Умение разграничивать потребности и обязательства

Подготовка

Распечатайте или начертите таблицу, предложенную ниже.

Практика

Упражнение «Хочу, могу и надо» - тестовое, нужно заполнить таблицу, а потом проанализировать ее. Это упражнение очень важно и от него зависит во многом то, как вы дальше будете продвигаться в своем развитии. Обязательно сохраните вашу таблицу, она будет вашим рабочим инструментом, что бы вы могли обращаться к ней время от времени и продолжать работать над своим благополучием.

Вы можете распечатать таблицу или начертить ее самостоятельно. В табличке у вас будут 3 колонки: в 1 вы пишете «что я должна», во 2 – «что я могу», в 3 «что я хочу». Заполните таблицу, желательно, чтобы в каждой колонке появилась по 10-20 записи, можно больше. Ничего не перепутай.

Лучше начинается с последней колонки, запишите туда все ваши желания. Например - хочу отдохнуть, хочу меньше работать, хочу заняться танцами, хочу клубнику со сливками и т.д. И внимательно слушайте ваше тело, его отклик, потому что в ответ на настоящее желание, вы обязательно будете чувствовать прилив энергии. Как ни странно, но да, не все желания, будут настоящими. Какие-то могут быть навязанными или случайными. Отклика тела на них не будет или он будет очень слабым.

Далее сделайте записи о том, что вы можете сделать. И здесь мы не учитываем, нравится нам это или нет, просто пишем то, что вы умеете, или точно уверены, что сможете научиться. Например – я могу научиться водить машину, я могу готовить, я могу вести переговоры, я могу изучить иностранный язык и т.д.

В колонке «я должна» вы пишете соответственно то, что вы должны делать, хочется этого или нет. Здесь появятся фразы - я должна ходить на работу, я должна быть хорошей матерью, я должна быть авторитетом у своих детей, я должна быть вежливой по отношению к коллегам, я должна держать себя в хорошей спортивной форме и т.д.

После того, как таблица будет заполнена, посмотрите на нее еще раз. Проверке колонку «хочу», посмотрите какие ваши желания не выполнены и почему этого не случилось до сих пор. Особое внимание обратите на те желания, которые у вас есть уже давно. Также посмотрите на колонку «должна», проверь ее и спросите у себя по каждому пункту – «а как вы узнали, что вы должны это сделать?». Кто вам об этом сказал? Проверьте, нет ли здесь навязанных вам другими людьми каких-то не совсем нужных вам обязательств.

Я должна	Я могу	Я хочу