

TALIA ATUTÓW



TOMASZ ✨ ŚWITEK

www.centrumpr.eu

„TALIA ATUTÓW” – WPROWADZENIE

SZANOWNA KOLEŻANKO I KOLEGO - TERAPEUTO!

Proponuję Ci do użytku procedurę "Talia Atutów" w przekonaniu, że może to być pomocne narzędzie w udzielaniu pomocy psychologicznej ludziom jej potrzebującym. Procedura ta oparta jest na doświadczeniu wielu terapeutów, również i moim, pracujących w oparciu o zasady terapii krótkoterminowej skoncentrowanej na rozwiązaniach (Solution Focused Brief Therapy). A ponieważ w widoczny sposób nasza praca jest pomocna naszym klientom, dlatego pozwalam sobie zaproponować również Tobie opartą na podobnych zasadach procedurę.

W moim przekonaniu jest to sposób pracy, który można proponować ludziom z różnego rodzaju problemami. Odnosi się on bowiem do tego, co klient chce osiągnąć, co chce ulepszyć, a nie bezpośrednio do jego problemu. Takie podejście oparte jest na przekonaniu, że dla naszych klientów pomocne jest koncentrowanie się na rozwiązaniach i ich wprowadzaniu.

Wybór części tematycznych od 1 do 12 oparty został na moich doświadczeniach w pracy z ludźmi. Obserwowałem co i w jakim stopniu, jest dla nich ważne, potrzebne, co posiada subiektywnie dużą wartość życiową. Oczywiście lista ta nie jest pełna stąd część 13, która ma służyć dostosowaniu procedury do jednostkowych potrzeb indywidualnego klienta.

Masz do dyspozycji kilkanaście formularzy, które odpowiadają dwóm etapom pracy.

Pierwszy etap:

W tym etapie wspólnie z klientem wybierasz jeden z formularzy Talii Atutów – część od 1 do 13. Po czym klient sam, lub wspólnie z inną osobą, stara się odpowiedzieć na poszczególne pytania. Pytania te poświęcone są analizie poszczególnych obszarów życia i funkcjonowania Twojego klienta, w aspekcie tego jak on sobie wyobraża dobre i sprawne funkcjonowanie w danym obszarze, kiedy i w jaki sposób udawało mu się tak postępować, jakie ma w sobie zasoby, możliwości dzięki którym jest to możliwe oraz co w nim i w jego otoczeniu pomaga mu w takim funkcjonowaniu.

Po uzyskaniu tych odpowiedzi Twój klient może podjąć decyzję, czy chce kontynuować pracę w kierunku wprowadzenia zmian w danym obszarze życia. Jeśli tak to przechodzicie do etapu drugiego. Jeśli nie to pozostajecie na etapie pierwszym, wybieracie inny formularz do dalszej pracy, jeśli istnieje taka potrzeba.

Celem pierwszego etapu jest stworzenie możliwości naszemu klientowi dostrzeżenia prostego faktu, że oprócz braków i deficytów znajdują się w nim pewne zasoby. Wydobywanie tych zasobów opiera się na analizie osobistych doświadczeń z życia klienta, dzięki czemu może on je szybciej uznać, a także efektywniej je wykorzystać w przyszłości. Znajdowanie w ludziach ich zasobów jest jedną ze

skutecznych strategii w pomocy psychologicznej, która zwiększa szanse na lepsze radzenie sobie z życiem przez naszych klientów.

Talia Atutów :

- *część 1 - Ja jako rodzic*
- *część 2 - Ja jako małżonek, partner*
- *część 3 - Ja jako pracownik*
- *część 4 - Ja - wierzący w Boga*
- *część 5 - Ja - wykorzystujący swój wolny czas*
- *część 6 - Ja - żyjący w zgodzie z własnymi wartościami*
- *część 7 - Ja - pokonujący trudności*
- *część 8 - Ja - osiągający sukcesy*
- *część 9 - Ja jako kobieta, mężczyzna*
- *część 10 - Ja - pokazujący silną wolę, opierający się pokusom*
- *część 11 - Ja - dbający o swoje zdrowie i ciało*
- *część 12 - Ja - potrafiący kontrolować swoje zachowania, impulsy*
- *część 13 - uniwersalna, przeznaczona do użycia zgodnie z potrzebami danego klienta.*

Drugi etap:

Część "Talia Atutów - Formularz Zmian - 1" oraz "Talia Atutów - Formularz Zmian - 2" są dopasowane do użytku łącznie z w/w częściami tematycznymi.

