

Otthoni fejlesztő feladatok

1. feladat: Gyors problémamegoldás, megoldáscentrikus gondolkodásmóddal.

Mi életed 3 legnagyobb problémája, most? Ezeket írd fel, és írd hozzájuk legalább 10 megoldást. Válassz ki egyet, amit azonnal el tudsz kezdeni végrehajtani. Ha nem elég a hely, fordítsd meg a lapot.

1. probléma:

megoldás ötletek:

kiválasztott megoldás, amit azonnal elindítasz:

2. probléma:

megoldás ötletek:

kiválasztott egy megoldás, amit azonnal elindítasz:

3. probléma:

megoldás ötletek:

kiválasztott megoldás, amit azonnal elindítasz:

2. feladat: Szüleim tulajdonságai:

Anya:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Amelyik igaz rád is, tegyél oda egy pipát.

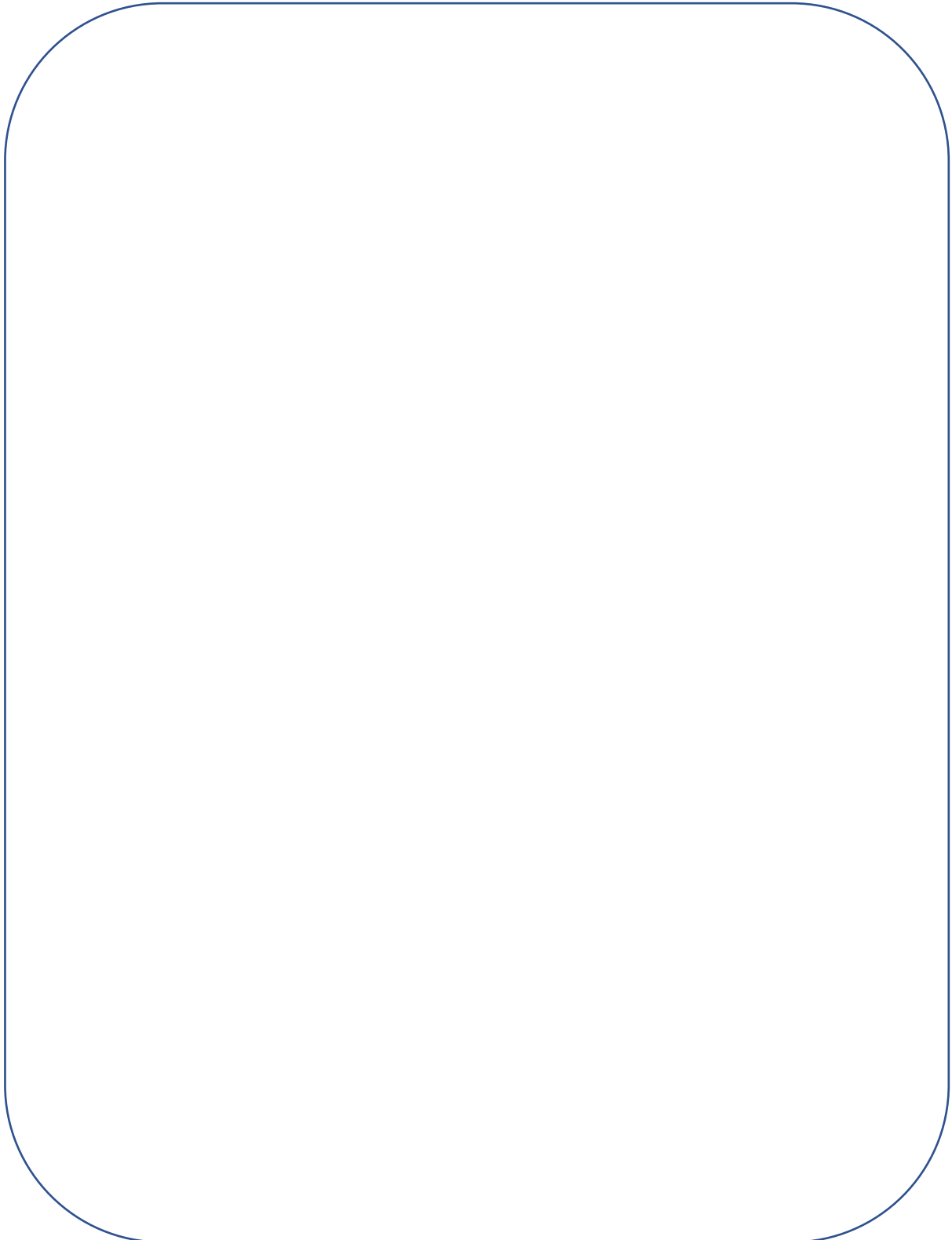
APA:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Amelyik igaz rád is, tegyél oda egy pipát.

3. feladat: Mely területeken, tulajdonságokban nem a saját életemet élem?

