

Personajul meu...

Dacă spui acum DA...la ce îți spui NU? sau Dacă acum spui NU...la ce îți spui DA?

Există o voce interioară, care găsește momentul ideal pentru a-ți spune:

Chiar așa crezi că va funcționa ...?

Cine e acea voce? O parte din tine care uneori de opune sau care alteori te face să faci lucriri exuberante. Fiecare specialist o denumește într-un fel: Internul, fie el critic sau exuberant, Impostorul, Cimpanzeul (pe așa îl studiez eu), Gremlin Ai văzut i-am dat atenția cuvenită, este Personajul care trăiește cu noi, ne aparține...și are uneori și roluri bune!

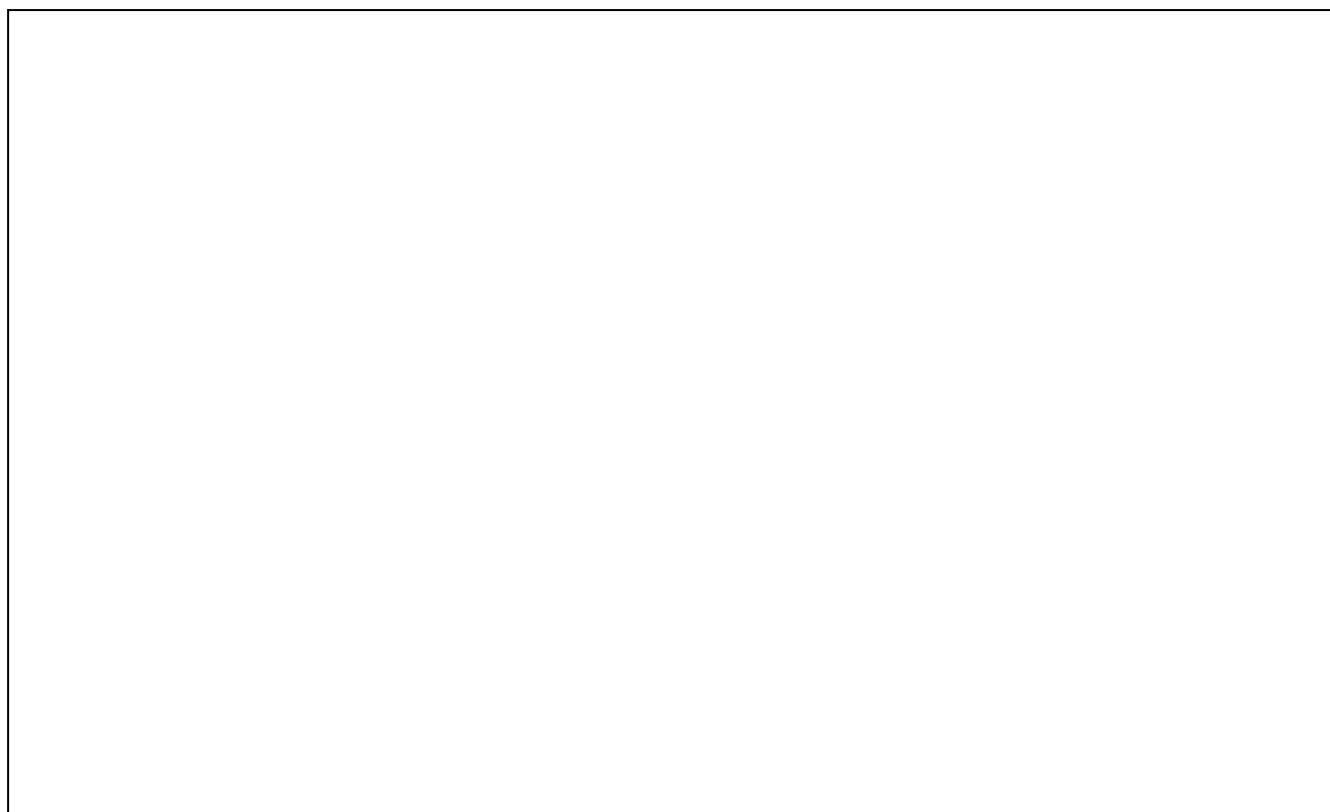
Azi îl vom numi: **Personajul de adormit!**

Deconectează-te de la problemele curente – exercițiul de relaxare.

... te-ai prins tocmai ți-ai adormit Personajul. Ești singur, fără el, lucrează cu tine.

START

Desenează-ți Personajul, te poți inspira din orice. Nu te gândi la o operă de artă, pentru că nu o vei expune. Desenează o figură care să reprezinte Personajul tău, așa cum îl vezi tu ACUM. Îl cunoști, îl simți este al tău, reprezintă-l în forma sa adevărată.



Acum răspunde la întrebările de mai de jos. De câte ori ai de răspuns la o întrebare privește Personajul.

Ce caracteristici fizice are personajul tău? Notează-le pe primele 3 care îți trec prin minte.

1. _____
2. _____
3. _____

Care este rolul acestor caracteristici, ce anume face?

1. _____
2. _____
3. _____

Când este Personajul tău cel mai activ?

Care este momentul în care simți ca Personajul tău acționează? Ce face în restul timpului?

Care este obiectivul Personajului tău, ce vrea el de fapt?

De ce îi este cel mai frică Personajului tău?

De unde crezi că vine Personajul? De la o persoană sau o experiență?

Cât de relevantă este pentru tine persoana sau experiența?

Cum se numește Personajul tău?

Cine ești tu dacă acest (Personajul) este adormit?

Cum se schimbă viața ta când (Personajul) este adormit?

Poți să îl adormi pentru că doar TU deții controlul! Tu știi când ai nevoie să îl trezești.
..... (Personajul) doarme, ești doar TU. Ce faci ACUM? Care este acea acțiune pe care o începi acum. Numește-o!

Ce legătură are acțiunea cu acțiunile stabilite în Întrebarea 4?

Dar cu obiectivul tău?

Succes!



COACHING

TRAINING

CONSULTANȚĂ

Tel: 0726.052.157

email: coca.staicu@meta4all.ro

www.coachedtobehappy.com