W tym etapie klient przygotowuje się do wprowadzenia zmian, a następnie stara się te zmiany wprowadzać. Zadaniem tych dwóch formularzy jest pomoc klientowi planować kierunek i sposób zmiany w oparciu o jego osobiste doświadczenia i kompetencje, a także sprawdzać jakie skutki wywołują wprowadzane zmiany. Po analizie pytań zauważysz, że odwołują się one do pozytywnych doświadczeń klienta z przeszłości i teraźniejszości, aby w oparciu o to był budowany, a następnie wdrażany kierunek dalszej pracy.

Przy analizie odpowiedzi wspólnie z klientem warto jest starać się wydobywać, jak największą ilość szczegółów jego życia zewnętrznego i wewnętrznego w okresach, kiedy lepiej funkcjonował. Trzeba też uważać, aby nie ulec pokusie zagłębiania się w naturę i rozmiar problemów (to nie ta gra - a być może Talia blotek), **natomiast zamiast tego utrzymywać koncentrację na tym co działało kiedyś, co działa teraz i co może i ma szanse działać w przyszłości.**

Powyższa procedura musi być traktowana wybiórczo w zależności od potrzeb danego klienta. Może być używana w pracy indywidualnej, jak i grupowej.

Życzę owocnej pracy!
Tomasz Świtek

„TALIA ATUTÓW” – CZĘŚĆ 1

Ja jako RODZIC

Poniżej masz zastanowić się nad czasem, kiedy byłeś zadowolony z tego jakim jesteś rodzicem. Co więcej, kiedy również Twoje dzieci wyrażały zadowolenie z tego jakim potrafiśz być rodzicem. Oczywiście nie jesteś idealem, jak każdy z nas. Jeśli jednak zależy Tobie na tym, żeby na spotkaniu rodzinnym za 10 - 20 lat Twoje dzieci powiedziały Tobie, że cieszą się z tego jakim byłeś rodzicem, to w oparciu o własne doświadczenie wypełnij ten formularz szukając tego co to znaczy i jak możesz stawać się coraz lepszym rodzicem.

1. Napisz po jakich swoich zachowaniach poznajesz, że postępujesz jak Dobry Rodzic?

2. Opisz kilka sytuacji w których zachowywałeś się chociaż częściowo w opisany powyżej sposób. Kiedy możesz powiedzieć „Wtedy zachowywałem się jak Dobry Rodzic”!

1. Na podstawie napisanych powyżej przykładów oraz tych które masz w swojej głowie postaraj się obecnie wypełnić poniższą tabelkę. Napisz czego się dowiedziałeś o tym, co potrafisz robić, jakie masz umiejętności, jakie masz cechy charakteru, które pomagają Ci postępować jak Dobry Rodzic. W razie potrzeby skorzystaj ze wsparcia innych osób w wypełnieniu tej tabelki!

Co potrafiłem robić?	Jakimi wykazałem się umiejętnościami?	Jakie pokazałem cechy charakteru?

4. Co „w Tobie” i „na zewnątrz” pomagało Tobie tak się zachowywać?

We mnie	Na zewnątrz

5. Na skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza „obecnie bardzo rzadko postępuję jak Dobry Rodzic”, a 10 oznacza „obecnie bardzo często postępuję jak Dobry Rodzic”, zaznacz odpowiadające Twojej sytuacji miejsce!

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

3. Na podstawie napisanych powyżej przykładów oraz tych, które masz w swojej głowie postaraj się obecnie wypełnić poniższą tabelkę. Napisz czego się dowiedziałeś o tym, co potrafisz robić, jakie masz umiejętności, jakie masz cechy charakteru, które pozwalają Tobie budować Twój związek, powiedzieć „Potrafię postępować jak Dobry Małżonek / Partner”. W razie potrzeby skorzystaj ze wsparcia innych osób w wypełnieniu tej tabelki!