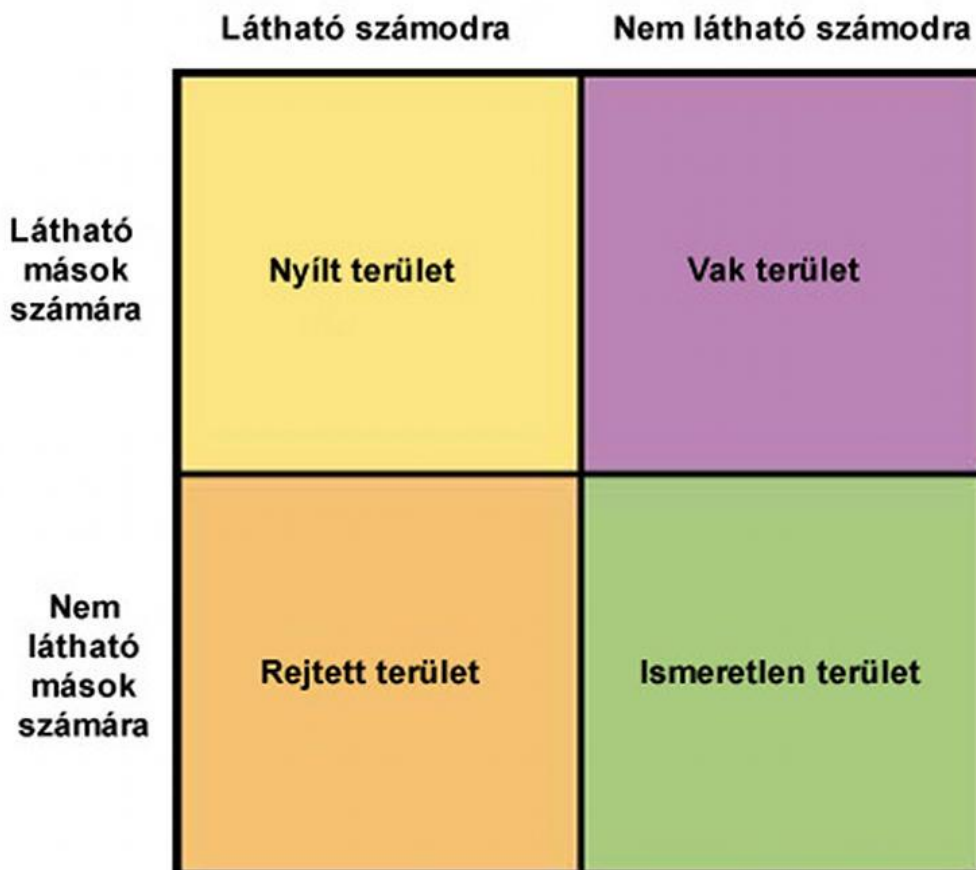
Írj egy összegzést miben is kell változtatnod a paradigmaidon, a szüleiddel hasonló tulajdonságaid alapján.



4. feladat: Felfedezni, milyen is vagyok jelenleg?

Írd le, te szerinted milyen vagy?

Johari ablak



Milyen tulajdonságaid, készségeid, képességeid, tudásod, megoldási mechanizmusaid vannak?

Milyen pozitív és negatív tulajdonságaid vannak?

Miket hallottál másoktól arról, hogy te milyen vagy? Szüleid, párod, barátaid, munkatársaid, (gyermekeid) miket mondanak rólad? Még ha nem is értesz ezekkel egyet, akkor is érdemes leírni, hiszen ezek mutatnak rá a vak területeidre.

5. Feladat: Problémák átfordítása megoldássá, pozitív

megerősítő mondatokká

Mik jelenlegi életed fő problémái, nehézségei, megoldásra váró feladataid?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Szerinted ezen problémáidnak mi lehet a valódi oka? Vedd figyelembe a szülői mintákat és kapcsolati hálóban szereplő személyeket. Vajon ezek tényleg a te problémáid, vagy csak másolod őket? Ha hasonlóságot találsz a szüleid(családod) bármely tagjának problémája, és a te problémád között, akkor egészen biztos, hogy ezek beléd ültetett programok, és neked semmi közöd nincs.

Írd le, hogy mely probléma, biztosan nem a tiéd, csak kaptad.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

- 8.
- 9.
- 10.

Ez csodás felismerés volt, gratulálok!

Ezeket a mondatokat most fordítsd át a videóban tanultak alapján.

Írd le, a megoldásokat, ami a kívánt állapot legyen.

Pl.:

Probléma: Nagyon kevés a pénzem

Megoldás: Bőven van pénzem.

Pozitív megerősítő mondat: Úgy döntöttem, hogy bőven van pénzem.

1. probléma:

1. megoldás:

1. pozitív megerősítő mondat:

2. probléma:

2. megoldás:

2. pozitív megerősítő mondat:

3. probléma:

3. megoldás:

3. pozitív megerősítő mondat:

4. probléma:

4. megoldás:

4. pozitív megerősítő mondat:

5. probléma:

5. megoldás:

5. pozitív megerősítő mondat:

6. probléma:

6. megoldás:

6. pozitív megerősítő mondat:

7. probléma:

7. megoldás:

7. pozitív megerősítő mondat:

8. probléma:

8. megoldás:

8. pozitív megerősítő mondat:

9. probléma:

9. megoldás:

9. pozitív megerősítő mondat:

10. probléma:

10.megoldás:

