

Nyári Önbizalom Napok

önreflexiós lehetőségek a „3 T” gyakorlattal

A 3 T GYAKORLAT LÉNYEGE

Tanulás – Teljesítmény – Törekvés

Ha hatásos önismereti munkát szeretnénk végezni, nélkülözhetetlen, hogy kialakítsunk egy önreflektív rutint. Ez nem kell, hogy papíralapú legyen, ám a leírt szavaknak igen nagy ereje van, így az egyik legjobb dolog, amit tehetünk önmagunkért, **ha napi, heti vagy legalább havi naplót vezetünk önmagunkról, kérdéseinkről és kihívásainkról.**

Ennek egy módja a „3 T” gyakorlat, amely a Tanulás - Teljesítmény - Törekvés hármására vonatkozik. Lényege, hogy rendszeresen feltegyünk magunknak 3 kérdést:

Mit tanultál?

Ez a kérdés abban segít, hogy építsd az önmagaddal való kapcsolatot, illetve formáld az önmagadról alkotott képet.

Gyűjtsd össze felismeréseidet, érzéseidet, gondolataidat, mindazt ami (még) nehézséget okozott és mindazt, amiben észrevetted, hogy fejlődted. Bármit írd le, amit fontosnak tartasz.

Mit teljesítettél?

Ez a kérdés abban segít, hogy észrevedd és megtanuld értékelni mindazt, amit elértél.

Írd össze, hogy mire voltál büszke, mit ünnepelhetsz, mindazt ami elégedettséget okozott. Ne hagyd ki a számodra kicsinek tűnő dolgokat sem! Lehet megcsináltál valamit, amihez semmi kedved nem volt, vagy pontot tettél egy régóta halogatott ügy végére - ne hagyd ki semmit a felsorolásból. (Nagyon fontos, hogy ne arra fókuszálj, hogy mi az, amit *még* nem értél el, hanem hogy észrevedd azt, amit igen!)

Mire törekedsz?

Ez a kérdés abban segít, hogy tudd, hova szeretnéd tudatosan terelni energiáidat.

Írd össze, hogy mire szeretnél összpontosítani, aktuális célkitűzéseidet, önmagad számára kitűzött feladatokat.

NAPI ÖNREFLEXIÓ

Napról-napra növekedem.

Ma ezt tanultam magamról:

1.

Ma ez(eke)t teljesítettem:

2.

Holnap erre szeretnék törekedni:

3.

HETI ÖNREFLEXIÓ

Megállok önmagamért.

Mit tanultam magamról ezen a héten?

1.

Mit teljesítettem vagy értem el ezen a héten?

2.

Mire szeretnék törekedni jövő héten?

3.

HAVI ÖNREFLEXIÓ

Követem az Én utam.

Mit tanultam magamról az elmúlt hónapban?

1.

Mit teljesítettem vagy értem el az elmúlt hónapban?

2.

Mire szeretnék törekedni az előttem álló hónapban?

3.