Co potrafiłem robić?	Jakimi wykazałem się umiejętnościami?	Jakie pokazałem cechy charakteru?

4. Co „w Tobie” i „na zewnątrz” pomagało Tobie tak się zachowywać?

We mnie	Na zewnątrz

5. Na skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza „obecnie bardzo rzadko postępuję jak Dobry Małżonek / Partner”, a 10 oznacza „obecnie bardzo często postępuję jak Dobry Małżonek / Partner”, zaznacz odpowiadające Twojej sytuacji miejsce!

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

„TALIA ATUTÓW” – CZĘŚĆ 3

Ja jako PRACOWNIK

Teraz masz okazję zastanowić się nad tym, co to dla Ciebie oznacza być i postępować jak dobry pracownik. Każda praca ma swoje plusy i minusy, również Ty w swojej pracy funkcjonujesz czasami lepiej, a czasami gorzej. Zachęcam Ciebie do przeanalizowania poniższych pytań, co może Tobie ułatwić znalezienie tego co Tobie pomaga być i stawać się dobrym pracownikiem.

1. Napisz po jakich swoich zachowaniach poznajesz, że postępujesz jak Dobry Pracownik?
2. Opisz kilka sytuacji w których zachowywałeś się chociaż częściowo w opisany powyżej sposób. Kiedy Ty (a może i Twój szef) miałeś poczucie, że dobrze pracujesz!

3. Na podstawie napisanych powyżej przykładów oraz tych które masz w swojej głowie postaraj się obecnie wypełnić poniższą tabelkę. Napisz czego się dowiedziałeś o tym, co potrafisz robić, jakie masz umiejętności, jakie masz cechy charakteru, które pozwalały Ci postępować jak Dobry Pracownik. W razie potrzeby skorzystaj ze wsparcia innych osób w wypełnieniu tej tabelki!

Co potrafiłem robić?	Jakimi wykazałem się umiejętnościami?	Jakie pokazałem cechy charakteru?

4. Co „w Tobie” i „na zewnątrz” pomagało Tobie tak się zachowywać?

We mnie	Na zewnątrz

5. Na skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza „obecnie bardzo rzadko postępuję jak Dobry Pracownik”, a 10 oznacza „obecnie bardzo często postępuję jak Dobry Pracownik”, zaznacz odpowiadające Twojej sytuacji miejsce!

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

3. Na podstawie napisanych powyżej przykładów oraz tych które masz w swojej głowie postaraj się obecnie wypełnić poniższą tabelkę. Napisz czego się dowiedziałeś o tym, co potrafisz robić, jakie masz umiejętności, jakie masz cechy charakteru, które pozwalają Tobie żyć / postępować w zgodzie z Twoją wiarą w Boga. W razie potrzeby skorzystaj ze wsparcia innych osób w wypełnieniu tej tabelki!

Co potrafiłem robić?	Jakimi wykazałem się umiejętnościami?	Jakie pokazałem cechy charakteru?

4. Co „w Tobie” i „na zewnątrz” pomagało Tobie tak się zachowywać?

We mnie	Na zewnątrz

5. Na skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza „obecnie bardzo rzadko postępuję w zgodzie z moją wiarą w Boga”, a 10 oznacza „obecnie bardzo często postępuję zgodnie z moją wiarą w Boga” , zaznacz odpowiadające Twojej sytuacji miejsce!

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

„TALIA ATUTÓW” – CZĘŚĆ 5

Ja - wykorzystujący swój wolny czas

Poniżej skup się na sprawach związanych z tym, w jakim stopniu wykorzystujesz swój czas wolny w sensowny, korzystny dla Ciebie sposób. W jaki sposób dobrze i korzystnie dla siebie wypoczywałeś, bawiłeś się, rozwijałeś swoje zainteresowania? Jakie zachowania pozwalały Tobie cieszyć się z wolnych od pracy chwil w życiu?

1. Napisz po jakich swoich zachowaniach poznajesz, że dobrze wykorzystujesz swój wolny od pracy czas?

2. Opisz kilka sytuacji w których zachowywałeś się chociaż częściowo w opisany powyżej sposób. Sytuacji które pozwalały Tobie nabrać sił, odpocząć, rozwijać się!

