

Samoświadomość

Autorefleksja

dlaczego
popętniamy
te same błędy?

w pracy menedżera.









dr Joe Dispenza

Wykładowca, badacz, autor i nauczyciel, zajmuję się neuroplastycznością mózgu, i uczy jak z tego poziomu przeprogramować siebie.



Największy nałóg z jakim możesz zerwać, to nałóg bycia sobą. Jeśli jesteś mistrzem cierpienia , to równie łatwo możesz zostać mistrzem radości.



Każde nasze
"trudne"
zachowanie



TO KRZYK
SKRZYWDZONEGO
MAŁEGO DZIECKA
W NAS

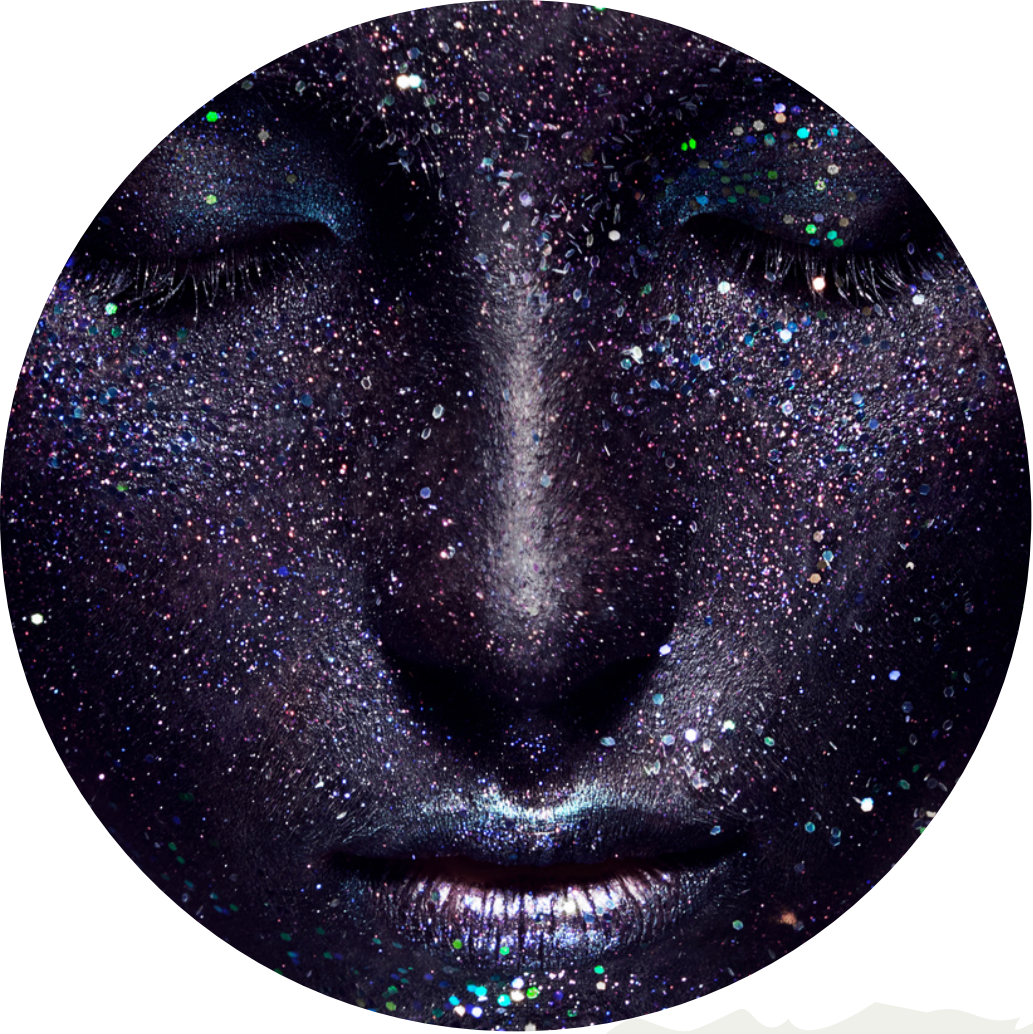


Alfred Korzybski

inżynier, filozof, logik, założyciel
Międzynarodowego Towarzystwa Semantyki
Ogólnej.



Uważaj co do siebie mówisz, bo może się okazać,
że tego słuchasz.



Twoja Podświadomość

mowi do Ciebie każdego dnia:

”

Żyjesz? To po Ci zmiana?