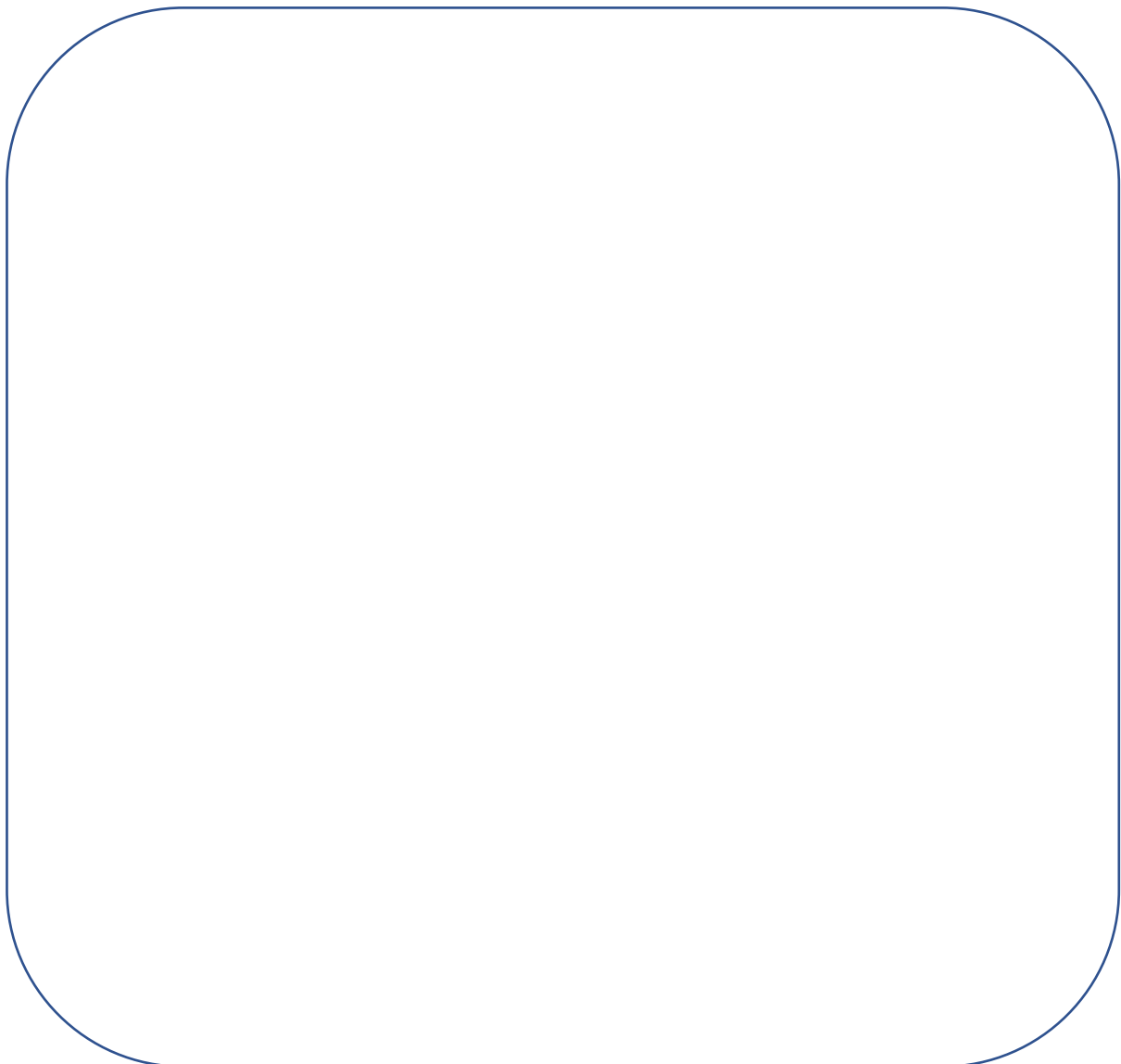
10.pozitív megerősítő mondat:

Szuper! Már van is 10 tökéletesen megalkotott 10 pozitív megerősítő mondatod. Már is elkezdted felülírni a tudatalattidban lévő önkorlátozó hiedelmeidet.

Milyen felismeréseid jöttek még, a pozitív gondolkodás hatására?

Írd le őket mind. Ha nem elég a hely, írd külön papírra, vagy a lap másik oldalára.

És ha kell változtass a megerősítő mondataidon, hogy a lehető legmélyebb szinten hassanak.



6. feladat: Szülői minták tisztánlátása

Milyen anyukád?

Milyen tulajdonságai vannak? Hogyan éli meg a nőiességét?