3. Na podstawie napisanych powyżej przykładów oraz tych które masz w swojej głowie postaraj się obecnie wypełnić poniższą tabelkę. Napisz czego się dowiedziałeś o tym, co potrafisz robić, jakie masz umiejętności, jakie masz cechy charakteru, które pozwalają Tobie dobrze wykorzystywać Twój wolny czas. W razie potrzeby skorzystaj ze wsparcia innych osób w wypełnieniu tej tabelki!

Co potrafiłem robić?	Jakimi wykazałem się umiejętnościami?	Jakie pokazałem cechy charakteru?

4. Co „w Tobie” i „na zewnątrz” pomagało Tobie tak się zachowywać?

We mnie	Na zewnątrz

5. Na skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza „bardzo mało robię, aby dobrze wykorzystywać swój wolny czas”, a 10 oznacza „bardzo dużo robię, aby dobrze wykorzystywać swój wolny czas”, zaznacz odpowiadające Twojej sytuacji miejsce!

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

„TALIA ATUTÓW” – CZĘŚĆ 6

Ja - żyjący w zgodzie z własnymi wartościami

Każdy z nas ma swoje wartości, w zgodzie z którymi chce układać swoje życie. Nie zawsze to się udaje. Przypomnij sobie jednak w Twoim życiu sytuacje, w których możesz powiedzieć, że postępowaleś zgodnie z ważnymi dla Ciebie wartościami! Chwile w których miałeś poczucie, że postępujesz dobrze, masz "czyste sumienie"!

1. Napisz po jakich swoich zachowaniach poznajesz, że postępujesz w zgodzie ze swoimi wartościami?

2. Opisz kilka sytuacji w których zachowywałeś się chociaż częściowo w opisany powyżej sposób. Sytuacji w których postępowaleś zgodnie z wartościami które szanujesz!

3. Na podstawie napisanych powyżej przykładów oraz tych które masz w swojej głowie postaraj się obecnie wypełnić poniższą tabelkę. Napisz czego się dowiedziałeś o tym, co potrafisz robić, jakie masz umiejętności, jakie masz cechy charakteru, które pozwalają Tobie postępować w zgodzie w Twoimi wartościami. W razie potrzeby skorzystaj ze wsparcia innych osób w wypełnieniu tej tabelki!

Co potrafiłem robić?	Jakimi wykazałem się umiejętnościami?	Jakie pokazałem cechy charakteru?

4. Co „w Tobie” i „na zewnątrz” pomagało Tobie tak się zachowywać?

We mnie	Na zewnątrz

5. Na skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza „obecnie rzadko postępuję w zgodzie z moimi wartościami”, a 10 oznacza „obecnie bardzo często postępuję w zgodzie z moimi wartościami”, zaznacz odpowiadające Twojej sytuacji miejsce!

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

„TALIA ATUTÓW” – CZĘŚĆ 7

Ja - pokonujący trudności

Każdy człowiek staje przed trudnościami. Pokonanie ich wymaga często wielu wysiłków, korzystania z pomocy innych, poszukiwania rozwiązań. Z niektórymi trudnościami ciężko w ogóle sobie poradzić. Pomyśl o sytuacjach w których wiesz, że poradziłeś sobie z napotkanymi trudnościami w dobry dla Ciebie i Twoich bliskich sposób?

1. Napisz po jakich swoich zachowaniach poznajesz, że w dobry sposób radzisz sobie z napotkanymi trudnościami?

2. Opisz kilka sytuacji w których zachowywałeś się chociaż częściowo w opisany powyżej sposób. Sytuacji w których pokonałeś napotkane trudności w dobry i korzystny sposób!

3. Na podstawie napisanych powyżej przykładów oraz tych które masz w swojej głowie postaraj się obecnie wypełnić poniższą tabelkę. Napisz czego się dowiedziałeś o tym, co potrafisz robić, jakie masz umiejętności, jakie masz cechy charakteru, które pozwalają Tobie radzić sobie z trudnościami życiowymi. W razie potrzeby skorzystaj ze wsparcia innych osób w wypełnieniu tej tabelki!

Co potrafiłem robić?	Jakimi wykazałem się umiejętnościami?	Jakie pokazałem cechy charakteru?

