

MUNKALAP

Carol Tuttle: A belső lázadó

1. Mit érzel az utasításokkal kapcsolatban?

Gondolj egy gyerekkori vagy serdülőkori emlékedre, egy olyan helyzetre, amikor úgy érezted, nincs választásod, meg kell tenned, amire megkértek, vagy elvártak tőled, vagy utasítottak (pl. hogy ágyazz be minden nap, menj el vásárolni, vagy el kell menni olyan rokonokhoz látogatóba, akiket nem szerettél)

Amikor azt érezted, nem lehetek olyan, amilyen vagyok, nem tehetem azt, amit akarok. Írd le a jelenetet:

Mit érzel ezzel kapcsolatban (szomorúság, harag, tehetetlenség, erőtlenség...?)

Hol érzed a testedben pontosan?

Milyen erős ez az érzés most 0 - 10-ig?

Mennyi az érték a kopogtatás után, 0 – 10-ig?

2. Félek a kudarctól

Gondolj egy eseményre, amikor nagyon szeretted volna megcsinálni valamit, mégis folyamatosan addig halogattad, amíg nagyon nagy stresszt és nyomást éreztél. Végül is megcsináltad, vagy végleg elhalasztottad. Írd le röviden az esetet.

Mit érzel a testedben és hol van pontosan ez az érzés?

Milyen erős ez az érzés most 0 - 10-ig?

Mennyi az érték a kopogtatás után.....

3. A halogatás ára

Gondolj egy eseményre, amikor nagyon sokáig halogattál valamit, vagy meg sem csináltad. Mit gondolsz most, visszatekintve erre az eseményre. Írd le röviden az esetet.

Mit érzel a testedben és hol van pontosan ez az érzés?

Milyen erős ez az érzés most 0 - 10-ig?

Mennyi az érték a kopogtatás után 0 – 10-ig?

4. Megbocsátás

Gondolj egy emlékezetes halogatásodra. Írd le röviden az esetet.

Mit érzel a testedben és hol van pontosan ez az érzés?

Milyen erős ez az érzés most 0 - 10-ig?

Mennyi az érték a kopogtatás után 0 – 10-ig?