Hogyan áll hozzá a pénzhez? Hogyan áll hozzá a

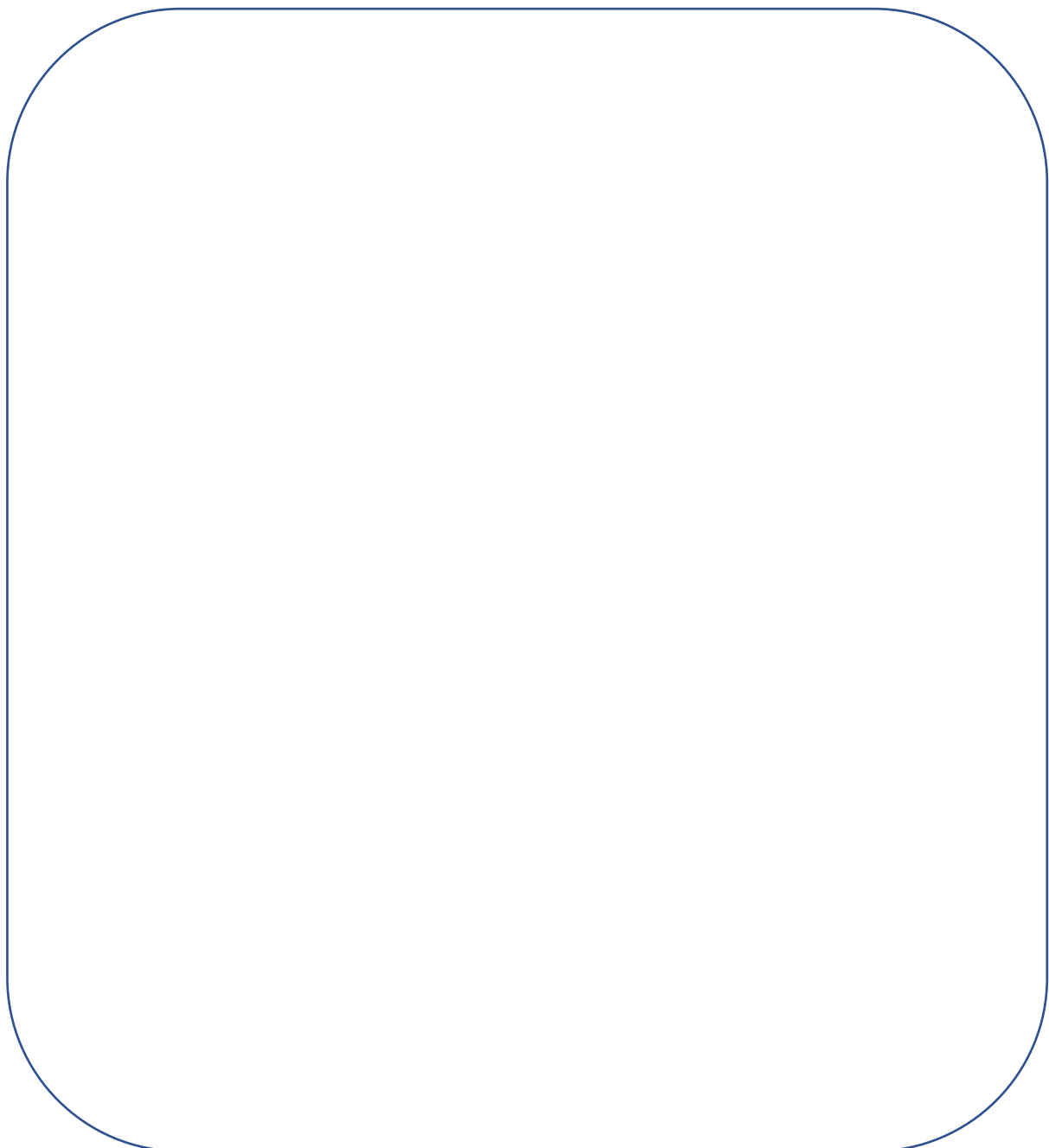
munkához/munkahelyhez/vállalkozáshoz? Hogyan áll hozzá az utazáshoz,

nyaraláshoz, kiránduláshoz? Mennyire engedi meg magának a békés tudatos

pihenést és feltöltődést? Hogyan áll hozzá az élethez? Pozitív, negatív

szemléletű? Milyen rossz tulajdonságai vannak, ami idegesít téged? Milyen a

kapcsolatod vele? Ő hogyan áll hozzád?



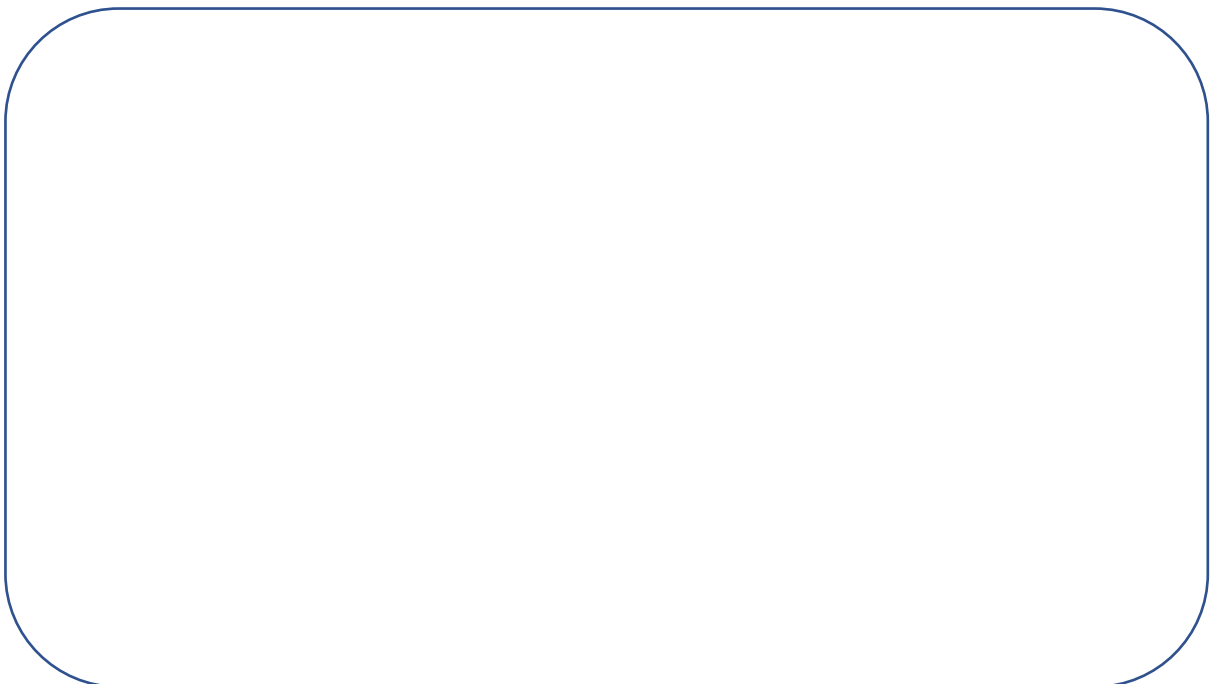
Milyen Női minta él benned?

