



ĆWICZENIE PRZEDŚWIĄTECZNE

Zaplanuj JAK SIĘ ZACHOWASZ

Święta coraz bliżej, a to znaczy, że już wkrótce spotkasz się ze swoimi krewnymi – nie tylko tymi, za którymi przepadasz, ale też za tymi, którzy potrafią Ci mocno zależeć za skórę. Możesz zareagować tak, jak zawsze i poczuć się tak jak zawsze albo przygotować proste i praktyczne odpowiedzi na trudne zaczepki.

Przygotuj się

Będzie bezpiecznie

Postaraj się przewidzieć jakie pytanie zostanie Ci zadane i wymyśl bezpieczną dla siebie odpowiedź. Naucz się jej dobrze, by zapanować nad stresującą dla Ciebie sytuacją. Człowiek dbający o swój dobrostan psychiczny unika angażowania się w bezsensowne dyskusje. Pamiętaj, że nie masz obowiązku udzielać osobom trzecim dokładnych odpowiedzi na pytania, które są dla Ciebie zbyt krępujące lub zbyt osobiste. Jednak odpowiadając zrób to dyplomatycznie - uprzejmie, zabawnie lub wymijająco.

Na następnej stronie znajdziesz tabelę do uzupełnienia z podanymi dwoma przykładami, aby było Ci łatwiej wypełniać.

Na pewno dasz sobie radę. Powodzenia 😊

JAK SIĘ ZACHOWASZ?

Kto	Pytanie/Zarzut	Twoja odpowiedź
Szwagier	Kiedy w końcu zdecydujesz się na dziecko?	Dwa lata po Tobie ☺
Ciocia Zuzia	Ci wywrotowcy doprowadzają nasz kraj do ruiny, a Ty ich popierasz? Przejdź na właściwą stronę mocy!	Szanuję swój kraj właśnie dlatego, że nikt mnie do niczego nie zmusza i mogę samodzielnie podejmować decyzję wyborcze ciociu.

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
a także poetka i malarka ☺

PS Możesz przekazać to ćwiczenie swoim znajomym ;)