4. Co „w Tobie” i „na zewnątrz” pomagało Tobie tak się zachowywać?

We mnie	Na zewnątrz

5. Na skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza „rzadko dobrze radzę sobie z trudnościami”, a 10 oznacza „bardzo często dobrze radzę sobie z trudnościami”, zaznacz odpowiadające Twojej sytuacji miejsce!

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

Ja - osiągający sukcesy

Ludzie osiągają sukcesy na miarę swoich warunków, w zależności od możliwości, zasobów, jakimi dysponują. Często przytłoczeni życiem zapominają potem o swoich możliwościach, które pozostają w ukryciu. Kiedy indziej wykorzystują je w sposób nieświadomy. Skieruj swoją uwagę na te wydarzenia w Twoim życiu, które możesz nazwać własnym osiągnięciem. Kiedy miałeś poczucie, że osiągnąłeś coś wartościowego!

1. Napisz po jakich swoich zachowaniach poznajesz, że przybliżają cię one do osiągnięcia jakiegoś sukcesu?

2. Opisz kilka sytuacji w których zachowywałeś się chociaż częściowo w opisany powyżej sposób. Kiedy swoim zachowaniem dawałeś sobie szansę na osiągnięcie sukcesu!

3. Na podstawie napisanych powyżej przykładów oraz tych które masz w swojej głowie postaraj się obecnie wypełnić poniższą tabelkę. Napisz czego się dowiedziałeś o tym, co potrafisz robić, jakie masz umiejętności, jakie masz cechy charakteru, które pozwalają Tobie osiągać sukcesy. W razie potrzeby skorzystaj ze wsparcia innych osób w wypełnieniu tej tabelki!

Co potrafiłem robić?	Jakimi wykazałem się umiejętnościami?	Jakie pokazałem cechy charakteru?

4. Co „w Tobie” i „na zewnątrz” pomagało Tobie tak się zachowywać?

We mnie	Na zewnątrz

5. Na skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza „bardzo rzadko postępuję w sposób który daje szansę na osiągnięcie sukcesu”, a 10 oznacza „bardzo często postępuję w sposób który daje mi szansę na osiągnięcie sukcesu”, zaznacz odpowiadające Twojej sytuacji miejsce!

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

„TALIA ATUTÓW” – CZĘŚĆ 9

Ja jako KOBIECIE/MEŹCZYŹNIE

Płeć jest nam dana od urodzenia. Każdy z nas ma swoje wyobrażenia co to oznacza być pełnowartościową kobietą, pełnowartościowym mężczyzną. Często również nie dajemy sobie prawa, żeby takimi się stawać. Zastanów się teraz nad tym, jak Ty funkcjonujesz jako KOBIECIE/MEŹCZYŹNIE i jakie masz na ten temat przekonania, wyobrażenia.

1. Napisz po jakich swoich zachowaniach poznajesz, że zachowujesz się zgodnie ze swoim wyobrażeniem o wartościowej KOBIECIE / wartościowym MEŹCZYŹNIE?

2. Opisz kilka sytuacji w których zachowywałeś się chociaż częściowo w opisany powyżej sposób. Kiedy mogłeś mieć w sobie przekonanie - "Tak postępuje wartościowa KOBIECIE / wartościowy MEŹCZYŹNIE!"

3. Na podstawie napisanych powyżej przykładów oraz tych które masz w swojej głowie postaraj się obecnie wypełnić poniższą tabelkę. Napisz czego się dowiedziałeś o tym, co potrafisz robić, jakie masz umiejętności, jakie masz cechy charakteru, które pozwalają Tobie postępować jak WARTOŚCIOWA KOBIETA / wartościowy MĘŻCZYZNA. W razie potrzeby skorzystaj ze wsparcia innych osób w wypełnieniu tej tabelki!

Co potrafiłem robić?	Jakimi wykazałem się umiejętnościami?	Jakie pokazałem cechy charakteru lub inne?

4. Co „w Tobie” i „na zewnątrz” pomagało Tobie tak się zachowywać?

We mnie	Na zewnątrz

5. Na skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza „bardzo rzadko postępuję jak wartościowa KOBIETA / wartościowy MĘŻCZYZNA”, a 10 oznacza „bardzo często postępuję jak wartościowa KOBIETA / wartościowy MĘŻCZYZNA”, zaznacz odpowiadające Twojej sytuacji miejsce!

