

مراحل انجام کاربرگ تصور از خود ۲

کشف تصور از خود

جابه جایی افکار

نقش آفرینی با تصور مسئول

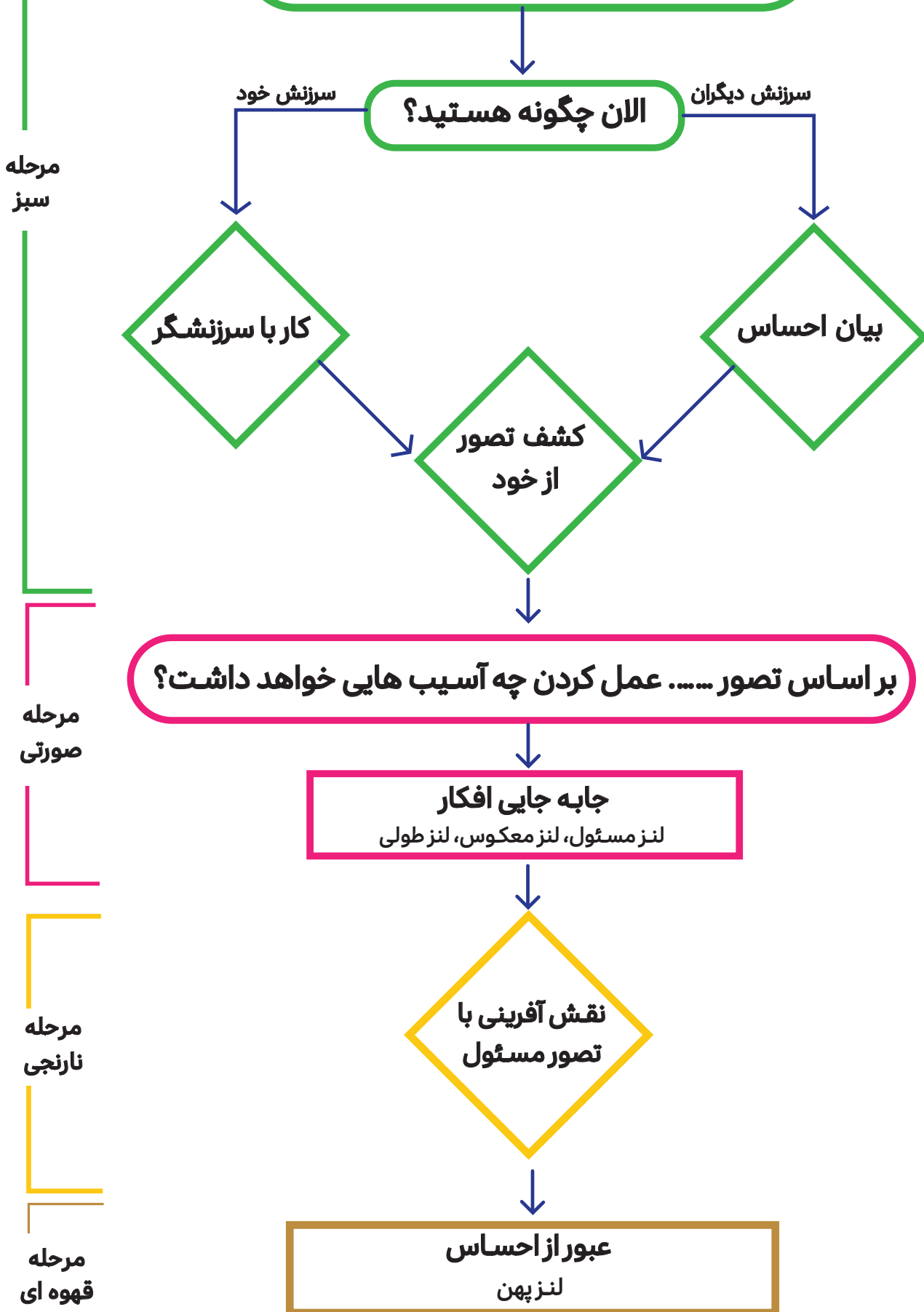
عبور از احساس

نکته : درک احساس با خود شامل چهار مهارت می باشد که این ۴ مهارت در طول کاربرگ تصور از خود ۲ عملی می شود.

