KNOWLEDGE MANAGEMENT
& DEVELOPMENT CENTRE

ĆWICZENIE 9. ARCHITEKTURA ZMIAN

Pierwszym krokiem w pracy jest zapisanie twoich ocen na temat jakiejkolwiek stresującej sytuacji w życiu, przyszłej, obecnej lub przyszłej – o konflikcie z kimś, kogo nie lubisz, lub o spotkaniu z kimś do kogo masz żal, kto cię przeraża lub zasmuca. Możesz skorzystać z poniższych pytań:

1. Kto cię denerwuje, wprowadza w zamieszanie i dlaczego? Co jest w tych osobach takiego czego nie lubisz?
2. Jak chcesz, aby się zmieniły? Co chcesz, aby zrobiły?
3. Czy jest to, co powinny (lub czego nie powinny) robić, myśleć, czy czuć? Jaką radę byś dał(a)?
4. Czy potrzebujesz czegokolwiek od nich? Co one muszą zrobić, abyś był(a) szczęśliwa?
5. Co o nich myślisz? Sporządź listę (pamiętaj, aby być oceniającym i małostkowym).

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

Teraz – biorąc jedno z zapisanych przekonań – odpowiedz na cztery pytania:

1. Czy to prawda?
2. Czy jesteś absolutnie pewien, że to prawda?
3. Jak się czujesz, gdy myślisz, że to prawda?
4. Jak byś się czuł, gdybyś uznał, że to nieprawda?

Copyright: KNOWLEDGE MANAGEMENT & DEVELOPMENT CENTRE