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

3. Na podstawie napisanych powyżej przykładów oraz tych które masz w swojej głowie postaraj się obecnie wypełnić poniższą tabelkę. Napisz czego się dowiedziałeś o tym, co potrafisz robić, jakie masz umiejętności, jakie masz cechy charakteru, które pozwalają Tobie przewycięzać pokusy. W razie potrzeby skorzystaj ze wsparcia innych osób w wypełnieniu tej tabelki!

Co potrafiłem robić?	Jakimi wykazałem się umiejętnościami?	Jakie pokazałem cechy charakteru?

4. Co „w Tobie” i „na zewnątrz” pomagało Tobie tak się zachowywać?

We mnie	Na zewnątrz

5. Na skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza „bardzo rzadko potrafię przewyciężyć własne pokusy”, a 10 oznacza „bardzo często potrafię przewyciężyć własne pokusy” , zaznacz odpowiadające Twojej sytuacji miejsce!

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

„TALIA ATUTÓW” – CZĘŚĆ 11

Ja - dbający o swoje zdrowie i ciało

Mówią ludzie, że nic ważniejszego nad zdrowie. A tak często zaniedbują swoje ciało, swoje zdrowie. Rozważ teraz jak Ty, niczym gospodarz na włościach, dbasz o siebie, swoje ciało, swoje zdrowie. Co takiego robisz, robisz, aby utrzymywać jak najlepszy stan swojego zdrowia, możliwości poruszania się, dobrego samopoczucia.....

1. Napisz po jakich swoich zachowaniach poznajesz, że dobrze i wystarczająco dbasz o swoje zdrowie i ciało?

2. Opisz kilka sytuacji w których zachowywałeś się chociaż częściowo w opisany powyżej sposób. Kiedy miałeś poczucie, że dobrze się opiekujesz swoim ciałem, dbasz o zdrowie!

3. Na podstawie napisanych powyżej przykładów oraz tych które masz w swojej głowie postaraj się obecnie wypełnić poniższą tabelkę. Napisz czego się dowiedziałeś o tym, co potrafisz robić, jakie masz umiejętności, jakie masz cechy charakteru, które pozwalają Tobie dobrze dbać o zdrowie, własne ciało . W razie potrzeby skorzystaj ze wsparcia innych osób w wypełnieniu tej tabelki!

Co potrafiłem robić?	Jakimi wykazałem się umiejętnościami?	Jakie pokazałem cechy charakteru lub inne?

4. Co „w Tobie” i „na zewnątrz” pomagało Tobie tak się zachowywać?

We mnie	Na zewnątrz

5. Na skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza „robię bardzo mało, aby dobrze dbać o własne zdrowie i ciało”, a 10 oznacza „robię bardzo dużo, aby dobrze dbać o własne zdrowie i ciało” , znajdź odpowiadające Twojej sytuacji miejsce!

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

3. Na podstawie napisanych powyżej przykładów oraz tych które masz w swojej głowie postaraj się obecnie wypełnić poniższą tabelkę. Napisz czego się dowiedziałeś o tym, co potrafisz robić, jakie masz umiejętności, jakie masz cechy charakteru, które pozwalają Tobie wystarczająco panować nad analizowanym teraz zachowaniem . W razie potrzeby skorzystaj ze wsparcia innych osób w wypełnieniu tej tabelki!

Co potrafiłem robić?	Jakimi wykazałem się umiejętnościami?	Jakie pokazałem cechy charakteru lub inne?

4. Co „w Tobie” i „na zewnątrz” pomogło Tobie tak się zachowywać?

We mnie	Na zewnątrz

5. Na skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza „rzadko potrafię wystarczająco panować nad analizowanym zachowaniem”, a 10 oznacza „zawsze potrafię wystarczająco panować nad analizowanym zachowaniem” , zaznacz odpowiadające Twojej sytuacji miejsce!

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

6. Określ na ile procent według Ciebie jest realne, żebyś mógł kontynuować dane zachowanie i panować nad nim tak, aby nie dostarczało Tobie lub innym problemów?

