



ĆWICZENIE PONOWOROCZNE

Zamiast planowania zrobisz teraz coś dokładnie odwrotnego

RETROSPEKCJĘ

Spojrzenie wstecz, pomoże Ci zrozumieć mechanizmy kierujące Twoimi noworocznymi postanowieniami. Robiąc to ćwiczenie, nie zastanawiaj się zbyt długo. Staraj się pisać uczciwie to co Ci przyjdzie do głowy, to co sobie przypomnisz.

A zatem START!

1. Przypomnij sobie swoje noworoczne postanowienia z roku 2016 i zapisz je poniżej. Jeśli było jedno postanowienie zapisz jedno, jeśli dwa to dwa, jeśli więcej to więcej, ale maksymalnie pięć.

1.	2.	3.	4.	5.
----	----	----	----	----

2. W jakim procencie udało Ci się zrealizować powyższe postanowienie z roku 2014 w roku 2015, który właśnie się skończył?

1.	2.	3.	4.	5.
----	----	----	----	----

3. Czym był spowodowany ten efekt?

Postaraj się wymienić minimum 5 przyczyn.

1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.	6.
7.	7.	7.	7.	7.

Jeśli sprawia Ci trudność wypełnienie tej tabelki, zadawaj sobie pytanie

Dlaczego jeszcze?

W końcu uda Ci się uzyskać właściwą odpowiedź,

Twoje pierwotne DLACZEGO,

zarówno dla sytuacji w której udało Ci się zrealizować postanowienie,
jak i dla tej, w której się nie udało.

Postaraj się posiedzieć nad tym ćwiczeniem tak długo, jak długo się da, bez pośpiechu – aż zrozumiesz przyczyny osiągania sukcesów i niepowodzeń. Wiedząc CO sprawia, że niektóre sprawy przychodzą Ci łatwiej, a inne trudniej, zaczniesz lepiej rozumieć siebie. Dopiero wtedy będzie miało sens wykonanie dalszego ćwiczenia.

4. Skopiuj poniżej do tabeli swoje noworoczne postanowienia z punktu pierwszego.

1.	2.	3.	4.	5.
----	----	----	----	----

5. Znając już odpowiedzi z punktu 3, czyli wiedząc czym spowodowany był efekt osiągnięcia lub nieosiągnięcia przez Ciebie noworocznych (lub jakichkolwiek innych) postanowień, **określ które z postanowień**

a. wypływały faktycznie z Twojego wnętrza, z Twojej duszy i były Twoimi marzeniami,

b. a które były wytworem narzuconym przez społeczeństwo, kulturę, media, znajomych, rodzinę, itp. Czyli mówiąc wprost nie były Twoje.

1. Moje/Cudze	2. Moje/Cudze	3. Moje/Cudze	4. Moje/Cudze	5. Moje/Cudze
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

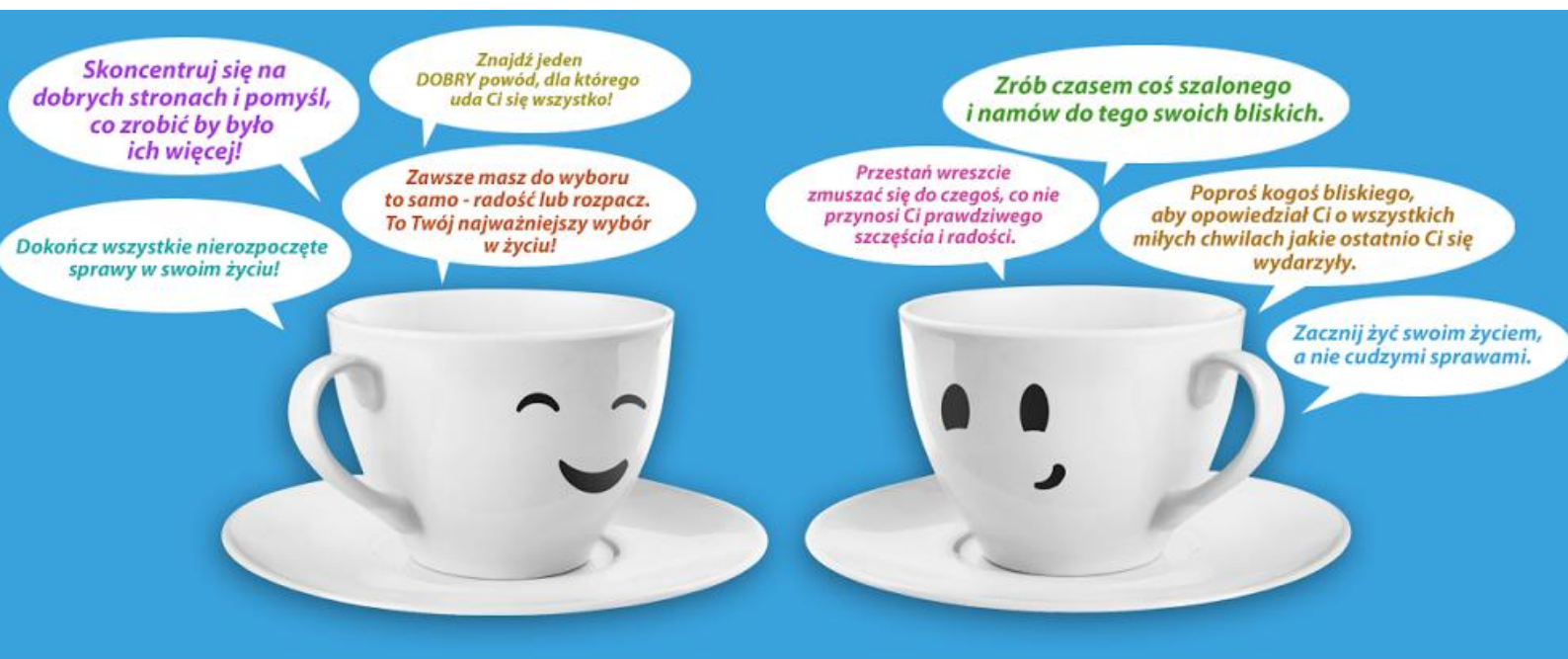
A teraz określ w jakim procencie naprawdę Ci na danym postanowieniu zależy:

1.	2.	3.	4.	5.
----	----	----	----	----

Brawo! Jeśli solidnie udało Ci się podejść do tego ćwiczenia, to masz za sobą kawał solidnie wykonanej roboty. Gratuluję Ci.

Punkt 5 pokazuje, czemu najczęściej nie udaje się realizować tego na czym ludziom zależy. Jeśli chcesz więcej wskazówek, do dalszej pracy nad szeroko rozumianym swoim rozwojem osobistym, to serdecznie zapraszam Cię na strony serwisu www.psychorada.pl

Pozdrawiam Cię serdecznie
Aneta Styńska
Właścicielka Psychorada.pl
psycholog, psychoedukator, szkoleniowiec



PSYCHO{RADA}.PL

8 sposobów na dobry nastrój!
Po więcej zapraszamy na www.psychorada.pl

PS Możesz przekazać to ćwiczenie swoim znajomym ;)