Anyukádat egyre objektívebben és egyre tisztábban látva, milyen női példa él benned? Hogyan éled meg tehát a nőiességedet, anyukád példája alapján? Milyen érzéseket társítasz hozzá?



Milyen az ideális Nő te szerinted?

Lehatolva a szívedig, szerinted milyen is egy igazi nő? Törekedj túllépni a szülői mintán, és azt leírni, ami számodra fontos egy nőben.



Milyen apukád?

Milyen tulajdonságai vannak? Hogyan éli meg a férfiasságát?

Hogyan áll hozzá a pénzhez? Hogyan áll hozzá a

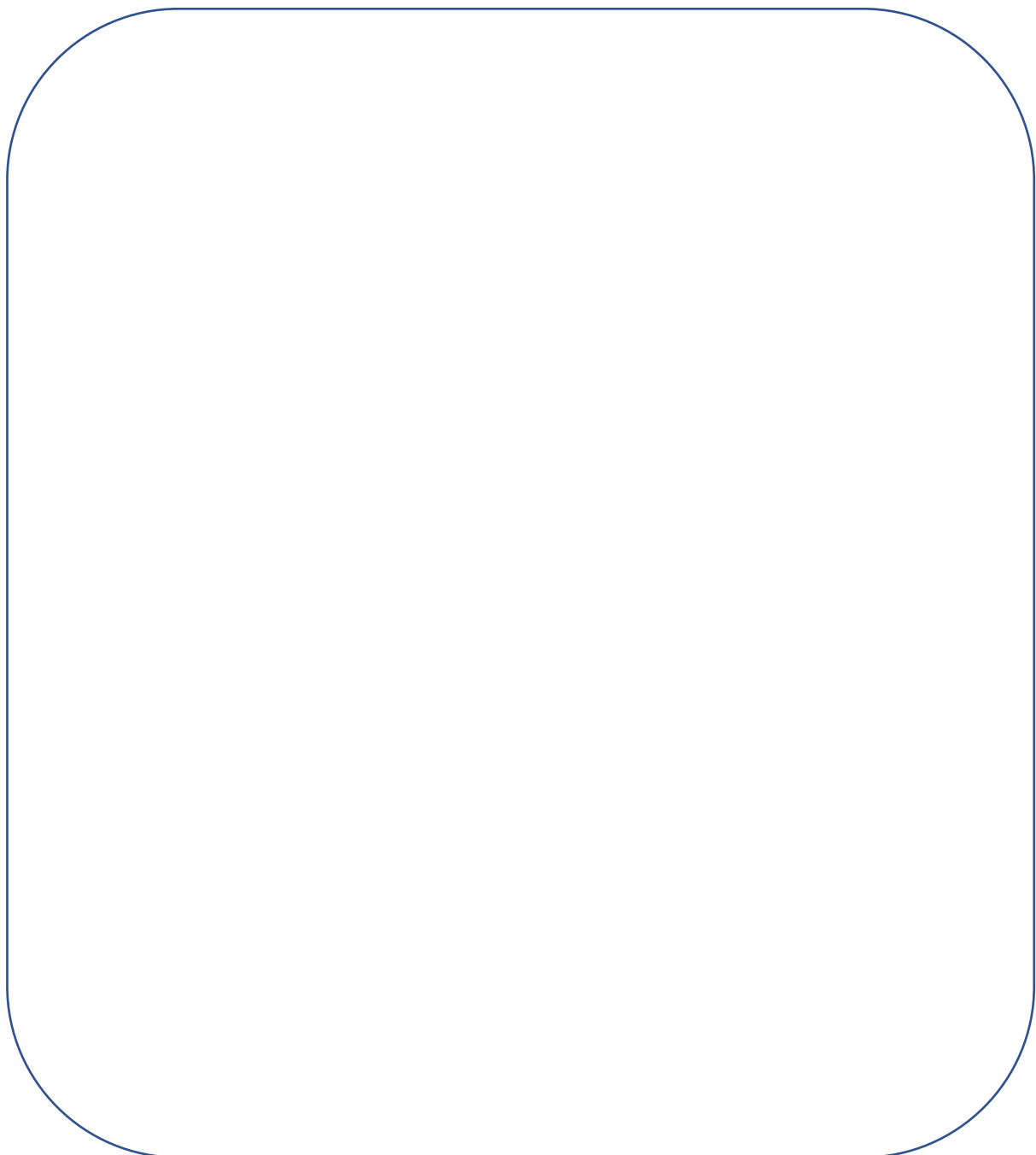
munkához/munkahelyhez/vállalkozáshoz? Hogyan áll hozzá az utazáshoz,

