

ŚWIADOMY *quiz*

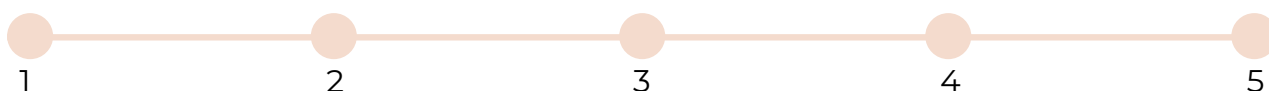


1. Czuję, że mam kontrolę nad decyzjami w moim życiu _____
2. Wiem, czego potrzebuję i w jakim kierunku chcę iść _____
3. Potrafię samodzielnie podejmować decyzje _____
4. Gdy chcę odmówić, potrafię to zrobić bez poczucia winy _____
5. Moje życie wygląda tak jak tego chcę _____
6. Jestem stanowcza i konsekwentna w moich decyzjach _____
7. Opinie innych ludzi nie sprawiają, że zmieniam decyzje _____
8. Działam w zgodzie ze sobą, nawet gdy nikt tego nie rozumie _____
9. Potrafię zauważyć, gdy ktoś próbuje mną manipulować _____
10. Swoimi działaniami nie szukam aprobaty innych _____

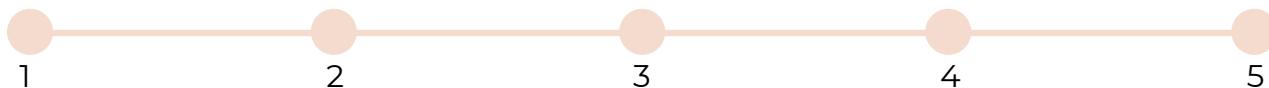
CZY TO JEST *moje* ?

Wykorzystaj to ćwiczenie, by zobaczyć, które z decyzji budujących Twoją rzeczywistość naprawdę są Twoje, a które są innych. Weź pod uwagę zarówno bezpośrednie namowy czy presję ze strony innych, jak i ich wyobrażenia i oczekiwania. Oceń każdy z podanych obszarów w skali o 1 do 5, gdzie 1 oznacza decyzję *całkowicie innych*, a 5 - *całkowicie Twoją*.

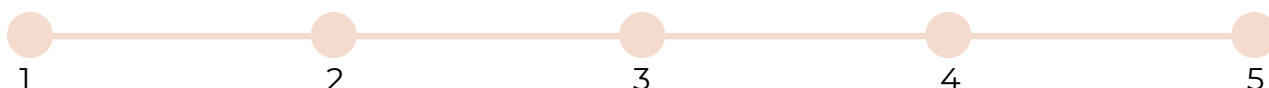
Zawód i miejsce pracy, w których pracuję



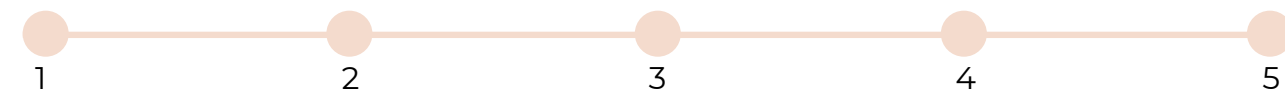
Moje wykształcenie (szkoła, studia, kursy - lub ich brak)



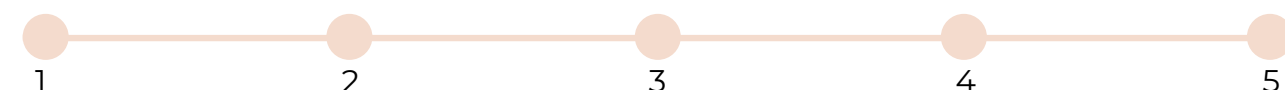
Moje marzenia, cele, sukcesy i rzeczy z których jestem dumna



Miejsce, w którym mieszkam (zarówno miejscowość, jak i bliższa okolica)



Sposób spędzania wolnego czasu, nawyki i czynności, które wykonuję



POMOCNE pytania

Pomyśl o swoich niedalekich planach i postaraj się wychwycić takie działanie, które nie jest w zgodzie z Tobą. Pozwól sobie na refleksję...

Jaką decyzję/działanie planujesz podjąć w przyszłości i nie jest to "Twoje"?

Jeśli nie jest to "Twoje", czyje to jest? Kto chce, byś zrobiła to właśnie w ten sposób?

Dlaczego planujesz podjąć tę decyzję/działanie w ten sposób?

Jak naprawdę chciałabyś postąpić? Co jest "Twoje", co jest w zgodzie z Tobą?

Jak myślisz - co się stanie, jeśli postąpisz tak jak Ty tego chcesz?

Jak myślisz - co się stanie, jeśli postąpisz wbrew sobie?

W którym z tych scenariuszy Twoje życie będzie pełniejsze?

Jaką decyzję/działanie chcesz ostatecznie podjąć?