WSTYD

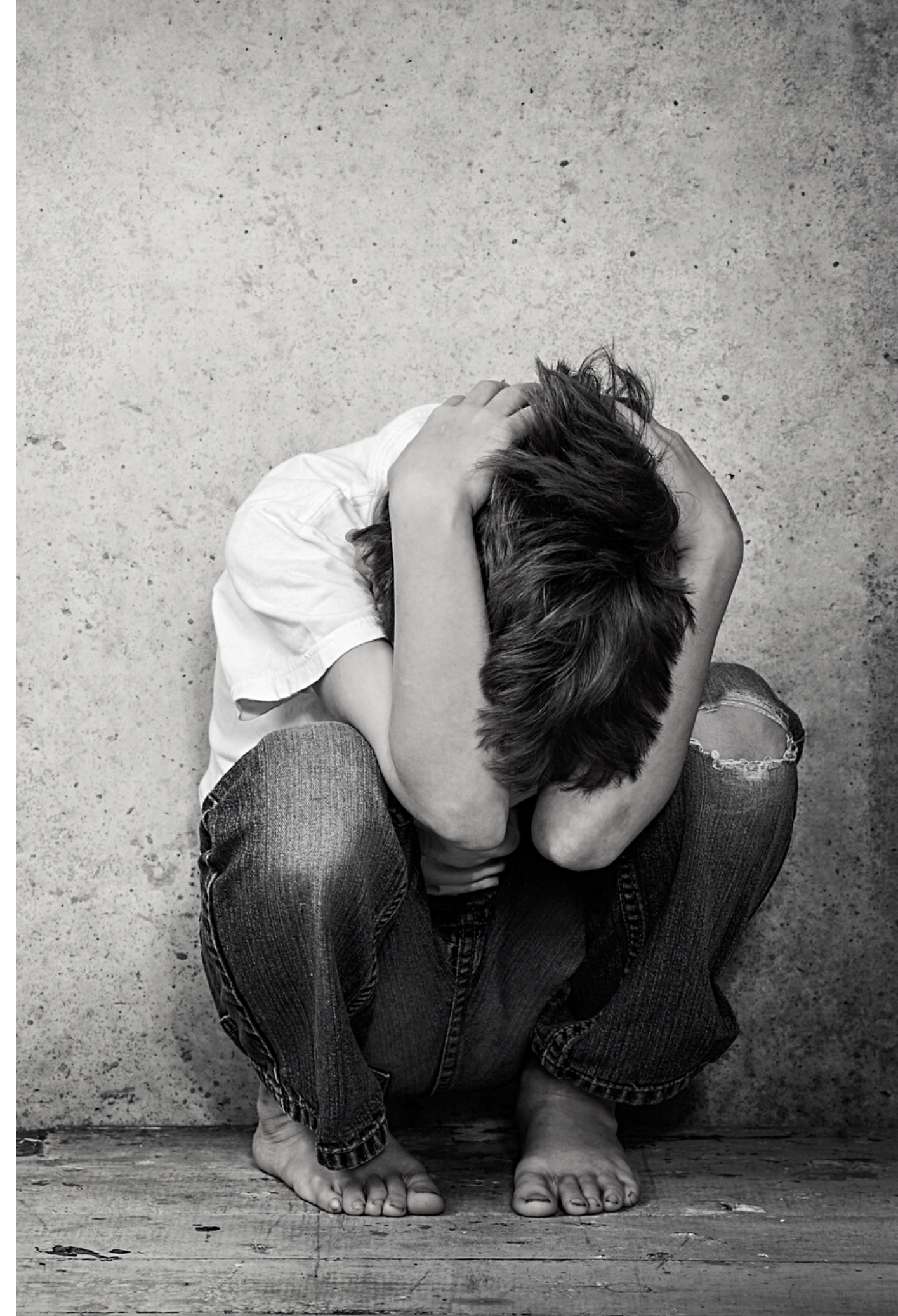
Wstyd jest często nieuświadomiony i/lub tuszowany i tłumiony. Pod wstydem siedzi ukryty lęk przed upokorzeniem.

"Objawami" mogą być:

- perfekcjonizm, pracoholizm, kontrola
- bardzo wysokie standardy,
- program nie jestem wystarczająco dobra/dobry,
- surowość i umniejszanie sobie

Często wstyd pojawia się pod postacią oporu:

To nie dla mnie..., Nie lubię tego..., I tak się nie uda, Nie jestem jeszcze gotowa/wy.



DUMMA



- Mamy 2 rodzaje dumy
- Duma kroczy przed upadkiem. Dumny i blady.
- Dumę łatwo zranić. Duma się obraża.
- Duma bardzo boi się wstydu.
- Duma gardzi.
- Duma nie pozwala wyjść z nałogów lub zmienić nawyki.
- Duma zaprzecza istnieniu problemów.
Nie ma tu akceptacji.

GNIEW

- Mamy 2 rodzaje gniewu : który niszczy i który nam służy (gniew słuszny)
- Lubimy o sobie myśleć, że to nas nie dotyczy.
- Projekcja " to on jest agresywny"
- Racjonalizacja "przecież bronię swoich wartości"
- Sublimacja " pojedziemy nałów"
- Dysocjacja" jakiś diabeł mnie opętał"
- Wyparcie "jestem człowiekiem łagodnym"



Warsztat "Menedżer z sercem"



-20%

tatianagalinska.pl

