

ФОКУС НА СЕБЕ

Работилница 1

„Скриената лутина во комуникацијата- пасивна агресија“

Прирачник за само - рефлексивна -
како да ја препознаеме и да ја трансформираме



www.senseofself.mk

info@senseofself.mk

+38975423330

Дневна практика

Овие куси рефлексивни вежби ќе ти одземат само 5-10 мин , а ќе ти дадат можност да направиш проверка со себе - како си , дали носиш неискажана лутина поради нешто што се случило и оттаму, како можеш да се искажеш на поотворен начин следниот пат.

На крајот на денот, направи контакт со себе и запрашај се:

Дали денеска некако се повлеков, а бев лута или не се согласував?

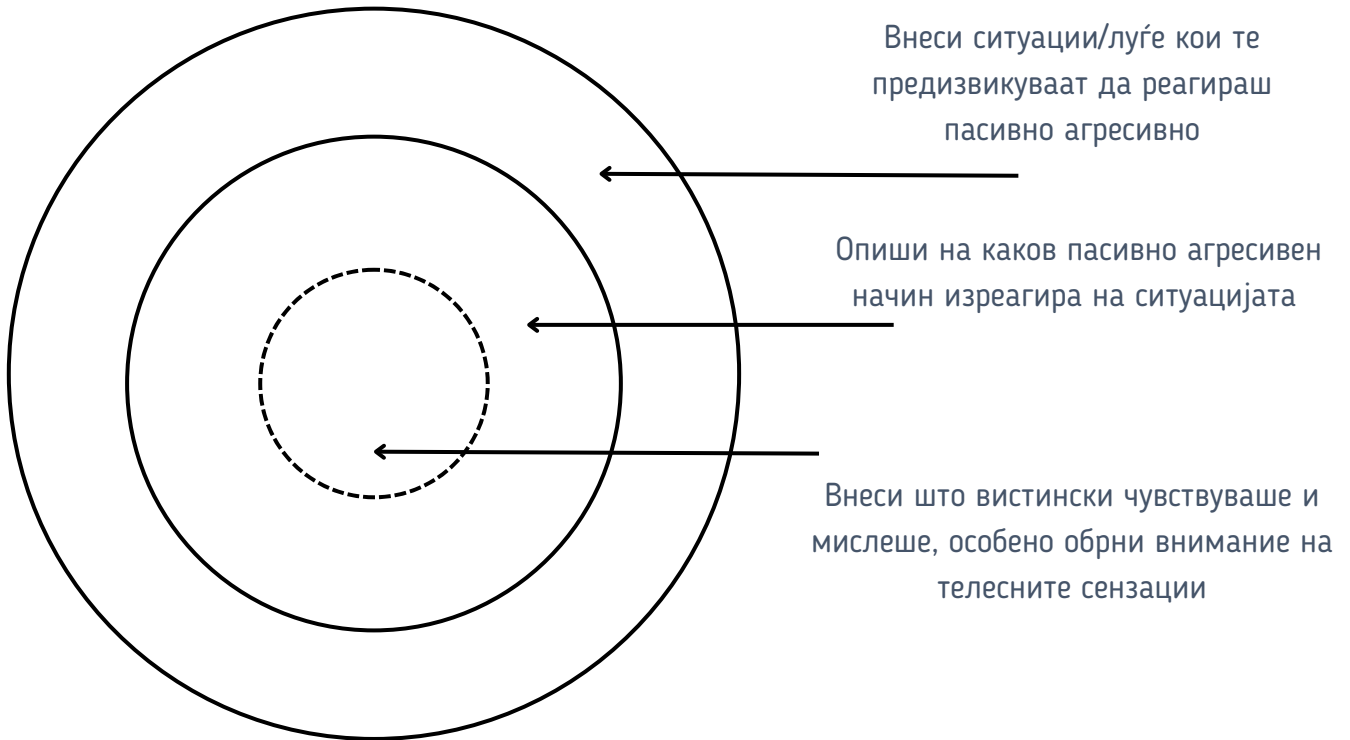
Што не кажав? Што навистина чувствував?

Што стравував дека можеше да се случи ако прозборев отворено?

Телесна проверка (2-3 пати дневно): Паузирај и забележи:
Каде чувствувам напнатост во телото?
Како ме поддржува таа тензија да бидам пасивно агресивна?
Можам ли некако да ја опуштам?

Неделна практика

Искористи ја вежбата во прилог за да ти добиеш свесност кои ситуации и лица се твоите тригери за пасивно агресивно да се поставиш. Следи ги случките во рок од една недела или подолго за да имаш поширок опсег на различни примери.



Рефлектирај над запишаното:

- Кои се ситуациите/луѓето кои се тригер за твојот пасивно агресивен дел?
- Кој страв најмногу те спречува во зборувањето јасно?
- Како се напнува телото за да те поддржи во „некажувањето“?

Успешни практики

Не заборавај да си водиш белешки за сите ситуации во кои си постапил/а поотворено и да заведеш какво беше за тебе искуството.

Секоја промена се случува низ мали подобрувања, и нив ќе ги пронајдеш во моментите кога си успеал/а да ја прекратиш пасивната агресија, да го намалиш интензитетот на доживувањето, да бидеш поотворена за повредените чувства и сл. Секоја промена е вредна!

ситуација	промена во реакцијата

Белешки:



Обучувач/Консултант/Терапевт

Ана Стојановска

Сертифициран Гешталт Психотерапевт и
организациски консултант
Сертифициран Поливагален терапевт
Лиценциран психолог
Обучувач/Презентер за мали и големи аудиториуми

Sense of Self

Подобра поврзаност со себе,
помалку анксиозност,
повеќе креативна слобода и спонтаност

Sense of Self е приватна пракса која нуди психотераписки услуги и обуки/коучинг за организации, со цел да го потпомогне растот, лекувањето и подобрувањето на квалитетот на живеење преку целосно доживување на себе.

Базирана на практично применета психологија, работната методологија го поддржува создавањето на безбедна, здрава и плодна работна средина.



www.senseofself.mk

info@senseofself.mk

+38975423330