



ingyenes
ÖNÉRTÉKELÉS
MINTRÉNING
munkafüzet

Kommunikálj könnyedén!

Szia, üdvözöllek!

A munkafüzet feladatait azért állítottam össze neked, hogy a segítségével változtathass az ÖNÉRTÉKELÉSEN, ha elég elszánt vagy.

Az **ÖNÉRTÉKELÉS**ünk meghatározza az életünket, a kapcsolatainkat, ezért lenne fontos, hogy **reálisan** lássunk: valóságosan észleljük, tapasztaljuk és ismerjük el önmagunkat. A **stabilitás** is lényeges: tudom-e mások véleményétől függetleníteni magam? Ha biztos vagyok magamban, nem ingatnak meg a kívülről jövő ítéletek. Nem gondolom persze, hogy minden heppi és lineáris: gyakran zökkenünk ki a rendes kerékvágásból. De visszaállni az „**egyensúlyra**” akár rutinná is válhat, megkönnyítve az életünket.

Ehhez szeretnék neked segítséget nyújtani a munkafüzet összeállításával.

Szánj időt a feladatokra, foglalkozz velük - megéri. Nincs se minimális, se maximális idő, csak a **TE IDŐD** van: annyi, amennyit te rászánsz.

Kitartást és lelkesedést kívánok neked ehhez a kihíváshoz, hajrá!

Pynky

RÓLAM

2010. óta foglalkozom kommunikációval – a sajátommal is és tanácsadóként majd trénerként másokéval is. Célcsoportom a (kis)gyermekes családok köre. Különösen érdekel a kötődő/válaszkész nevelés, az emberséges határszabás, az „önműködő család” mint lehetséges modell, a család közös – egyenrangú és egyensúlyra törekvő – működtetése, a keret- és szabályrendszer közös felépítése és fenntartása, a kamaszokkal való kommunikáció.

Magánéletemben törekszem a fenti elvek megvalósítására, az őszinte, egyenrangú és tiszta kommunikációra.

Köszönöm családomnak, barátaimnak a támogatást, amit ennek a projektnek a megvalósításához nyújtottak.

Cél: önmagad feltérképezése

- önértékelés: Milyen vagyok? Az vagyok-e, akinek látom magam, akinek látnak, akinek szeretném, hogy lássanak?
- minták, amiket hoztam
- játzmák, amiket láttam és most én játszom tovább
- megtalálni amin változtatni akarok, és nekikezdeni

Kérlek, írd le, hogy szerinted mi a különbség egy önbizalomhiányos és egy kiegyensúlyozott énértékelésű ember viselkedésében a hétköznapokban.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mit gondolsz arról, hogyan változtatható meg az önértékelés?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Feladatok az első videóhoz

1. Fogalmazd meg egy mondatban, ki vagy te!

.....

.....

2. Mit gondolsz, hol vagy te most az „önértékelés”-tengelyen?



Rajzold be magad: talán megkoronázod magad, annyira király vagy? Vagy éppen azt gondolod, hogy „az önértékelésem a béka ... alatt van”?

Kérlek, rajzold be azt is, ahová szeretnél egyszer eljutni.

3. Fogalmazd meg a cselekvési terved: Mit tennél meg a változásért? Hetente hányszor? Mennyi időt részánva? Ki támogathat téged ebben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Feladatok a második videóhoz

1. Minták, amiket magaddal hoztál: Milyen tipikus viselkedéseket láttál a családotokban: szüleidnél, nagyszüleidnél, közelebbi rokonaidnál? Mi volt nálatok az „elvárt viselkedés”, ami az „elfogadottságot” és a szeretetet, elismerést eredményezte?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Ehhez képest te mit szeretnél volna másképp tenni?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Mi az, ami zavart téged gyerekkorodban, és mégis ugyanúgy teszel MOST, felnőttként?
Szerinted miért?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Mi az, amit te másképp teszel MOST, felnőttként?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Feladatok a harmadik videóhoz

Az, hogy beállunk a sorba, evolúciós: a túlélés záloga az, hogy a közösség befogadjon. Mégis, ma túl sok olyan tényező vesz körül minket, ami megnehezíti, hogy elhiggyük: az egyediség értékes, a sokszínűség pedig nem rombolja, hanem gazdagítja a közösséget.

Az önértékelés stabilitásához nagyon fontos a szükségleteinkkel foglalkozni. Észrevenni, ha a lelkünkben hiányállapot keletkezik (bizony, nemcsak testileg keletkezhet hiány!), és kipótolni-feltankolni a készleteket.

Ehhez azonban nélkülözhetetlen, hogy elhidd: értékes vagy. Fontos vagy. Egyedi vagy.

1. Jelöld be, hogy szerinted mennyire vagy értékes, fontos és egyedi. (Alulról felfelé növekszik.)



értékes

fontos

egyedi

Gondolkodnivaló:

Jól van ez így?

Vagy szeretnél változtani rajta?

2. Hajlandó vagy megcsinálni a „tükros feladatot”, amit a tanítványaim rendszeresen bojkottálnak? Mert „nincs idő”, mert „unalmas”, mert „nemár, Pynky!”

A következő héten minden nap állj meg egy nagyobb tükör előtt, és tölts ott 5 percet. Nem kell tenned, gondolnod, mondanod semmit. Csak állj ott és nézz a tükörbe. Ha gondolsz valamit, nem baj. Ha bármit érzel, rendben van. Ha könnyű, ha nehéz, elhiszem.

Jegyezd fel a tapasztalataidat!

.....

.....

.....

.....

3. Kérlek, írd meg egy listát azokról a dolgokról, amelyek értékesek benned, amelyek miatt egyedül vagy.

Értékeim:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Feladatok a negyedik videóhoz

Összefoglalás

Válaszolj mindegyik kérdésre egy mondatban!

1. *Milyen önmagamra mondott ítéletet hoztam otthonról? (Az enyém: „Értéktelen vagyok, aki mindig kilóg a sorból, mert képtelen beilleszkedni.”)*

.....

2. *Melyik ítéletem az, amelyet legfontosabb megváltoztatnom ahhoz, hogy értékesnek érezzem magam? (Az enyém: „Kövér vagyok.”)*

.....

3. *Mire írom át a fenti ítéletet? (Nem fontos, hogy hasonló hangzása legyen: nekem ilyen volt a „kövér vagyok” helyett az „életrevaló vagyok”.)*

.....

4. *Mit teszek mostantól kezdve azért, hogy eszerint a gondolatom szerint éljem az életem? (Írj konkrét cselekvéseket, legalább ötöt! Pl. én sokkal többet fogok kirándulni.)*

.....

.....

.....

.....

.....