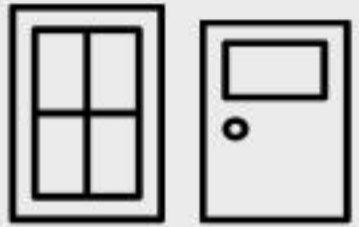


POZYTYWNA DROGA DO OSIĄGNIĘCIA CELU - CZĘŚĆ 1

LINIA ŻYCIA - Sposób na skorzystanie z doświadczeń z przeszłości do stworzenia lub wzmocnienia w sobie zasobów do osiągnięcia celów w przyszłości.

W tym doświadczeniu skoncentrujesz się na wzmacniających wydarzeniach z przeszłości, spojrzysz z nowej perspektywy na swój cel. „Przymierzysz” go, doświadczając tego, jak to jest, gdy już go osiągniesz.



1. Wyobraź sobie swoją linię życia i zaznacz ją za pomocą sznurka, nitki na podłodze. Zadbaj o to, by kierunek przyszłości skierowany był w stronę okna lub drzwi, które można otworzyć.



2. Zaznacz na swojej "linii życia" miejsce, w którym jesteś teraz – TERAŹNIEJSZOŚĆ. Wykorzystaj do tego jakiś symbol, który kojarzy Ci się z terażniejszością.



3. Stań z boku linii życia, tak byś widział/a ją całą. Przyjrzyj się jej.



4. Poszukaj w swojej przeszłości od 3 do 5 ważnych, przełomowych punktów, takich miejsc w których czułeś/aś się szczególnie silny, pewny/a siebie, ważny/a lub spotkałeś/aś ważną dla siebie i wspierającą Cię osobę. Zadbaj o to, by jedno z tych wydarzeń miało miejsce w dzieciństwie. Zaznacz je, wybranymi przez siebie symbolami na "linii życia".



5. Stań na miejscu wyznaczającym TERAŹNIEJSZOŚĆ, skieruj się w kierunku przyszłości i pomyśl o jakimś celu w przyszłości, który chciałbyś/chciałabyś zrealizować. Umieść go symbolicznie za pomocą jakiegoś przedmiotu, rysunku w takim miejscu, w jakim chcesz (pamiętaj, by cel był zależny od Ciebie, konkretny, możliwy do osiągnięcia).



PRZEJDŹ DO CZĘŚCI 2

powered by

POZYTYWNA DROGA DO OSIĄGNIĘCIA CELU - CZĘŚĆ 2

LINIA ŻYCIA - Sposób na skorzystanie z doświadczeń z przeszłości do stworzenia lub wzmocnienia w sobie zasobów do osiągnięcia celów w przyszłości.

W tym doświadczeniu skoncentrujesz się na wzmacniających wydarzeniach z przeszłości, spojrzysz z nowej perspektywy na swój cel. „Przymierzysz” go, doświadczając tego, jak to jest, gdy już go osiągniesz.



6. Stań na symbolu CELU w przyszłości i wyobraź sobie jak się będziesz wtedy czuł/a (co się zmieni wtedy w twoim życiu, co będziesz wtedy myślał/a, jak będziesz wtedy wyglądał/a, jakie osoby będą wokół ciebie, co będą mówiły lub robiły – wyobraź sobie jak najwięcej szczegółów).



7. Ponownie stań w miejscu TERAŹNIEJSZOŚCI, zastanów się jakich zasobów lub czego potrzebujesz, by osiągnąć ten cel (jakich doświadczeń, umiejętności, przekonań o sobie, innych ludziach, świecie, jakich osób wokół ciebie, jakich emocji). Co musiałbyś spakować dziś do swojej życiowej walizki, żeby w przyszłości móc osiągnąć obrany cel.



