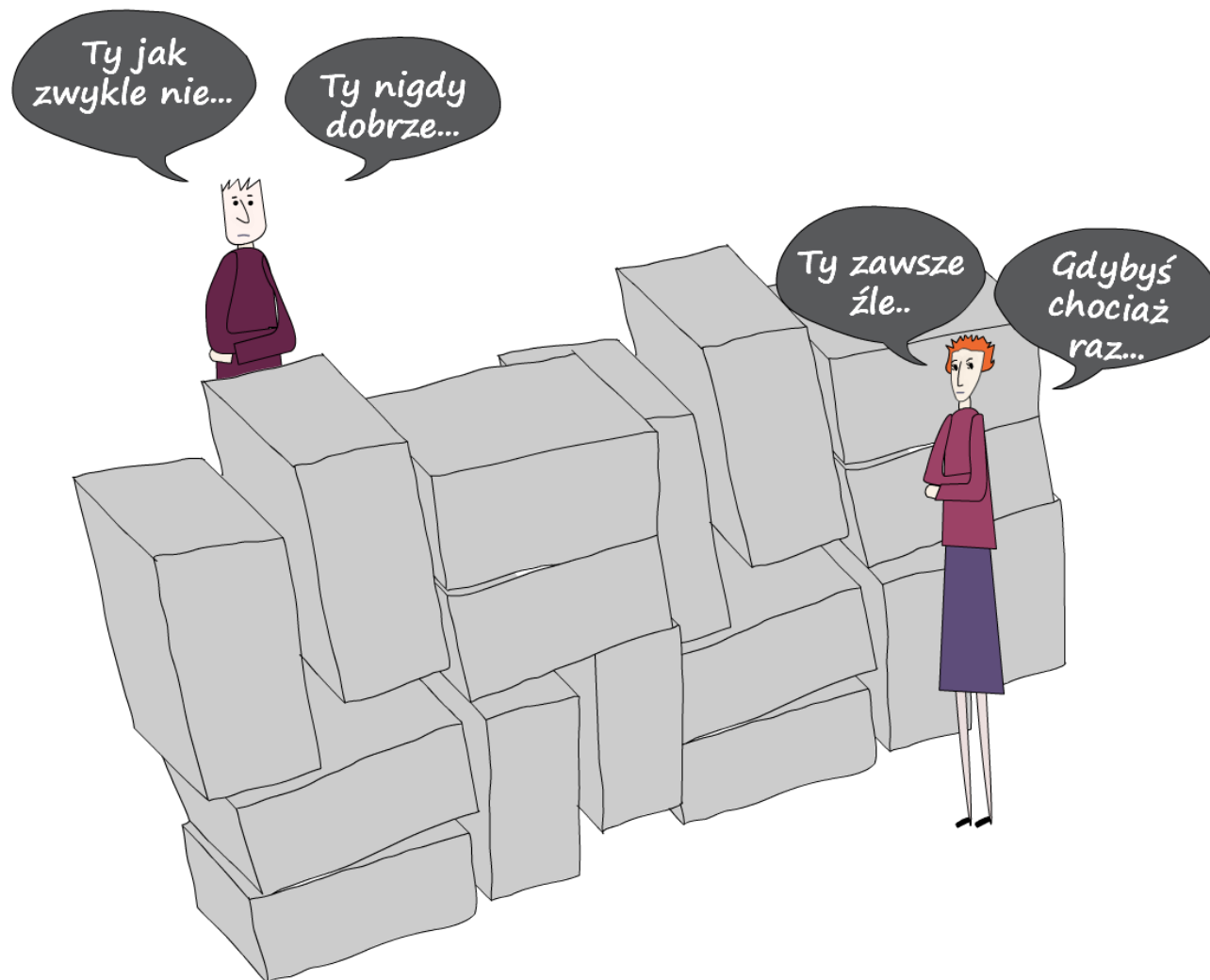


Wiozę krytykę, opartą na żalu.