در مرحله سبز مهارت شناخت احساس و بیان احساس انجام می شود.

در مرحله ی نارنجی استفاده از احساس انجام می شود و در مرحله ی قهوه ای عبور از احساس انجام می شود.

رویدادی رخ داده است و شما هنوز رفتاری نکردید.



نکات و سوالات مراحل انجام کاربرگ تصور از خود ۲

کشف تصور از خود

در ابتدا با توجه به نوع افکار به بیان احساس یا کار با سرزنشگر می پردازید.
سپس شماره های ۱، ۲، ۳ کاربرگ انجام می شود.

جابه جایی افکار

در اینجا با رفتن از شماره ی ۳ به ۴ کاربرگ ، جابه جایی افکار با بهره گیری از سه لنز مسئول، معکوس و طولی انجام می شود.

لنز مسئول

طرز فکر، طرز نگاه و افکار مسئول است.

- دادن اجازه اشتباه به خود و دیگران
- اشتباه وجه مشترک انسان هاست
- اشتباه لازمه ی رشد است
- دادن اجازه ی انتخاب
- واگذاری مسئولیت دیگران به خودشان
- جدایی عمل از وجود
- عدم سرزنش
- تفکر برنده برنده
- توجه به نیاز و احساس خود و دیگران
- الان چه کاری می توان کرد؟

لنز معکوس

در واقع دیدن این رویداد از نگاه طرف مقابل می باشد. استفاده از لنز معکوس به گونه ای همسانی است. خود را به جای طرف مقابل بگذارید و با توجه به شرایط، موقعیت، نیاز و توانایی های او به رویداد نگاه کنید. در صورتیکه این رویداد در یک ارتباط دو عضوی (شما و دیگری) رخ داده است، از این لنز می توان کمک گرفت.

لنز طولی

به کمک این لنز اثر این رویداد را در ۶ ماه، یک سال و ۱۰ سال آینده بررسی می کنید. این رویداد در زندگی بلند مدت شما چه نقشی دارد؟

نقش آفرینی با تصور مسئول

نقش آفرینی با تصور مسئول انجام شماره ی ۵ کاربرگ می باشد.

یک تصور مسئول در این شرایط چه رفتاری می کند؟

کسی که الگوی تصور مسئول برای شماست در این شرایط چه رفتاری می کند؟

الان چه رفتاری کنید که ۱۰/۳/۱ سال آینده از نوع بودن خودتان رضایت داشته باشید؟

در این شرایط چگونه رفتاری کنید که الگوی مناسبی برای دیگران (فرزندانتان) باشید؟

استفاده از جعبه ابزار مسئول

بعد از رفتار مسئولانه شماره های ۶ و ۷ کاربرگ پاسخ داده می شود.



نقد عمل و تایید وجود



جبران و پرداخت بهاء



حمایت برای جبران



درک احساس با خود و دیگران



کار با سرزنشگر



تنفس عمیق شماره دار



تمرینات ذهن پروری و ذهن شکنی



جمله ی کلیدی الهام بخش و امید بخش



مشاهده



بیان مانتی



درخواست انعکاس



زمان مناسب



ارزیابی مثبت



تنبيه سازنده



تشويق سازنده



شنودگی فعال



اعتمادسازی



عبور از احساس

و در آخر تجربه ها و موهبت های این رویداد به کمک لنز پهن پیدا می شود.

لنز پهن



در واقع دیدن تجربه و مواهب رویداد است.

به چه علتی این رویداد رخ داد؟ (چرای ابهام)

از این رویداد چه درس و تجربه ای گرفتید؟

از این تجربه چگونه برای غنی سازی زندگیتان می توانید بهره ببرید؟

این رویداد چه موهبت هایی برای شما دارد؟