

Ćwiczenie Atrakcyjność

Usiądź wygodnie. Skoncentruj się na bieżącej, aktualnej chwili. Odpowiedz na poniższe pytania. Niech odpowiedzi będą bardzo konkretne. Oszacuj na skali 1 – 7 w jakim stopniu odczuwasz określony stan. Odnieś się do bieżącej, aktualnej chwili, do „tu i teraz”. Ćwiczenie dobrze jest wykonywać rano przed aktywnością lub jako podsumowanie, na koniec dnia. Można również wykonywać je dwukrotnie w ciągu dnia – przed codziennymi zajęciami i krótko przed zaśnięciem jako swego rodzaju bilans dnia.

0 – dół
1 – bardzo słabo
2 – słabo
3 – przeciętnie
4 – dobrze
5 – bardzo dobrze
6 – znakomicie
7 – rewelacja

MOJA ATRAKCYJNOŚĆ		W JAKIM STOPNIU?
PYTANIA KONTROLNE	OPIS – CO KONKRETNIE SPRAWIA, ŻE ODCZUWAM DANY STAN	Skala (0-7)
Co tu i teraz, właśnie w tej chwili, sprawia, że jestem dla siebie ważna/ważny, atrakcyjna/atrakcyjny, interesująca/interesujący, a nawet fascynująca/cy?		
Co sprawia, że odczuwam wewnętrzny spokój? Skąd czerpię równowagę?		
Co sprawia, że jest mi przyjemnie? Z czego czerpię przyjemność?		
Co sprawia, że czuję się silna/silny psychicznie?		



Odpowiedz:

Co potrzebujesz myśleć, w jaki sposób działać, żeby następnego dnia móc utrzymać ten sam poziom satysfakcji we wszystkich czterech kategoriach lub go zwiększyć?

Jeśli w danej kategorii określiłeś/ określiłaś poziom satysfakcji np. na 3 punkty zaplanuj konkretne działania, które pozwolą ci zwiększyć poziom satysfakcji.

Zaplanuj konkretne działanie, wydarzenie, aktywność, która umożliwi wzrost. Jednakże działaj realistycznie – spraw, aby twój poziom satysfakcji wzrósł następnego dnia o jeden, dwa punkty. Skok o trzy lub więcej punktów w górę może okazać się nierealistyczny i przyniesie zamiast satysfakcji - uczucie zawodu i rozczarowania.

Pamiętaj – liczą się małe rzeczy, codzienne aktywności, drobne przyjemności i satysfakcje, które sprawią, że twoje samopoczucie poprawi się lub utrzyma na dobrym poziomie. Tajemnicą tzw. Szczęściarzy jest planowanie przyszłości i realizowanie drobnych gratyfikacji, nawet małych przyjemności, które w sumie dają poczucie satysfakcji i spełnienia. Nawet wielkie życiowe plany realizują się w pojedynczych, codziennych krokach.

Ćwiczenie powtarzaj minimum przez 7 dni z rzędu, a najlepiej przez 21, aby wytworzyć nawyk tworzenia gratyfikujących sytuacji.