nyaraláshoz, kiránduláshoz? Mennyire engedi meg magának a békés tudatos

pihenést és feltöltődést? Hogyan áll hozzá az élethez? Pozitív, negatív

szemléletű? Milyen rossz tulajdonságai vannak, ami idegesít téged? ? Milyen a

kapcsolatod vele? Ő hogyan áll hozzád?



Milyen Férfi minta él benned?

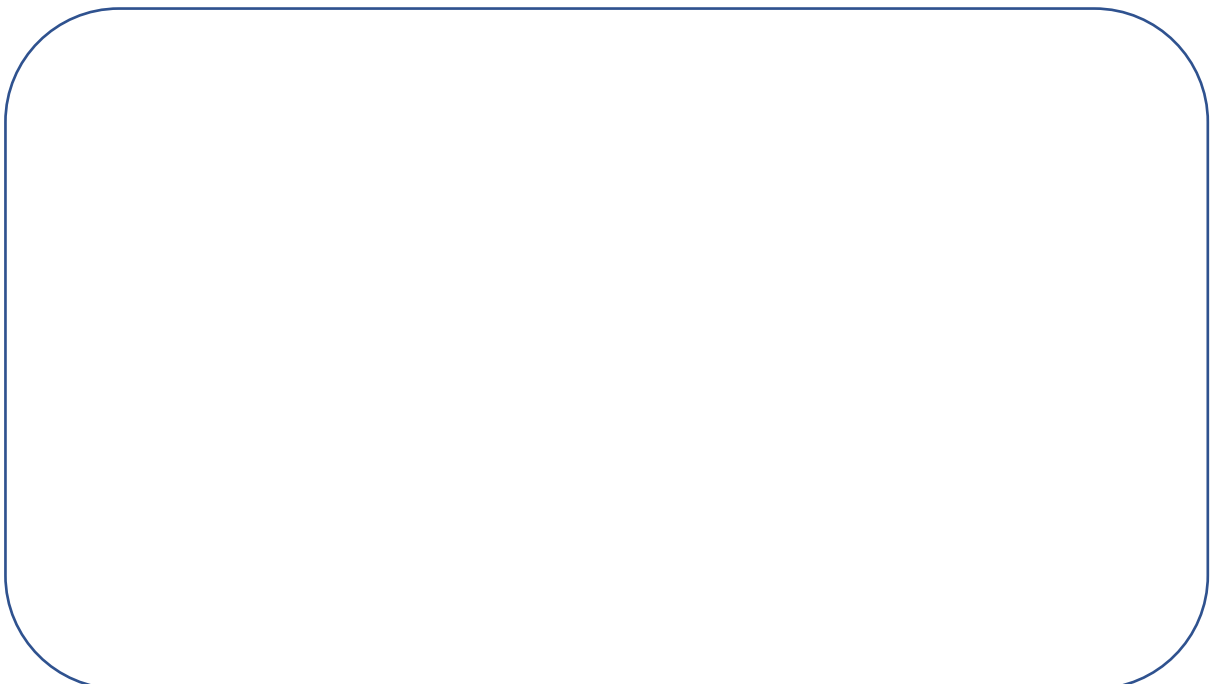
Apukádat egyre objektívebben és egyre tisztábban látva, milyen férfi példa él benned? Hogyan éled meg tehát a férfiasságodat, apukád példája alapján?

Milyen érzéseket társítasz hozzá?



