

12 Duboko slušanje sržnih snaga

Rezilijentnost

By Vesna Laković van Kempen



Vežba: Duboko slušanje sržnih snaga

Autor vežbe: Linda Graham / vežba prevedena i adaptirana

Biti prihvaćen od strane drugih takav kakvi jesmo utiče na samoprihvatanje koje vam je potrebno za otpornost. Za ovu vežbu izdvojite oko pola sata. - ovo vreme će vam pomoći da uđete dublje u samu vežbu i učenje.

1. Pronađite partnera — prijatelja ili kolegu — da uradi vežbu sa vama. Možete kasnije da zamenite uloge ako želite.
2. Recite svom partneru koju od svojih pet osobina otpornosti iz prethodne vežbe "Identifikovanje ličnih osobina otpornosti" želite prvo da istražite.
3. Za svaku od vaših pet osobina otpornosti, vaš partner će vas pitati: „U kom izazovnom ili teškom periodu ste iskusili tu osobinu? Slušaće vas pažljivo dok budete odgovarali.
4. Odgovorite na pitanje primerima koji vam se čine autentičnim. Možete i podeliti svoja razmišljanja i refleksije iz prethodne vežbe, ako vam je to u redu.
5. Vaš partner vas sluša prijemčivo, prihvatajući vaš odgovor, bez komentara. Onda vaš partner ponavlja isto pitanje iznova i iznova oko pet minuta. Ovo ponavljanje omogućava vašem mozgu da uđe dublje u vaša sećanja, memoriju i vašu ličnu mudrost.
6. Kada završite sa odgovorom vezanim za prvu osobinu, odredite drugu osobinu koju želite da istražite sa vašim partnerom.
7. Ponovite ovu vežbu za svih pet osobina, a vaš partner postavlja pitanje, ponavlja pitanje i sluša prijemčivo.
8. Kada ste odgovorili na pitanje za svih pet osobina, uzmite još pet minuta da u tišini razmislite i primetite bilo kakve promene u vašem pogledu na sebe, bilo kakvu dublju integraciju vaše samosvesti (onoga ko ste), ili ojačanu svest o sopstvenoj unutrašnjoj rezilijentnosti.

Podsećanjem na osobine otpornosti, vi jačate svest o tome ko ste i da su ove osobine deo vas.