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Ja - jako

W tym arkuszu analizujesz siebie w obszarze, który najwidoczniej jest dla Ciebie ważny. Który może być przydatny do tego, abyś się poznawał i na tej podstawie kontynuował wprowadzanie zmian w swoim życiu. Szukaj więc w sobie wszystkiego co jest związane z tymi momentami w Twoim życiu, kiedy możesz powiedzieć, że w tym obszarze było stosunkowo najlepiej, jak na Twoje życie i dotychczasowe doświadczenie. Każdy szczegół może być przydatny!

1. Napisz po jakich swoich zachowaniach poznajesz, że

.....?

2. Opisz kilka sytuacji w których zachowywałeś się chociaż częściowo w opisany powyżej sposób. Kiedy miałeś poczucie, że to było to, czego oczekujesz od siebie w tym obszarze!

3. Na podstawie napisanych powyżej przykładów oraz tych które masz w swojej głowie postaraj się obecnie wypełnić poniższą tabelkę. Napisz czego się dowiedziałeś o tym, co potrafisz robić, jakie masz umiejętności, jakie masz cechy charakteru, które pozwalają Tobie tak się zachowywać (zgodnie z wybranym obszarem) . W razie potrzeby skorzystaj ze wsparcia innych osób w wypełnieniu tej tabelki!

Co potrafiłem robić?	Jakimi wykazałem się umiejętnościami?	Jakie pokazałem cechy charakteru lub inne?

4. Co „w Tobie” i „na zewnątrz” pomagało Tobie tak się zachowywać?

We mnie	Na zewnątrz

5. Na skali od 1 do 10,

gdzie 1 oznacza „.....” ,

a 10 oznacza „.....” ,

zaznacz odpowiadające Twojej sytuacji miejsce!

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

„TALIA ATUTÓW” – FORMULARZ ZMIAN-1

W poprzednim formularzu (Talia Atutów - 1-13) udzieliłeś wielu odpowiedzi.

W pytaniu 1 zastanawiałeś się, jak Ty poznajesz po swoim zachowaniu i innych rzeczach, że dany obszar Twojego życia funkcjonuje optymalnie - jak to wygląda, czy też ma wyglądać. W pytaniu 2 pisałeś o tych momentach, kiedy tak było, kiedy potrafiłeś tak się zachowywać. Udowodniłeś w ten sposób, że masz takie możliwości. Dzięki odpowiedziom na pytanie 3 nazwałeś, jakimi dysponujesz umiejętnościami, cechami, zaletami, które mogą być Tobie pomocne w osiągnięciu danego celu, a dzięki odpowiedzi na pytanie 4 nazwałeś co jest Tobie pomocne, aby tak się zachowywać, działać.

Odpowiedź na pytanie 5 jest już próbą znalezienia się w Twojej obecnej sytuacji w wybranym obszarze życiowym w oparciu o skalę od 1 do 10. Jeśli chcesz kontynuować dalszą pracę nad przygotowaniem się do wprowadzania dalszych zmian w swoim życiu w wybranym przez Ciebie obszarze przejdź do punktów zawartych w tym formularzu.

1. Powtórz jak w formularzu "Talia Atutów - część" oceniałeś swoją sytuację na skali od 1 do 10 (zgodnie z odpowiedzią w poprzednim formularzu na pytanie 5):

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

2. Napisz teraz co takiego już jest w tym obszarze co pozwoliło ocenić Tobie tą sytuację na..... (Twoja ocena z punktu 1), a nie na niższym poziomie. W odpowiedzi na to pytanie staraj się pisać: **o tym co robisz, co myślisz, co czujesz, co robią inni, co jest**, dzięki czemu tak, a nie niżej oceniasz tą sytuację.

3. Przypomnij sobie teraz takie chwile w Twoim życiu kiedy mogłeś dać wyższą ocenę niż ta którą wystawiłeś w pytaniu 1. Napisz teraz co takiego wtedy: **robileś, myślałeś, czuleś, co robili inni, co było innego niż teraz**, dzięki czemu możesz wyżej ocenić tamtą sytuację.