*Zawsze, nigdy, uogólnianie,
jest tym czym karmi się mój
koń.*



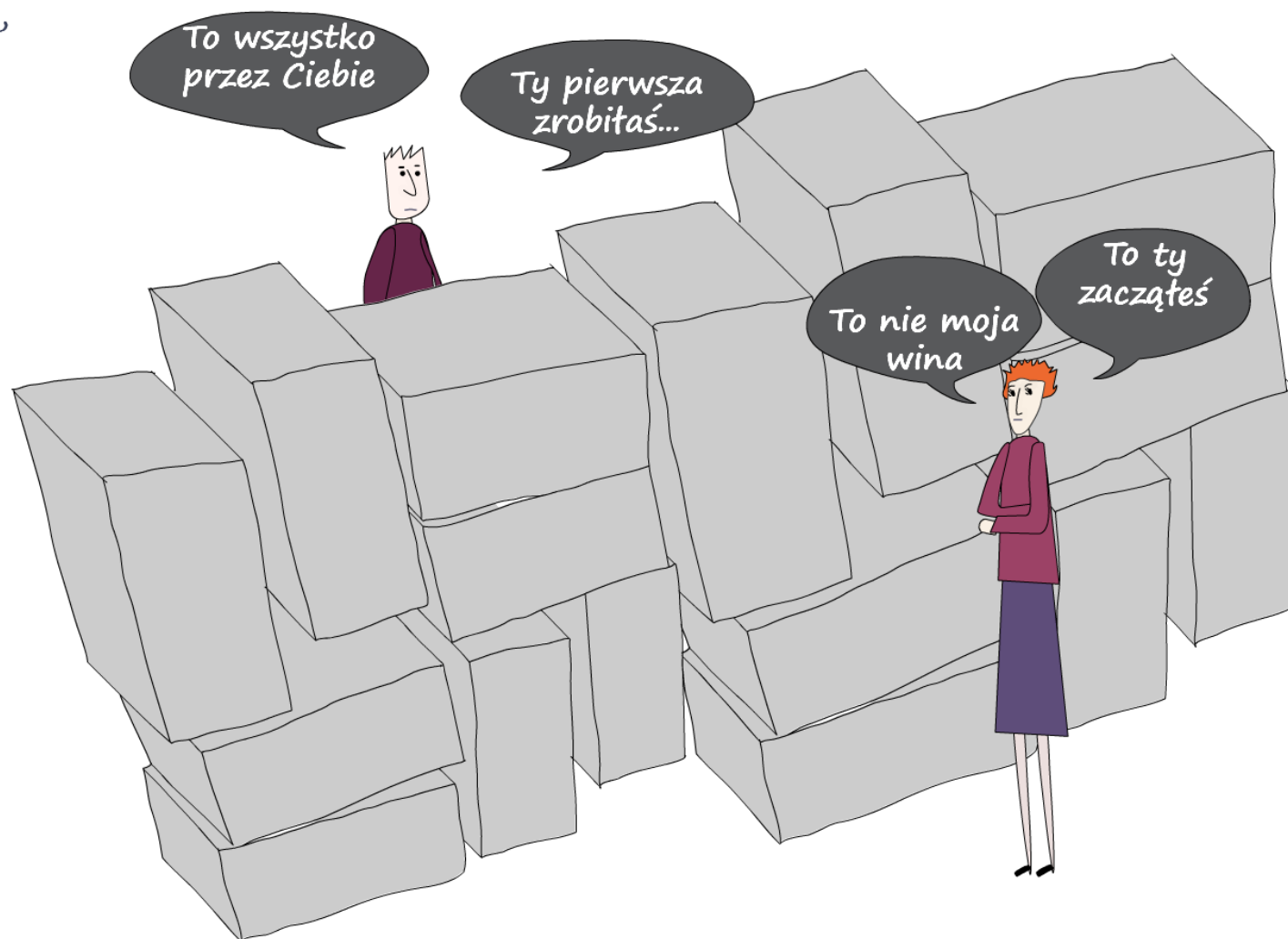
1 KRYTYKA



Obwinianie, przypisywanie złych intencji, zrzucanie odpowiedzialności na drugą osobę, jest moją specjalnością



