10 perces #zoomout Neked

Köszönöm a bátorságodat, hogy letöltötted a gyakorlatot. Ezzel szeretnélek segíteni abban, amikor tudod, hogy döntened kell, de nem látod tisztán, pontosan merre indulj. Mert vannak helyzetek, amikor kívülről minden lehetőség logikusnak tűnik, mégsem tudunk választani. Ilyenkor sokszor arra van szükségünk, hogy egy pillanatra lecsendesítsük a zajt, és megtaláljuk, mi az, ami számunkra valóban fontos. Ez a rövid gyakorlat ebben segíthet.

Időigény: kb. 10 perc
Amire szükséged lesz: papír és toll
Fontos: ne keresd a „jó" választ, az első ötleted lesz a megfelelő iránytű.

1. PONTOSAN FOGALMAZD MEG A DÖNTÉST

Egyetlen mondatban írd le:

Miről kell most döntenem?

2. NÉZZ RÁ MÁSKÉPP

Képzeld el, hogy két lehetőség áll előtted.

A.) lehetőség

Ha ezt választom, mit nyerek vele?

Mitől tartok ezzel kapcsolatban?

B.) lehetőség

Ha ezt választom, mit nyerek vele?

Mitől tartok ezzel kapcsolatban?

3. MI AZ, AMI VALÓJÁBAN FONTOS?

Most egy pillanatra tedd félre azt, hogy mit várnak tőled mások.
Válaszolj gondolkodás nélkül:

Mi az, ami ebben a helyzetben igazán fontos nekem?

Melyik döntés áll közelebb ahhoz, ahogyan élni és működni szeretnék?

Ha most senkinek nem kellene megfelelnem, mit választanék?

4. MI LEGYEN A KÖVETKEZŐ LÉPÉS?

Nem kell most az egész utat látnod. Csak fejezd be ezt a mondatot:

Most azt érzem, hogy a következő lépésem az, hogy

.....

.....

5. ÉS EGY UTOLSÓ KÉRDÉS

Mi az, amit már valójában tudok erről a döntésről, csak eddig nem mertem kimondani magamnak?

.....

.....

Tudd, hogy nem minden döntés végleges. És nem mindig az a feladat, hogy lásd az egész utat. Néha csak a következő lépésed kell megtalálnod.

Ha szeretnél mélyebben is belelátni, egy coaching folyamatban a döntési helyzetek mögött meghúzódó valódi kérdésekre is ránézhetünk:
Kinek szeretnél megfelelni?
Mit választanál, ha nem a félelem döntene helyetted?
És milyen élet felé szeretnél valójában elindulni?

Ha úgy érzed, hogy egyedül nehéz továbbmenni, szeretettel várlak a BalanceLab-ban, foglalj időpontot oldalamon!

További információ és coaching lehetőségek:
www.lukacsalexandra.hu

Lukács Alexandra | BalanceLab
Coaching és tréning – kis lépések. tudatos változás