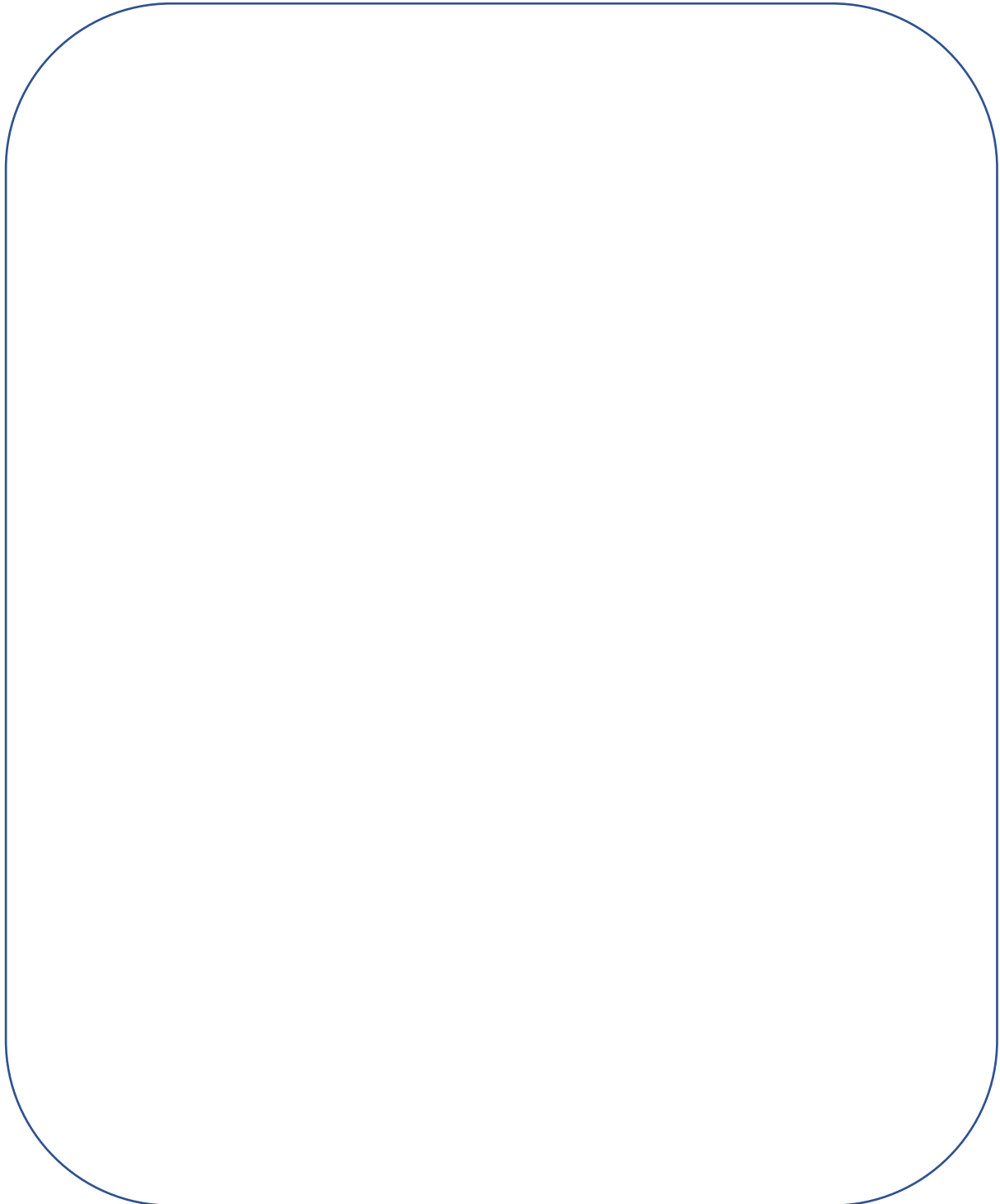
Milyen az ideális Férfi te szerinted?

Lehatolva a szívedig, szerinted milyen is egy igazi férfi? Törekedj túllépni a szülői mintán, és azt leírni, ami számodra fontos egy férfin.



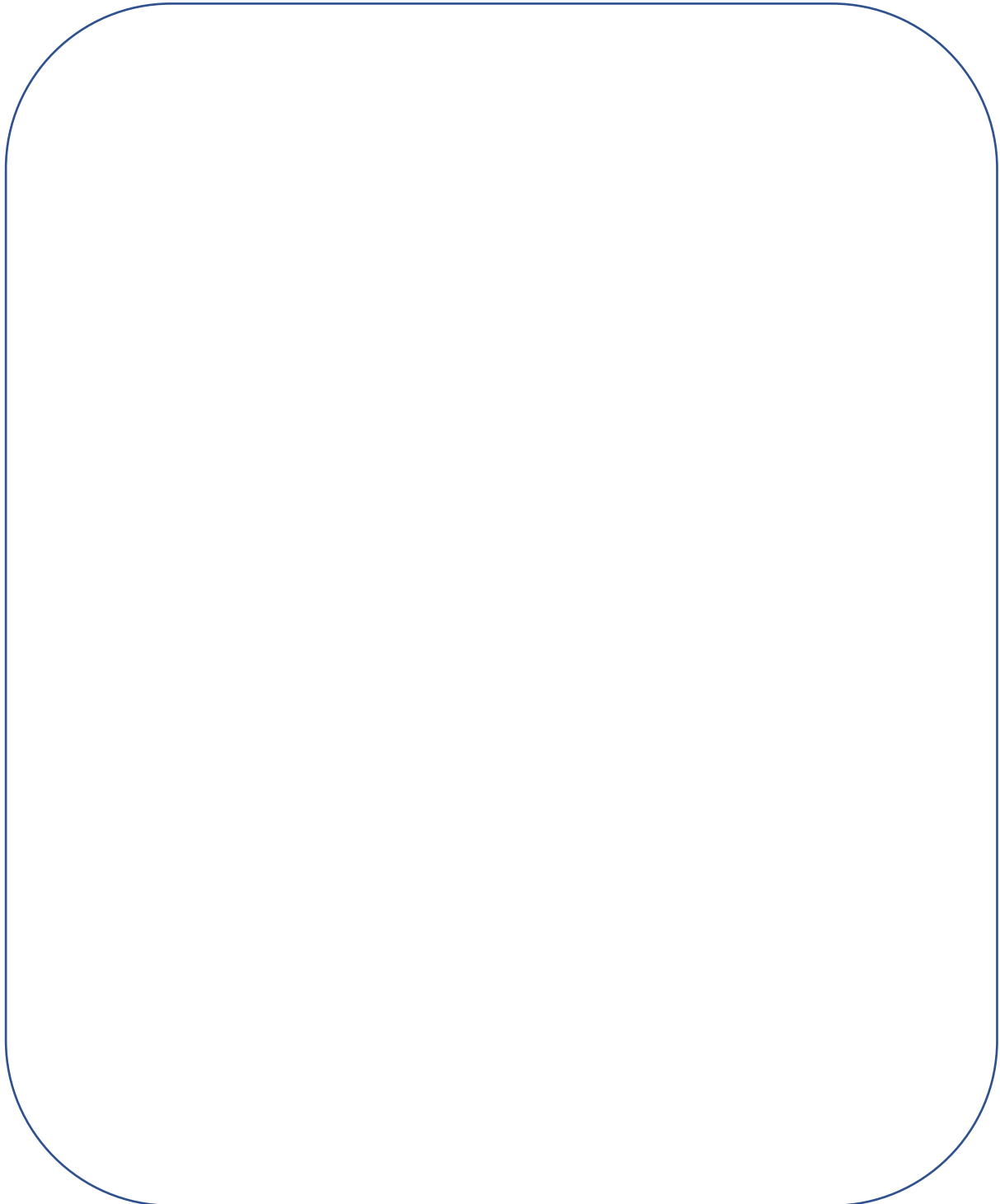
Milyen a szüleid párkapcsolata?