2 POSTAWA OBRONNA



*Jestem świetny w ignorowaniu,
milczeniu, unikaniu kontaktu.*



3 ZAMYKANIE SIĘ

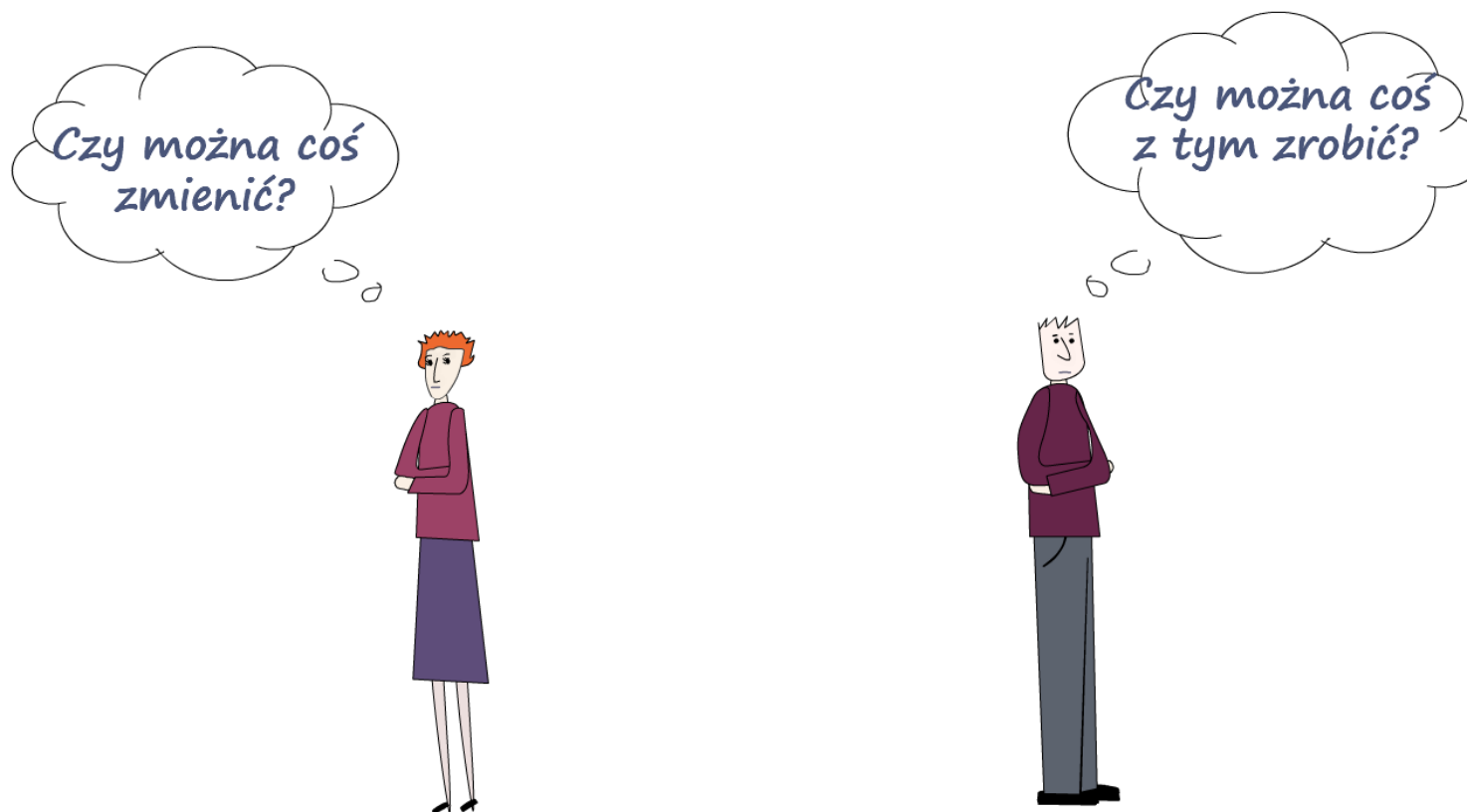


Jestem mistrzem ranienia przez
obelgi, sarkazm, cyniczne uwagi.
Nikt mi nie dorówna!

