

Spletni program

ENOSTAVNA FORMULA ZA
TRANSFORMACIJO NAVAD



1. CILJI

- Spremeniti specifični vedenjski in čustveni vzorec
- Uporaba preprostih štirih korakov
- Raziskovanje in razumevanje obstoječega stanja
- Odkrivanje strahov in omejitev
- Jasna slika želenega, novega vzorca
- Notranja komunikacija s tem delom sebe
- Povezava z notranjo modrostjo in viri za učenje novega vedenja
- Metoda se lahko prenese na spreminjanje drugih vzorcev

2. PRVI KORAK: RAZISKOVANJE

- Podrobnejše odkrivanje in raziskovanje značilnosti vzorca, ki ga želite spremeniti
- Kako se takrat odzivate
- Kako se počutite čustveno
- Kaj občutite v telesu
- Kakšne strahove imate
- Kakšna prepričanja vzdržujejo ta vedenjski vzorec
- Raziskovanja se bomo lotili preko tehnike eksternalizacije

3. VAJA RAZISKOVANJE VZORCA

- Prikličite si specifični vedenjski vzorec, ki bi ga želeli spremeniti
- Pomislite na različne situacije v katerih se manifestira
- Predstavljajte si, da ta del sebe opazujete na odru, platnu, pred seboj
- Popolnoma se vživite v to zunanje opazovanje; ste odprti, radovedni in sprejemajoči
- Odkrivajte kako se takrat ta del vas počuti čustveno, kakšne so njegove misli in prepričanja
- Kakšni so njegovi strahovi
- Kdaj je nastal ta vzorec ali je bil ponotranjen od nekoga
- Zahvalite se temu delu sebe, pošljite mu ljubezen, razumevanje in spoštovanje

4. DRUGI KORAK: KOMUNIKACIJA Z DELOM

- Vzpostavitev dialoga z delom sebe, ki odigrava vzorec, ki ga želite spremeniti
- Ta del vas ohranja to vedenje zaradi določenih strahov, prepričanj in omejitev
- Ozaveščanje strahov, kaj ta del meni, da se bo „nevarnega“ zgodilo, če bo prišlo do spremembe
 - Strahovi pred spremembo dinamike v odnosih
 - Strahovi pred izgubo nečesa
- Kakšne so omejitve, ali temu delu manjkajo veščine, znanja, da bo lahko udejanil nov vzorec
- Cilje je temu delu sebe pomagati preseči strahove in omejitve

5. VAJA DIALOGA IN POMIRITVE

- Pomislite na spreminjanje tega dela sebe, ki odigrava vzorec, ki ga želite transformirati; ta del sedaj sedi pred vami, kako izgleda v tem trenutku
- Iz svojega centralnega dela, boste vzpostavili dialog s tem delom sebe, ki nosi ta vzorec in sedi nasproti vas
- Kašne občutke imate do tega dela in kako ta del vas vidi vas; zagotovite mu, da ga razumete, da veste, da je do sedaj opravljal dobro funkcijo za vas, da pa ste sedaj tukaj, da mu pomagate, da bosta skupaj rastla in se spreminjala v smer, ki si jo želite
- Povprašali ga boste o njegovih strahovih, česa se boji, če bi to vedenje spremenil; kakšne „nevarnosti“ pričakuje, katerih sprememb se boji v odnosu z drugimi, kaj bi se zgodilo in katere „ugodnosti“ bo izgubil
- Pomirjanje teh strahov: zagotovite mu, da ste ga slišali in razumete njegove strahove; kako jih boste pomirili, kaj mu boste rekli

6. TRETJI KORAK: ŽELEN NOV VZOREC

- Vedeti morate kaj si želite in kako si želite ta vzorec spremeniti
- Vaš centralni del se mora počutiti dovolj močno in opremljeno, da boste lahko pomagali delu sebe opustiti omejujoči vzorec
- Vaš centralni del je steber moči in namere
- Zavedanje, da ste več kot ta del in da boste lahko udeleženi spremembo z zavedanjem, namero in komunikacijo z nosilcem vzorca
- Notranji dialog z nosilcem vzorca je bistven in se izvaja po potrebi
 - Ko začutite njegov strah, oklevanje
 - Ko čuti, da ne zmore, ne ve kako