Hogyan viszonyulnak egymáshoz? Hogyan kommunikálnak egymással? Hogyan fejezik ki egymás felé a szeretetüket? Apa, hogyan áll hozzá anyához? Hogyan viselkedik vele? Anya, hogyan áll hozzá apához? Hogyan viselkedik vele? Nyíltan beszélgettek veled a szexualitásról? Vagy tabuként kezelték? Ha beszéltek a szexualitásról, mik voltak számukra a Fontosak ebben a témában?



Milyen a te párapcsolatod?

Hogyan viszonyultok egymáshoz? Hogyan kommunikáltok egymással? Hogyan fejezitek ki egymás felé a szeretetet? Férfi, hogyan áll hozzá a nőhöz? Hogyan viselkedik vele? A Nő, hogyan áll hozzá a férfihoz? Hogyan viselkedik vele? Nyíltan beszélgettek a szexualitásról? Vagy tabuként kezelitek? Ha beszélgettek a szexualitásról, mik számotokra fontosak ebben a témában?



A párkapcsolatodban lévő problémák felismerése

Milyen mintákra vezethetők vissza a párkapcsolati problémáid? Írj le legalább 10-et. És ezeket a problémákat a modulban tanultak alapján fordítsd át, a megoldás legyen a kívánt állapot, és alkoss belőlük pozitív megerősítő mondatokat.

Pl.:

Írd le a problémádat: A párom nem figyel rám.

Milyen szülői mintára vezethető vissza: Apukám se volt túl figyelmes anyuval

Mi a megoldás: A párom figyelmet szentel nekem, így érzem, hogy fontos vagyok.

Pozitív megerősítő mondat: Úgy döntöttem a párom figyel rám, és érzem, hogy fontos vagyok.

1. Írd le a problémádat:

Milyen szülői mintára vezethető vissza:

Mi a megoldás:

Pozitív megerősítő mondat:

2. Írd le a problémádat:

Milyen szülői mintára vezethető vissza:

Mi a megoldás:

Pozitív megerősítő mondat:

3. Írd le a problémádat:

Milyen szülői mintára vezethető vissza:

Mi a megoldás:

Pozitív megerősítő mondat:

4. Írd le a problémádat:

Milyen szülői mintára vezethető vissza:

Mi a megoldás:

Pozitív megerősítő mondat:

5. Írd le a problémádat:

Milyen szülői mintára vezethető vissza:

Mi a megoldás:

Pozitív megerősítő mondat:

6. Írd le a problémádat:

Milyen szülői mintára vezethető vissza:

Mi a megoldás:

Pozitív megerősítő mondat:

7. Írd le a problémádat:

Milyen szülői mintára vezethető vissza:

Mi a megoldás:

Pozitív megerősítő mondat:

8. Írd le a problémádat:

Milyen szülői mintára vezethető vissza:

Mi a megoldás:

Pozitív megerősítő mondat:

9. Írd le a problémádat:

Milyen szülői mintára vezethető vissza:

Mi a megoldás:

Pozitív megerősítő mondat:

10.Írd le a problémádat:

Milyen szülői mintára vezethető vissza:

Mi a megoldás:

Pozitív megerősítő mondat:

Összegzés

Zárásként írd le, milyen gondolataid, érzéseid felismeréseid vannak most a munkafüzet kitöltése után?