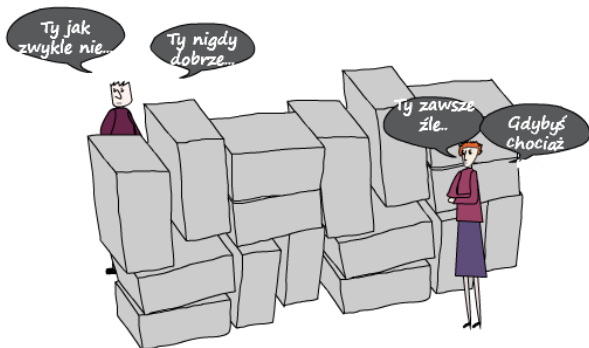


4 **POGARDA**





**Można. Można nie karmić jeźdźców.
A zamiast tego...**

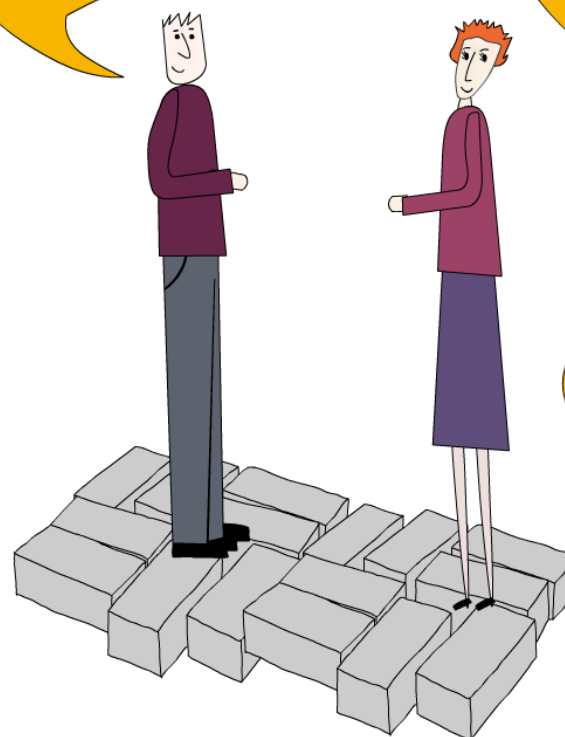


Wyrzucę ze słownika "zawsze" nigdy", chyba że będę chciał powiedzieć, że zawsze mogę na Ciebie liczyć

Będę mówił konkretnie o co mi chodzi.

Jeśli mi się coś nie spodoba, powiem o faktach, tu i teraz.

Będę dostrzegać więcej dobrych rzeczy i mówić Ci o nich, żebyśmy oboje wiedzieli ile rzeczy jest dobrych. Nawet jeśli czasem pojawiają się słabsze zachowania.



**Z krytyką jest najprościej sobie poradzić.
Każde szkolenie z feedbacku uczy nas koncentracji na zachowaniach, faktach, szukania rozwiązania :-).
Szkoda, że czasem o biznesowych umiejętnościach zapominamy w emocjach domowych.**

Łapanie się na etapie, gdy za często krytykujemy, a nawet wpadamy w krytycyzm, pomoże nam postawić barierę przed kolejnymi jeźdźcami.



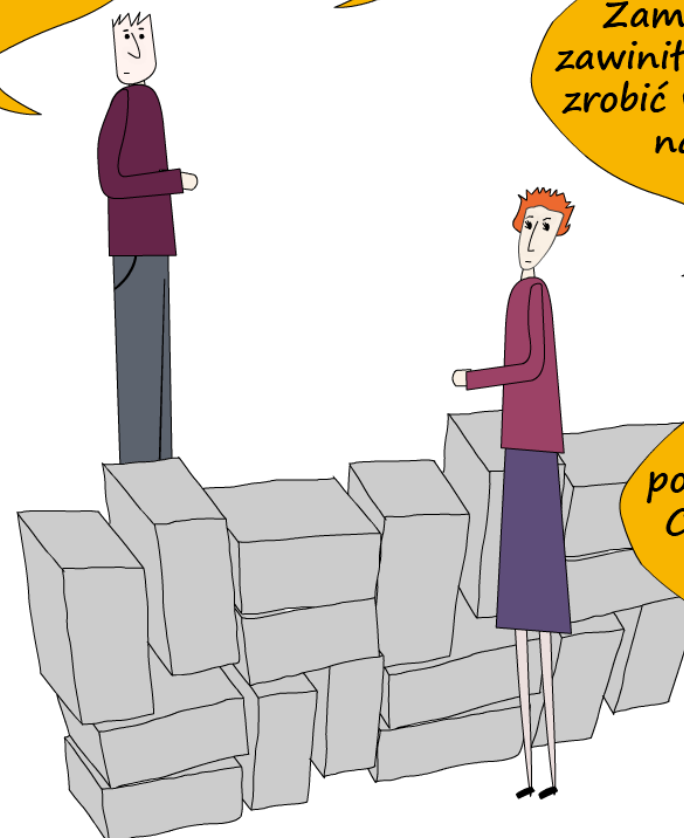


Przestane myśleć, że robisz coś mi na złość. Będę starać się rozumieć, że czasem po prostu możesz być zmęczona...

