

11 Identifikovanje ličnih osobina otpornosti

Rezilijentnost

By Vesna Laković van Kempen



Vežba: Identifikovanje ličnih osobina otpornosti

Autor vežbe: Linda Graham / vežba prevedena i adaptirana

1. Sa liste osobina koje možete pronaći u skripti, identifikujte pet osobina za koje ste sigurni i svesni da ih posedujete ili možete navesti druge osobine koje nisu na listi.
2. Za svaku osobinu koju identifikujete, zapišite tri specifična sećanja, uspomene kada ste aktivno iskazivali ove osobine. Možda ste bili velikodušni prema kolegi sa posla, komšiji ili svom bratu; možda ste bili odgovorni i organizovani u vođstvu vašeg tima, oprezni kod plaćanja računa na vreme i tako dalje. Za svaki primer, svesno priznajte sebi to da zaista u tim situacijama vi jeste ispoljavali tu osobinu.
3. Nakon što ste napisali tri uspomene, sećanja za svaku od osobina koje ste identifikovali, odložite napisano na nekoliko sati ili dana, a zatim ih ponovo pročitajte.
4. Dok ponovo čitate ova sećanja na sopstvene osobine otpornosti, primetite bilo kakve promene u vašem pogledu na sebe. Možete li da prihvatite ove osobine kao stvarne, važeće i sastavne delove vas, koje doprinose vašoj unutrašnjoj sigurnoj bazi otpornosti?

Vežbajte i ponavljajte korake 1–3 dok vam se ovo ne učini stvarnim.

5. Razmislite o tome kako ovih 5 osobina mogu ojačati jedna drugu i na koji način su one međusobno povezane - kako bi izgradili svoju sigurnu osnovu otpornosti i produbili poverenje u sebe.

Dok razmišljate o ovim osobinama i radite na tome da osvestite da su one deo vas, vi gradite poverenje u sopstvenu rezilijentnost.

LISTA OSOBINA

odgovornost	učtivost	ljubaznost	velikodušnost	svrsishodnost
pristupačnost	kreativnost	štedljivost	milosrđe	pouzdanost
smirenost	radoznalost	velikodušnost	skromnost	snalažljivost
vedrina	pouzdanost	zahvalnost	otvorenost uma	nesebičnost
jasnoća	odlučnost	poniznost	optimizam	iskrenost
privrženost	disciplina	odmerenost	organizovanost	spontanost
saosećanje	entuzijazam	idealizam	strpljivost	promišljenost
pribranost	poštenje	maštovitost	istrajnost	tolerancija
samopouzdanje	fleksibilnost	marljivost	razigranost	spokojstvo
hrabrost	fokus	lojalnost	razboritost	srdačnost