

Formularz 1. Załącznik do tematu: „Skąd się biorą emocje”

1. Gdy pojawiają się w nas „niepożądane” (nieakceptowane przez nas) emocje, to zamiast ich „nie zauważać”, należy – całkiem przeciwnie – jasno je sobie uświadomić i wyraźnie je nazwać, dzięki czemu będziemy mogli postawić sobie samemu pytanie: „co to takiego, co mnie drażni, niepokoi, martwi itd.”, czyli – nazwać problem

Twoje uwagi:.....
.....
.....

2. Gdy problem będzie nazwany, to wtedy dopiero będziemy mogli zabrać się za jego rozwiązywanie

Twoje uwagi:.....
.....
.....

3. Rozwiązanie będzie polegało bądź to na zmianie sposobu myślenia, bądź to na realnej zmianie sytuacji, bądź to częściowo na jednym, częściowo zaś na drugim sposobie działania

Twoje uwagi:.....
.....
.....

4. Zmiana sposobu myślenia wymaga dopływu nowych informacji, wzięcia pod uwagę innego/innych punktu/punktów widzenia

Twoje uwagi:.....
.....
.....

5. Realna zmiana sytuacji wymaga podjęcia konkretnych działań, a działania wymagają umiejętności. Nasze umiejętności mogą być czasem wystarczające, czasem zaś nie.

Twoje uwagi:.....
.....
.....

6. Jeśli nie mamy wystarczających umiejętności do tego, aby podjąć odpowiednie działania, to czasem istnieje potrzeba zainwestowania przez nas czasu i energii na przyswojenie sobie tych umiejętności. Nieraz może to pochłonąć sporo czasu, nie da się tego uzyskać natychmiast

Twoje uwagi:.....

.....

.....

7. Zarówno do zmiany sposobu myślenia w danej kwestii jak też do szukania pomysłów na działania, służące rozwiązywaniu problemów, a także do rozwijania potrzebnych umiejętności – przydają się inni ludzie: ich wiedza, ich umiejętności, doświadczenia, inne sposoby myślenia. Warto więc zwrócić uwagę, że zarówno mniejsze warsztaty jak też różnego rodzaju inne spotkania grupowe temu właśnie służą

Twoje uwagi:.....

.....

.....