To pozwoli mi nie obwiniać, a pomyśleć jak Ci pomóc.

Zamiast myśleć, że Ty zawiniłaś, pomyśle co mogę zrobić w takiej sytuacji, by naprawić relację

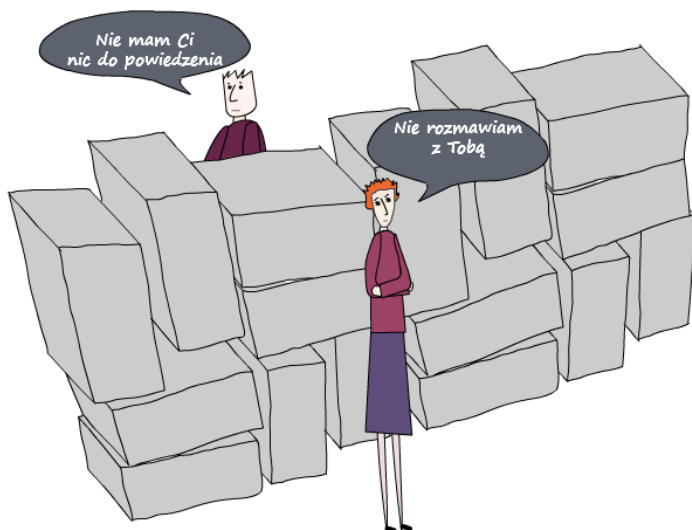
Zastanowię się czego potrzebuję i będę próbować Ci to powiedzieć, zamiast obwiniać, że coś robisz źle.



POSTAWA OBRONNA

Branie odpowiedzialności za własne uczucia i zastanowienie się jakie niezaspokojone potrzeby kryją się np. za złością, żalem, obawą, pomaga zrezygnować z obwiniania.

