

Krok 3. Co mnie w tym uwiera?

Co w tej sytuacji jest niewygodne, trudne albo męczące? (1-2 zdania)

.....

.....

.....

.....

.....

Krok 4. Co ja z tego mam, że to trwa?

Jaką „korzyść” daje mi pozostawanie w tym schemacie? Jaką historię opowiadam sobie o tej sytuacji, gdy jestem zmęczona albo w trybie przetrwania? Na przykład:

- poczucie bezpieczeństwa
- brak ryzyka
- czyjaś opieka / pieniądze / aprobata
- brak konieczności decyzji
- brak konfrontacji

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Krok 5. Co mnie naprawdę zatrzymuje?

Czego się boję, gdy myślę o zmianie?

- co mogłabym stracić?
- przed czym się chronię?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gdybym miała powiedzieć prawdę w jednym zdaniu, brzmiałaby ona tak:

Jedna prawda o tym schemacie, której dziś już nie wypieram:

.....

.....

To nie jest decyzja o zmianie.

To jest moment uczciwości.

Zmiana zaczyna się w chwili, gdy przestajesz się oszukiwać.