

13 Pretvaranje neprijatelja u saveznike

Rezilijentnost

By Vesna Laković van Kempen



Vežba: Pretvaranje neprijatelja u saveznike

Autor vežbe: Linda Graham / vežba prevedena i adaptirana

Možda ste primetili da hrana koju niste mogli da podnesete kada ste bili mali, vam je sada postala omiljena...ili muzika koja vas je dovodila do ludila - sada ste je zavoleli ; Slično i delovi nas samih koje smo nekada prezirali, ignorisali ili kojih smo se stideli, možda sada dok sazrevamo i postajemo rezilijentniji, zauzima svoje zasluženno mesto. Ne moramo da dozvolimo ovim delovima nas da nas potpuno obuzmu, ali im možemo biti zahvalni za darove koje nam mogu ponuditi.

1. Identifikujte jedan određeni deo sebe - osobinu sa kojom ćete raditi u ovoj vežbi. To može biti deo vas koji ste posmatrali kao negativan.
2. Počnite da istražujete dar koji je taj deo vas mogao doneti. Vaš lenji deo, vas možda štiti od uključivanja u projekat na kom u stvari ne želite da radite, ili saradnje sa ljudima sa kojima ne želite da sarađujete ali ne znate kako da kažete ne. Vaš tvrdoglavi deo može insistirati da budete viđeni i shvaćeni takvi kakvi ste, pre nego da se podredite tuđim očekivanjima i planovima. Vaš unutrašnji kritičar možda pokušava da oblikuje vaše ponašanje pre nego što vas drugi ljudi zbog toga kritikuju. Vaš sanjar možda želi da budete u potpunosti živi i angažovani.
3. Ako vam je ovaj proces težak, pronađite prijatelja koji bi mogao da vam pomogne u ovoj vežbi.
 - Podelite sa svojim prijateljem brige koje imate oko dela vas na kom biste želeli da radite.
 - Sa svojim prijateljem razmislite o deset mogućih načina kako vam je ovaj deo vas koristio ili pak može da doprinese nekome drugom (ne lično vama).
 - Od ovih deset mogućnosti, identifikujte jednu koja bi mogla biti relevantna za vas. Vidite da li možete da identifikujete trenutak kada je ovaj deo vas mogao da vam koristi.
 - Zahvalite svom prijatelju što vam je pomogao da uvidite nove mogućnosti.

4. Sada se setite određenog trenutka kada vam je ovaj deo vas zaista koristio i pokazao se kao vaš dar i kada je ta vaša osobina zaista aktivno podržavala vašu otpornost. Na primer, vaš tvrdoglavi deo vam je možda pomogao kada su vam odbili osiguranje nakon saobraćajne nesreće. Bili ste tvrdoglavi, istrajali ste u razgovorima sa osobljem dok niste dobili svoje beneficije. Obratite pažnju na preoblikovanje vaše tvrdoglavosti u upornost.

Ako želite, zapišite ovu uspomenu i sačuvajte je među svojim: „Podsetnicima na moju otpornost.“ Prepoznavanje darova koje nudi izazovni deo vas, može radikalno promeniti vaš opšti pogled na razumevanje i odnos prema tom delu. Sada je taj deo - podrška vašoj rezilijentnosti.