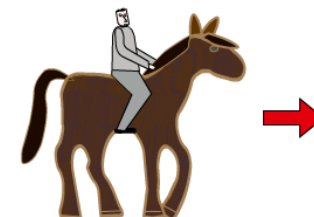
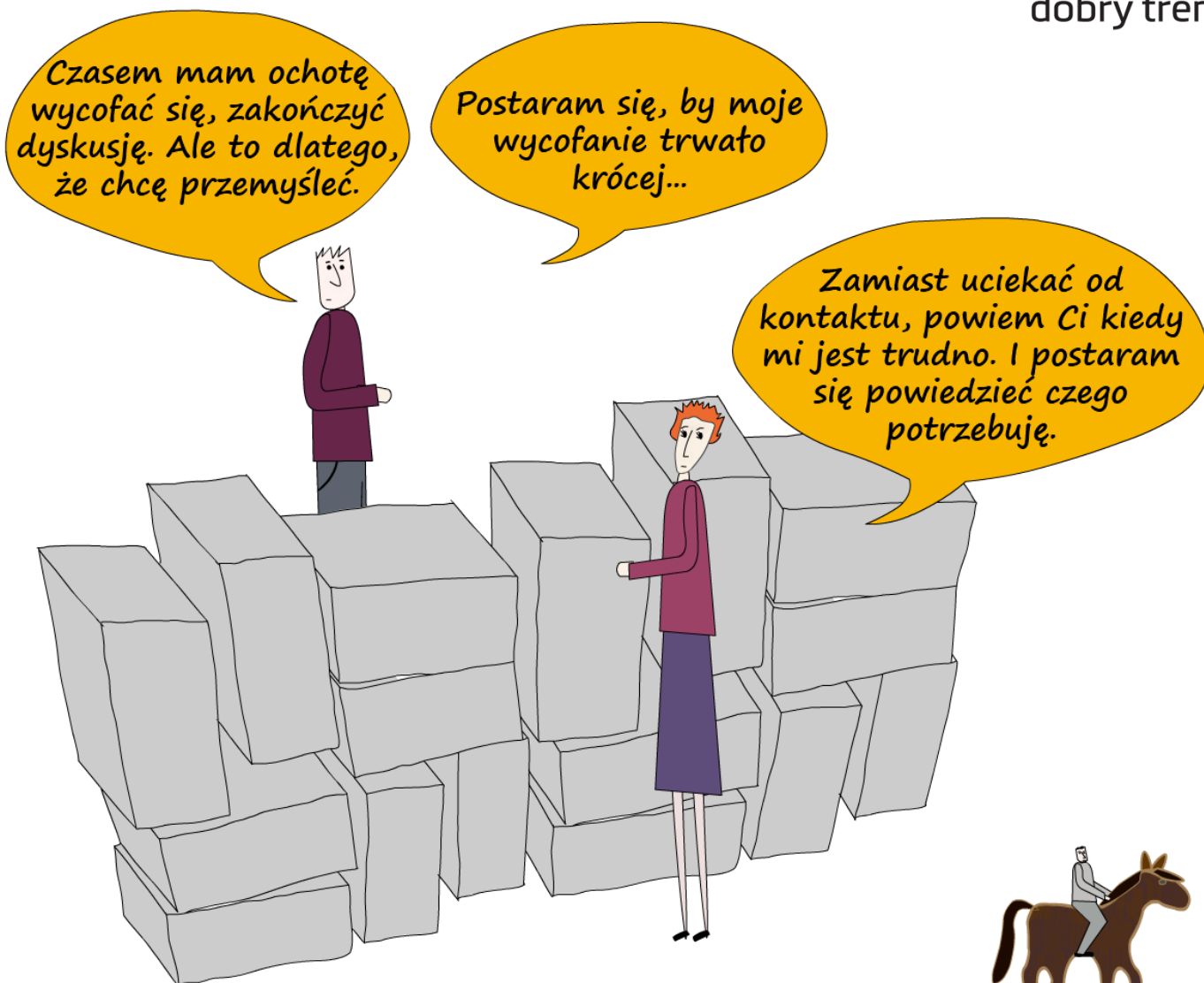
Ważne by nie obwiniać też samego/ samej siebie, tylko zamienić to w poszukiwanie rozwiązania.



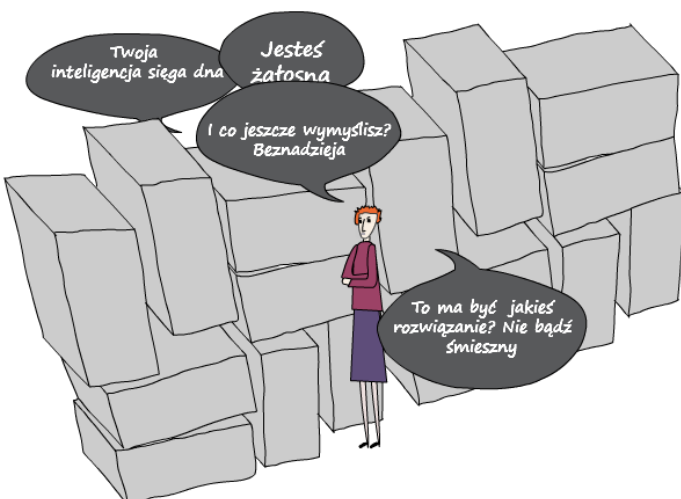
Wykorzystaj zamykanie (chwilę) na wspólne uspokojenie.

Ustalenie zasad kiedy, z jakiego powodu, w jaki sposób, potrzebujemy się wycofać, pozwala drugiej osobie nie czuć się ignorowaną, odrzuconą.

Pozwala zrozumieć, że czasem potrzebujemy oddechu, by uspokoić emocje, ułożyć w głowie to co chcemy powiedzieć.