4. Wyobraź sobie teraz taki moment w Twojej niedalekiej przyszłości, kiedy na skali od 1 do 10 będziesz mógł ocenić omawiany obszar o trochę więcej niż oceniłeś to w punkcie 1. Czyli kiedy będziesz mógł powiedzieć, "teraz to jest np. (dotychczasowa ocena) + 1".

Napisz co takiego będzie w tamtej sytuacji, co **Ty będziesz robił, myślał, czuł, co będą robili inni, co będzie innego**, dzięki czemu będziesz mógł ocenić tamtą sytuację wyżej niż obecnie?

5. Teraz na podstawie odpowiedzi na pytania 3 i 4 zastanów się i napisz jakie będą Twoje najbliższe dwa lub trzy kroki w kierunku tego, abyś rzeczywiście za jakiś czas mógł powiedzieć, że na tej skali od 1 do 10 jesteś trochę wyżej niż obecnie (może o 0,5 lub 1). Pisz o tym: **co, gdzie, kiedy i w jaki sposób zrobisz, kto będzie Tobie w tym pomagał, jakie myśli i uczucia będą Tobie pomocne**, aby wykonać te kroki.

Jeśli już wiesz co zrobić, to zostaw ten formularz w bezpiecznym miejscu i weź się do roboty. Masz przecież wpływ na niektóre rzeczy w Twoim życiu. Powodzenia! Pamiętaj, abyś zwracał uwagę nawet na najdrobniejsze zmiany - z nich bowiem składa się wszystko co jest ważne i istotne w życiu każdego z nas! Jeśli coś działa rób to dalej!

„TALIA ATUTÓW” – FORMULARZ ZMIAN-2

Jeśli sięgnąłeś po ten formularz oznacza to, że masz już za sobą analizę któregoś z formularzy "Talii Atutów -część od 1 do 13" oraz przygotowałeś się już do wprowadzania zmian używając formularza "Talia Atutów - Formularz zmian -1". Teraz będziesz pracować nad wprowadzaniem zmian i obserwowaniem, co z tego co robisz działa i się sprawdza, czyli co warto jest kontynuować, oraz nad tym, co robić jeszcze, abyś mógł osiągać wyznaczone cele!

1. Zgodnie z zaplanowanymi krokami do tej pory podjąłem następujące działania, które przyniosły następujące zmiany:

Co i jak zrobiłem?	Jakie to wywołało zmiany?

2. Obecnie moją sytuację na skali od 1 do 10 oceniam na:

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

3. Napisz w kilku słowach jakim swoimi umiejętnościami, mocnymi stronami wykazałeś się wprowadzając powyższe kroki:
4. Wróć teraz do poprzednich formularzy i odpowiedzi które udzieliłeś. Pomyśl również o tym co wiesz, a czego nie umieściłeś w odpowiedziach.
Na tej podstawie wyobraź sobie teraz taki moment w Twojej niedalekiej przyszłości, kiedy na skali od 1 do 10 będziesz mógł ocenić omawiany obszar trochę wyżej niż oceniłeś to w punkcie 2. Czyli kiedy będziesz mógł powiedzieć, "teraz to jest np. (dotychczasowa ocena) + 0,5". Napisz co takiego będzie w tamtej sytuacji, co **Ty będziesz robił, myślał, czuł, co będą robili inni, co będzie innego**, dzięki czemu będziesz mógł ocenić tamtą sytuację wyżej niż obecnie?
5. Teraz na podstawie odpowiedzi na pytanie 4 zastanów się i napisz jaki będzie Twój kolejny krok w kierunku tego, abyś rzeczywiście za jakiś czas mógł powiedzieć, że na tej skali od 1 do 10 jesteś wyżej niż obecnie. Pisz o tym: **co, gdzie, kiedy i w jaki sposób zrobisz, kto będzie Tobie w tym pomagał, jakie myśli i uczucia będą Tobie pomocne**, aby wykonać ten krok.

**Jeśli to co osiągnąłeś jeszcze Ci nie wystarcza,
a realne jest abyś mógł jeszcze zmienić coś na lepsze
to weź kolejne "Formularze Zmian - części 1 i 2"
i kontynuuj pracę!**

Życzę powodzenia!

Praca nad dobrym życiem trwa zawsze!