Öt érték gyakorlat

(eszközigény: fejenként 5 postit, mappa, vagy jegyzetfüzet, vagy asztal, ahová felragaszthatja)

Az egyik legnagyobb stresszfaktor lehet, ha az embernek vannak fontos értékei, és ezeket veszíti el.

Arra kérlek benneteket, hogy az öt papírra írjatok fel egy-egy értéket, ami nektek nagyon fontos az életben.

Az lenne az első feladat, hogy vegyetek el egy értéket, amelyről úgy érzitek, le tudtok mondani. Ezt tegyétek félre.

Most azt képzeljétek el, hogy van egy közeli hozzátartozótok (gyermek, feleség, férj, szülő ...), és ő kér meg arra, hogy vegyetek el még egy értéket. Tegyétek félre.

Mondjátok el, miről mondtatok le, és azzal a hárommal még tudtok-e egész normálisan élni?

Most arra kérlek benneteket, hogy a maradék hármat úgy ragasszátok fel a mappára, füzetetekre, hogy ne lássam. (Vagy asztalra, és nem nézünk oda).

És most én leszek a sors. (Körbemegy a tréner, és mindenkitől levesz egy értéket.)

Mindenkinek maradt kettő. Nézzétek meg, mi az, ami maradt. Mondjátok el, mi az amit elveszítettetek. Tudtok-e enélkül élni normálisan?

Mit gondoltok, ha tényleg le kéne mondanotok ilyen értékekről, az milyen feszültséget okozhat?

Most nagyon látszik rajtatok, mennyire tudtok ragaszkodni dolgokhoz. Nagyon tud fájni az embernek, ha elveszít egy értéket.

Ezek mind-mind konfliktusforrások és stresszforrások. Sokkal sérülékenyebb vagy ilyenkor, sokkal jobban megtalálnak ilyenkor. Van, aki jó szándékkal, van, aki egyátalán nem biztos, hogy jó szándékkal közelít.

Önként lemondanátok-e ezekről az értékekről?

A kábítószer, netfüggőség (amire ki akarod futtatni) vesz-e el a használójától értékeket?

Tesztek-e valamit azért, hogy az értékeiteket megőrizzétek, és ne kerüljetek olyan helyzetbe, mint most?

A saját belső értékeitekre nagyon kell vigyázni, mert akkor tudtok vigyázni a boldogságotokra, emberi kapcsolataitokra, saját magatokra.

Az értékrendben van olyan, amivel azt bizonyítod, hogy ilyen vagy, így élsz. De van egy másik is, ezek általában az emberi kapcsolatok, amibe energiát fektetsz, és érdemes.

Az értékrendet nagyon nehéz megváltoztatni, nagy erős élmények hatására változhat meg felnőttkorban homlokegyenesen. Egy részét hozzuk, más részét mi alakítjuk.

Ez szükséges ahhoz, hogy kiegyensúlyozottak legyünk.

És most ismét körbemegyek, és visszaadom nektek, amit a sors elvett ...

Öt érték gyakorlat

(eszközigény: fejenként 5 postit, mappa, vagy jegyzetfüzet, vagy asztal, ahová felragaszthatja)

Az egyik legnagyobb stresszfaktor lehet, ha az embernek vannak fontos értékei, és ezeket veszíti el.

Arra kérlek benneteket, hogy az öt papírra írjatok fel egy-egy értéket, ami nektek nagyon fontos az életben.

Az lenne az első feladat, hogy vegyetek el egy értéket, amelyről úgy érzitek, le tudtok mondani. Ezt tegyétek félre.

Most azt képzeljétek el, hogy van egy közeli hozzátartozótok (gyermek, feleség, férj, szülő ...), és ő kér meg arra, hogy vegyetek el még egy értéket. Tegyétek félre.

Mondjátok el, miről mondtatok le, és azzal a hárommal még tudtok-e egész normálisan élni?

Most arra kérlek benneteket, hogy a maradék hármat úgy ragasszátok fel a mappára, füzetetekre, hogy ne lássam. (Vagy asztalra, és nem nézünk oda).

És most én leszek a sors. (Körbemegy a tréner, és mindenkitől levesz egy értéket.)

Mindenkinek maradt kettő. Nézzétek meg, mi az, ami maradt. Mondjátok el, mi az amit elveszítettetek. Tudtok-e enélkül élni normálisan?

Mit gondoltok, ha tényleg le kéne mondanotok ilyen értékekről, az milyen feszültséget okozhat?

Most nagyon látszik rajtatok, mennyire tudtok ragaszkodni dolgokhoz. Nagyon tud fájni az embernek, ha elveszít egy értéket.

Ezek mind-mind konfliktusforrások és stresszforrások. Sokkal sérülékenyebb vagy ilyenkor, sokkal jobban megtalálnak ilyenkor. Van, aki jó szándékkal, van, aki egyátalán nem biztos, hogy jó szándékkal közelít.

Önként lemondanátok-e ezekről az értékekről?

A kábítószer, netfüggőség (amire ki akarod futtatni) vesz-e el a használójától értékeket?

Tesztek-e valamit azért, hogy az értékeiteket megőrizzétek, és ne kerüljetek olyan helyzetbe, mint most?

A saját belső értékeitekre nagyon kell vigyázni, mert akkor tudtok vigyázni a boldogságotokra, emberi kapcsolataitokra, saját magatokra.

Az értékrendben van olyan, amivel azt bizonyítod, hogy ilyen vagy, így élsz. De van egy másik is, ezek általában az emberi kapcsolatok, amibe energiát fektetsz, és érdemes.

Az értékrendet nagyon nehéz megváltoztatni, nagy erős élmények hatására változhat meg felnőttkorban homlokegyenesen. Egy részét hozzuk, más részét mi alakítjuk.

Ez szükséges ahhoz, hogy kiegyensúlyozottak legyünk.

És most ismét körbemegyek, és visszaadom nektek, amit a sors elvett ...