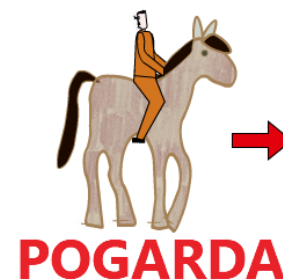
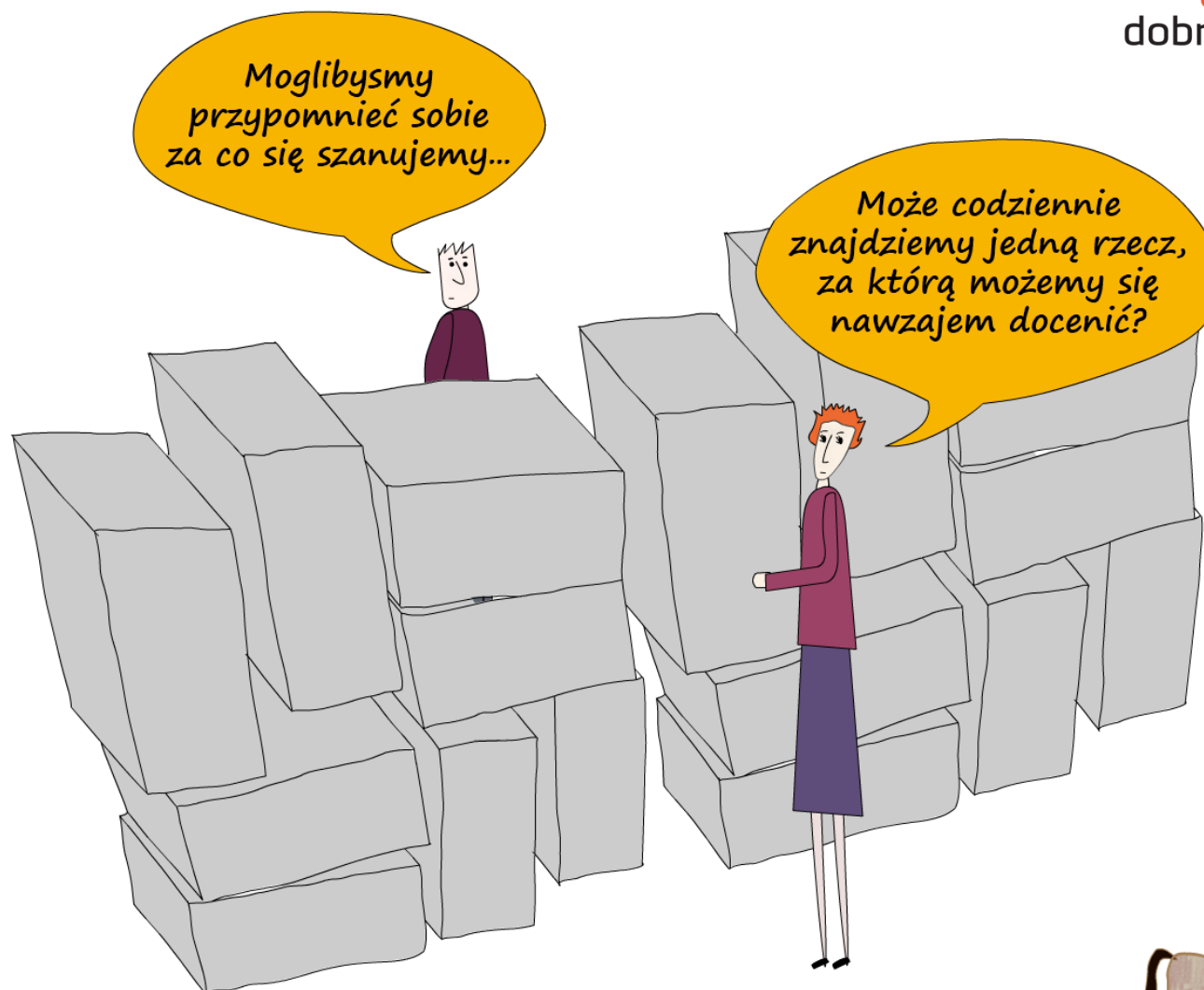


ZAMYKANIE SIĘ



Przypomnienie sobie za co mogę szanować drugą osobę, może być na początku trudne. A miłe słowa mogą wydawać się sztuczne.

Jednak taka inwestycja jest konieczna, by wracać do dobrych relacji. Gdy myślę o kimś z szacunkiem, obelgi znikają. "Polowanie", by dostrzec dobre rzeczy, by móc o nich powiedzieć, zmienia sposób postrzegania drugiej osoby.





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...

