

DRAMA – DZIAŁANIE/SYTUACJA (SITUATION) – WYBÓR (CHOICE) – SZANSA (OPPORTUNITY)

Co trzeba zrobić, aby zamienić dramat w prawdziwą szansę?

Przygotuj sobie cztery kartki papieru. Na każdej z nich zapisz po jednym poziomie zaangażowania: DRAMA, DZIAŁANIE, WYBÓR, SZANSA.

1. DRAMAT. To punkt wyjścia.

Dramat mówi o czymś, co w naszym odczuciu jest teraz trudne, smutne. Coś, co nie wydarza się po naszej myśli: trudna relacja z kolegą z pracy, kłótnia z żoną, sytuacja, w której ktoś źle się wobec nas zachował lub sprawił, że to my przekroczyliśmy jakąś granicę. To może być również coś, co wydaje nam się być naszą porażką lub przeszkodą.

Stań na pierwszym poziomie (DRAMA). Zamknij oczy i weź głęboki oddech. Pomyśl teraz o tym, co Ciebie frapuje i co wciąż przeżywasz czując w sobie niezgodę lub niedosyt.

- Co czujesz?
- Jak Ci się wydaje wtedy życie?
- W kim poszukujesz winy za tę sytuację?
- Jak reagujesz, gdy zachodzi taka sytuacja?

2. DZIAŁANIA. Pierwsza i najczęstsza zmiana perspektywy.

*Weź spokojny wdech i wydech. Spójrz na to wydarzenie okiem **działania**. To zazwyczaj nasz najczęstszy sposób radzenia sobie w trudnej sytuacji. Poszukujemy tu **szybkich rozwiązań**.*

- OK, Co mogę zrobić w tej sytuacji?
- Jakie mam opcje?
- Co będzie najlepszym rozwiązaniem?

3. WYBÓR. Twoja siła leży w tym, kim zdecydujesz się BYĆ.

Raz jeszcze weź spokojny oddech. Tak, aby oczyścić się z dotychczasowych perspektyw i przygotować się na nową.

*Zobacz tę sytuację z punktu widzenia większego **wyboru**, który mówi o tym, **kim możesz być w tej sytuacji**. Nazwij różne role, postawy, które możesz tu przyjąć. Zauważ, że niektóre z nich będą służyć Ci bardziej niż inne.*

Zobacz, możesz być Krytykiem, Działaczem, Pomagaczem. Opiekunem, Adwokatem, Olewaczem. Możesz być najlepszym sobą i nie-sobą.

- Jakie różne role możesz przyjąć w tej sytuacji?
- Kim jeszcze możesz być w tej sytuacji?

- *Które z tych postaw będą Tobie oraz całej sytuacji służyć najbardziej?*
- *Kim chciałabyś/chciałbyś być w tej sytuacji?*

4. SZANSA. Istnieją możliwości, których nie brałeś dotąd pod uwagę.

I kiedy już zobaczysz, jak wiele masz opcji oraz że **możesz wybrać to, kim będziesz**, dostrzeż w tym miejscu szansę na głębszy **rozwój**.

Zastanów się:

- *Jaki drzemie tu POTENCJAŁ?*
- *Jaka szansa pojawia się w tej sytuacji?*
- *Co ważniejszego chce się wydarzyć? Zmienić? Rozwinąć?*

Odkrycie **szansy** wiąże się ze znalezieniem głębszej nauki lub możliwości, dzięki której rozwijasz się. **Zyskujesz zasoby, by stawać się lepszym oraz by dążyć do tego, co jest dla Ciebie naprawdę ważne.**

5. Teraz przejdź ponownie na poziom WYBORU.

- *Jaką rolę/postawę decydujesz się przyjąć?*

6. Teraz przejdź ponownie na poziom DZIAŁANIA.

- *Jaki krok/działanie podejmiesz?*