

RODZICIELSTWO TO OGARNIANIE SIEBIE

(RADZENIE SOBIE ZE SOBĄ)

1. PAUZA

BUDOWANIE ŚWIADKA, OBSERWATORA



ĆWICZ NA ZIMNO

- OBSERWACJA - MYŚLI, EMOCJE, CIAŁA (SKAN)
- KIEDY?
 - + POWIADOMIENIE W TELEFONIE
 - + PRZYKLEJENIE P. DO CODZIENNYCH CZYNNOŚCI (np. picie wody)
- ROZMOWA Z INNYMI
- OK. KAŻDY MOMENT JEST DOBRY

MOŻE DZIEJE SIĘ COŚ TAK TRUDNEGO, ŻE WŁĄCZYŁA SIĘ OCHRONA

2. KONTAKT Z CIAŁEM

TO PIERWOTNA KOMPETENCJA, POTEM TRENING IGNOROWANIA

- TAK
- NIE

ODCINAJĄC TRUDNE SYGNAŁY, ODCINAMY TEŻ PRZYJEMNE

UWAŻNY RUCH "CO CHCE ROBIĆ TWOJE CIAŁO?"

CIĄŁO MÓWI - PROSTO -
MÓWI CORAZ GŁOŚNIEJ!

3. ŚWIĘTOWANIE ZAUWAŻENIA

BYCIE PRZY TYM CO JEST, NA TEN MOMENT UMIEM TAK

OK. TAK TERAZ JEST.

4. ODRÓŻNIANIE

OBSERWACJA - ZMYŚŁY BEZPOŚREDNIE DOŚWIADCZENIE



OCENA - JAKIE NADAJĘ ZNACZENIE TEMU, CO OBSERWUJĘ np. DOBRE/ZŁE, NORMALNE/DZIWNE

MYŚL "CZUJĘ, ŻE MNIE NIE SŁUCHASZ"

EMOCJA np. ZŁOŚĆ, SMUTEK

5. ŚWIADOMOŚĆ UWAGI

- GDZIE JEST TERAZ UWAGA?

UWAGA OSÓB W TYM SAMYM MIEJSCU

POROZUMIENIE KONTAKT

UWAGA SIĘ ROZJEŻDZA

KIEROWANIE UWAGĄ ← SYNCHRONIZACJA (MOŻESZ WYBRAĆ PODĄŻANIE ZA ROZMÓWCĄ)

ZOSTAWIANIE UWAGI PRZY PYTAJĄCYM

- CZEMU CIĘ TO INTERESUJE?
- CO MASZ NA MYŚLI?
- SKĄD CI PRZYSZŁO DO GŁOWY, ŻE CHCĘ ZNAĆ TWOJĄ OPINIĘ NA TEN TEMAT?

Czemu takie wstępy?

6. WYOBRAŹNIA PONAD WYSIĘKIEM

NIE JESTEM W STANIE ZROBIĆ CZEGOŚ FIZYCZNIE

→ SAMO WYOBRAŻENIE SOBIE POMAGA!

