

Workbook do e-booka

Mniej narzekania, więcej życia

Karty pracy do druku

Mapa zmiany

Od narzekania do wpływu. Bez udawania, że wszystko jest dobrze.



1. Moja intencja

Zacznij od powodu. Nie zmieniaj siebie dla oceny. Zmieniaj reakcję, żeby mieć więcej życia.

Chcę mniej narzekać, ponieważ:

Najczęściej narzekam, gdy:

W zamian chcę częściej czuć:

Jedna sytuacja lub relacja, którą chcę odciążyć:

2. Diagnoza 6 typów

Zaznacz swój dominujący typ i zapisz pierwszy krok.

Mój dominujący typ narzekania:

Co ten typ próbuje mi powiedzieć:

Pierwszy mały krok:

Czego nie będę sobie robić w tym procesie:

3. Audyt 24 godzin

Notuj bez oceniania. Szukaj wzoru.

Data/godzina	Sytuacja	Moje słowa	Potrzeba	Nowy krok

4. Moja pętla narzekania

Rozpisz jedną sytuację, która powtarza się w Twoim życiu.

Bodziec:

Historia, którą dopowiada mój umysł:

Co czuję w ciele:

Co zwykle mówię:

Skutek po 10 minutach:

Punkt, w którym mogę zrobić pauzę:

5. Karta SOS

Użyj jej, gdy czujesz, że za chwilę powiesz coś automatycznie.

STOP: co zrobię, żeby zatrzymać automat:

CIAŁO: jak obniżę napięcie:

FAKT: co na pewno się wydarzyło:

POTRZEBA: czego potrzebuję:

WYBÓR: co powiem albo czego nie powiem:

6. Przepisywanie myśli

Pisz prawdziwie, nie cukruj.

Automatyczna myśl 1 / zdrowsza wersja:

Automatyczna myśl 2 / zdrowsza wersja:

Automatyczna myśl 3 / zdrowsza wersja:

Automatyczna myśl 4 / zdrowsza wersja:

Automatyczna myśl 5 / zdrowsza wersja:

7. Rozmowa zamiast narzekania

Użyj formuły: fakt, emocja, potrzeba, prośba, granica.

Fakt:

Emocja:

Potrzeba:

Prośba:

Granica:

Następny krok:

8. Moje zdania granic

Przygotuj zdania wcześniej. W napięciu trudniej je wymyślić.

Gdy ktoś mówi do mnie z pretensją, powiem:

Gdy mam za dużo zadań, powiem:

Gdy ktoś ciągle narzeka, powiem:

Gdy potrzebuję przerwy, powiem:

Moje najważniejsze zdanie granicy:

9. Dziennik wdzięczności 14 dni

Każdego dnia zapisz 3 konkretne rzeczy. Małe rzeczy też się liczą.

Data/godzina	Sytuacja	Moje słowa	Potrzeba	Nowy krok

10. Tracker 21 dni

Nie chodzi o perfekcję. Chodzi o powrót do świadomości.

Dzień	Data	Najtrudniejszy moment	Co wybrałam/em zamiast narzekania	Wniosek
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

11. Tygodniowy przegląd

Raz w tygodniu wróć do tych pytań.

Co najczęściej uruchamiało moje narzekanie:

Co pomogło mi wrócić do wpływu:

Jaką jedną rozmowę warto odbyć:

Za co chcę sobie podziękować:

Co upraszczam w kolejnym tygodniu:

12. Plan 90 dni

Zaplanuj minimum, które da się powtarzać.

Moja praktyka rano:

Moja praktyka wieczorem:

Jedna rozmowa tygodniowo, którą chcę prowadzić bardziej świadomie:

Mój człowiek wsparcia:

Po czym poznam, że jest mi lżej po 90 dniach:
