



ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

ĆWICZENIE

TERAZ OBIECANE I PROSTE ĆWICZENIE NA TO CZY JESTEŚ HEJTEREM DLA SIEBIE

Czasem są takie chwile, że gdy rano wstajesz patrząc w lustro
myślisz:

NIE UDA SIĘ!
NIE DASZ RADY!
JESTES BEZNADZIEJNA!
NIE MASZ SZANS!
NIE ZASŁUGUJESZ NA TO!
ZAWSZE CIEBIE TO SPOTYKA!
TWOJE ŻYCIE NIE MA SENSU!
NIE NADAJESZ SIĘ!

A teraz na początku dodaj:
Mamo... Tato...
Córko, synu... Żono, mężu... Kochanie...

TERAZ ROZUMIESZ?
Jesteś dla siebie najbliższą osobą.
Dlaczego więc tak do siebie mówisz, ranisz się, krytykujesz,
oceniasz, jesteś tak bardzo bezwzględna/y?
To ćwiczenie zawsze zadaję moim studentom podczas
pierwszych zajęć z komunikacji interpersonalnej.

Wracają na kolejne i mówią: Pani Agato takie proste a działa.
Już nie będę się tak traktować!

POWODZENIA