7. VODSTVO CENTRALNEGA DELA

- Ste seštevek različnih delov sebe, ki se menjavajo na oblasti
- Vodja oz. manager znotraj vas = vaš centralni del
- V vsakem trenutku je nekdo na oblasti, lahko prepoznate kdo je
- Kako prevzeti vodstvo
 - Z zavedanjem kateri del je na oblasti
 - Raziskovanjem delov
 - Sočutnim odnosom in notranjim dialogom z deli
 - S prevzemanjem vaje, a morate vedeti kako si želite
 - Zavestno izbiro in samovodenjem

8.VAJA NOVA VIZIJA

- Če bi razmišljali iz svojega vodstvenega oz. centralnega dela, kako bi si želeli spremeniti ta vzorec
- Ali imate sliko, posnetek nove reakcije
- Kakšna pozitivna prepričanja bi podpirala ta nov vzorec
- Kakšna čustva bi vam vzbujal
- Kako bi se počutili v telesu
- Kakšne bi bile ključne besede
- Kakšna je vaša motivacija, kakšne koristi od novega vzorca

9. POTREBNE VEŠČINE

- Za izvedbo novega vedenja morda potrebujete nove veščine; nekaj primerov:
 - Kako postaviti drugim mejo
 - Kako se izražati jasno in asertivno
 - Kako komunicirati svoje potrebe
 - Kako pokazati empatijo
 - Kako obvladati jezo
- **Katere veščine vam torej manjkajo?**
- Učite se lahko iz knjig, drugih ljudi, ki jim to uspeva, iz seminarjev in videjev
- Pobrskate lahko po zakladnici preteklih izkušenj, kjer ste že izpeljali želeno vedenje
- Povežete se lahko z notranjo modrostjo, ki nas bo vodila do koristnih virov

10. VAJA PRIDOBIVANJE VEŠČIN

- Povežite se seboj, pomislite da ste sedaj v svojem centralnem delu
- Pred vami na stolu sedi del vas z vzorcem, ki ga želite spremeniti
- Predstavite mu kako bi izgledalo novo vedenje
- Vprašajte ga kaj potrebuje od vas, da bo lahko udejanil spremembo
- Katere veščine mu manjkajo
- Do sebe ste vzpodbudni, podporni in sprejemajoči, saj veste, da je vsako učenje postopno, preko padcev in da je pomemben pogum, odločnost in vztrajnost pri doseganju cilja
- Povežite se z notranjo modrostjo, raziščite ali obstajajo pretekle izkušnje zelenega vedenja, zavrtite si jih in jih poskušajte ponotranjiti ter ohranjati v zavesti
- Dodaten vir so vzorniki, pomislite na ljudi, ki imajo veščine in jih vi potrebujete: ponotranjite njihove reakcije, prepričanja, vrednote

11. ČETRTI KORAK: VIZUALIZACIJA IN PRAKSA

- Ozavestite stara prepričanja vezana na star vzorec
- Kakšna pa bi bila vaša nova prepričanja
- Nova prepričanja vas bodo vodila v nove reakcije in čustvena stanja
- Opredelite tudi ključne besede in podobe, ki vas bodo spomnile na nov vzorec
- Ohranjajte vzpodbuden odnos: ni napak, so samo učenja, veščine se pridobivajo postopno

12.VAJA IZ VIZUALIZACIJE V PRAKSO

- Potopili se bomo v novo izkušnjo novega vzorca, ki ga boste udejanili iz vašega centralnega dela skupaj z delom sebe, ki je upravljal pretekli vzorec; preverite njegove morebitne strahove ali dvome
- Pomislite na ključne besede in podobe ter na nova prepričanja
- Sedaj pa se povežite z vsem čuti, kako bo občutiti ta nov vzorec
 - Kako se boste počutili čustveno
 - Kakšen bo občutek v telesu
 - Kakšne so nove misli in prepričanja
- V vizualizaciji pomislite na eno situacijo, kjer boste odigrali nov vzorec; od začetka do konca si zavrtite film pred seboj
- Pomislite na drugo situacijo, kjer boste zopet delovali iz novega vedenja
- Sebi se zavežite, da boste pričeli v praksi prakticirati nov vzorec in da ne boste obupali, če vam spodleti; normalno je, da naredimo 2 koraka naprej in 1 ali 2 nazaj na star način. Počasi, pa se lahko z zavestno kontrolo, notranjim dialogom in celotnim postopkom, nov vzorec utrdi.