

KARTA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMU

(Karta „porządkowania” myśli i emocji)

Poniższa karta jest „wzorcem”, który wykorzystaj do stworzenia własnej karty. Za każdym razem podczas wypełniania karty i rozwiązywania problemu, wykonaj dokładnie wszystkie (na czerwono) sugerowane polecenia. Jeśli np. napisane jest „napisz” to prosimy abyś „nie szedł na skróty”, tylko napisał to, co napisać należy. Po wypełnieniu karty, daj działać naturze. Nic nie rób, czego nie zrobiłbyś dotychczas. Życzymy Ci szczęścia i spotkania na swojej drodze życia dobrych i dobrze Ci życzących ludzi. Dzięki tej karcie tak właśnie będzie ☺

Data..... nr karty sytuacja/ osoba problemowa

1.Opisz problemową sytuację. Napisz:

Problem zaczął się gdy:

.....
.....

Teraz sytuacja wygląda następująco:

.....
.....

Podsumowanie:

Kluczowe zdarzenia w tym problemie:

1.....
2.....
3.....

2.Opisz stan emocji.

(zakreśl wszystkie emocje które czujesz w **każdym** zdarzeniu).

Napisz:

- **Czuję się przez te sytuację i napisz kogo źle, czyli czuję się:**
– zraniony, opuszczony, odrzucony, zdradzony, nieakceptowany, jest mi przykro, niekochany, nieszanowany, poniżony, skrzywdzony, samotny, niespokojny, atakowany, niesłusznie potraktowany, zawstydzony, niedowartościowany, oszukany, zażenowany, niedoceniony, niezrozumiany, urażony, lekceważony, załamany, niebezpiecznie, niestabilnie, bezsilny, zmanipulowany, bezradny,

- **..... przez co czuję do tej osoby lub sytuacji:**
– gniew, złość, zdenerwowanie, zawiść, chęć zemsty, zazdrość, strach, lęk, niepokój, smutek, żal, frustracja, irytacja, zniechęcenie,

Jeśli czujesz się choć trochę winny za to zdarzenie, napisz:

W tej sytuacji, myślę też o sobie źle i czuję do siebie/mam: brak szacunku, akceptacji, poniżenie, mam poczucie skrzywdzenia innych, mam wyrzuty sumienia, czuję się winny, niepokój, czuję do siebie wstyd, zażenowanie, bezsilność, gniew, złość, zdenerwowanie, strach, lęk, żal, frustracje, irytacje, zniechęcenie,

<p>3. Zaakceptuj emocje i zachowanie:</p> <ul style="list-style-type: none">• Własne. Napisz: Miałem prawo tak się czuć i zachować, ponieważ <i>znajdź wytłumaczenie dla swoich emocji.....</i> i tak odbierałem (projektowałem) swoją rzeczywistość.• Drugiej osoby. Napisz: On (ona) zachowywał/a się i czuł/a się źle, czyli był/a (zakreśl): zdenerwowany/a, porytowany/a, agresywny/a, zły/a, bezsilny/a, rozżalony/a, zniechęcony/a, bo tak odbierał/a (projektował/a) swoją rzeczywistość. NAPISZ: NIE MA ZNACZENIA KTO MIAŁ RACJĘ W TYM PROBLEMIE. KAŻDY PROJEKTUJE WŁASNĄ, A MNIE DENERWUJE W INNYCH TO, CZYM JA JESTEM !!!!! SYTUACJA LUB OSOBA TA POKAZUJE MOJĄ SŁABOŚĆ.
<p>4. Podziękuj, że taka sytuacja lub osoba stanęła na Twojej drodze życia, ponieważ dzięki temu nastąpił Twój rozwój wewnętrzny (podświadomy/ duchowy).</p> <p><i>Przeprowadź „autorozmowę” w swoich myślach.</i></p> <p><i>Wyobraź sobie, że rozmawiasz z tą osobą. Dziękujesz jej z uśmiechem, że pojawiła się w Twoim życiu, ponieważ ukazała to z czym sobie nie radzisz, a co jest w Tobie, a zostało wyparte lub stłumione. Jest to moment do tego aby nastąpił rozwój wewnętrzny (duchowy) podświadomości. Nie denerwuje się zatem na te osobę lub takie sytuacje. Wybacz tej osobie jej postawę, zachowanie. To wszystko nastąpiło dla Twojego dobra.</i></p> <p>Napisz: Cała sytuacja zdarzyła się po to aby nastąpił mój rozwój kompetencji, z którą sobie nie radzę, a jej brak powraca do mnie, dlatego dobrze że się przytrafiła.</p>
<p>5. Znajdź pozytywne wytłumaczenie dla zachowania tego człowieka lub sytuacji. Wybacz jej emocje i zachowanie.</p> <p>Napisz: Sytuacja ta powstała/ On (a) tak się zachował/a ponieważznajdź pozytywne wytłumaczenie dla osoby lub sytuacji..... . Cała sytuacja zdarzyła się abym nauczył się innego postrzegania sytuacji i ludzi.</p>
<p>6. Uwolnij swoją świadomość od wszystkich negatywnych emocji.</p> <p>Napisz:</p> <p>Uwalniam się od: (Wymień wszystkie emocje z kroku 2).....</p>
<p>7. Zaakceptuj nowe postrzeżenie – nową rzeczywistość. Napisz:</p> <p>Cieszę się, że przepracowałem problem, co pozwoliło mi inaczej spojrzeć na otaczających mnie ludzi i sytuację.</p> <p>Dzięki temu reaguje już (zakreśl to co uważasz):</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>spokojem,</u>• <u>zadowoleniem,</u>• <u>opanowaniem,</u>• <u>akceptacją,</u>• <u>inaczej:</u>

Po stworzeniu własnej karty rozwiązywania problemu dokonaj jej zniszczenia idaj działać naturze ☺ Nic innego nie rób, czego byś nie robił dotychczas, a zmianę sam zauważysz ☺