8. Stań ponownie z boku "linii życia" i poszukaj w przeszłości takich miejsc, gdzie doświadczałeś/aś, tego czego potrzebujesz do osiągnięcia swojego celu, np. jeśli w punkcie 7, zaznaczyłeś/aś "potrzebuję przyjaciół", przypomnij sobie moment w przeszłości, kiedy bardzo intensywnie czułeś/aś, że masz przyjaciół; jeśli zaznaczyłeś "mądrość", przypomnij sobie moment, kiedy czułeś/aś się mądry/a. Szukaj tych momentów tak długo, aż je znajdziesz!

Jeśli jednak nie możesz znaleźć w swojej przeszłości takich doświadczeń, mogą to być doświadczenia innych ludzi, których znasz, znałeś/aś lub ludzi z opowieści innych osób.

9. Gdy znajdziesz takie miejsca na "linii życia" stań na tych miejscach, przypomnij sobie jak się wtedy czułeś/aś, co widziałeś/aś, słyszałeś/aś (lub jak się czuła osoba, o której pomyślałeś/aś).



Poszukaj następnego miejsca, w którym znajduje się to, czego potrzebujesz do osiągnięcia celu.
Powtarzaj te kroki, aż zgromadzisz wszystkie potrzebne ci ZASOBY niezbędne do osiągnięcia twojego celu.

Zaznaczaj te miejsca na linii życia za pomocą jakiegoś przedmiotu lub rysunku (jak skończysz ćwiczenie zabierzesz te symbole ze sobą).

PRZEJDŹ DO CZĘŚCI 3

powered by

POZYTYWNA DROGA DO OSIĄGNIĘCIA CELU - CZĘŚĆ 3

LINIA ŻYCIA - Sposób na skorzystanie z doświadczeń z przeszłości do stworzenia lub wzmocnienia w sobie zasobów do osiągnięcia celów w przyszłości.

W tym doświadczeniu skoncentrujesz się na wzmacniających wydarzeniach z przeszłości, spojrzysz z nowej perspektywy na swój cel. „Przymierzysz” go, doświadczając tego, jak to jest, gdy już go osiągniesz.

10. Czasami pomocne mogą być postacie mentorów (twoi przyjaciele, znajomi, rodzina, idole, bohaterowie książek, filmów, bajek lub jakiegokolwiek inne pomocne Ci osoby). Również postacie MENTORÓW przedstaw za pomocą symbolu (rysunek lub przedmiot).

Gdy tego potrzebujesz możesz wyobrazić sobie co oni by Ci doradzili, jaką mogliby powiedzieć Ci pomocną maksymę życiową, jaki pomocny gest mogliby zrobić, co oni zrobiliby na twoim miejscu.



11. Gdy zgromadzisz wszystkie potrzebne Ci zasoby stań ponownie na TERAŹNIEJSZOŚCI i zastanów się, czy w tej chwili jesteś gotów pójść w kierunku celu w przyszłości, robiąc krok do przodu na linii życia. Jeśli nie, to poszukaj jeszcze zasobów w przeszłości, a jeśli, tak zrób krok do przodu w kierunku celu.



12. Gdy staniesz w miejscu Twojego celu na "linii życia" pomyśl i zapisz jak się tu czujesz, jak ci tu jest, jak świat wygląda z tego miejsca.



13. Odwróć się w kierunku przeszłości na "linii życia" stojąc nadal na miejscu CELU i zwróć się do siebie w TERAŹNIEJSZOŚCI (przełącz jakąś radę, maksymę życiową, wykonaj jakiś gest lub przełącz jakiś symbol w postaci przedmiotu lub rysunku, coś co ułatwi Tobie w TERAŹNIEJSZOŚCI osiągnięcie CELU).



14. Wróć do TERAŹNIEJSZOŚCI i odbierz przekaz, symbol od siebie z przyszłości.



15. Stań z boku linii życia i pomyśl o tym co się zmieniło, co zauważyłeś/aś, co sobie uświadomiłeś/aś.



Na podstawie literatury:
Beck, J. (2005). Terapia poznawcza. Kraków: WUJ

