

VEŽBA: Analiziraj svoju strouk shemu

Da biste postali svesni svojih shema razmene stroukova?

Koga ste strokirali?

Kako ste to činili? Pozitivno? Negativno?

Da li ste izbegavali da strokirate nekoga?Koga?Da li ste želeli nekog da dotaknete? Zašto?

Ko Vas je strokirao?Kako?Pozitivno? Negativno?

Da li ste izbegavali neke stroukove?Zašto?Da li ste želeli da Vaš neko strokira?

Sada zamislite **vašu glad za stroukovima** kao jedan kontinuum od izbegavanja do neprestanog traženja stroukova.

Kako procenjujete sebe na tom kontinuumu? Gde biste želeli da budete? (Vaša glad za stroukovima?)

_____ +
-

Sada na kontinuumu procenite **frekvencije sa kojom strokirate druge**, intenzitet i autentičnost Vaših stroukova.Procenite vašu sposobnost da drugima dajete stroukove.

_____ +
-

Da li ste zadovoljni svojom pozicijom na kontinuumu, ako niste, šta biste promenili?

Sada se prisetite koje ste vrste potvrda dobijali kao dete.Verujete li da su Vam roditelji davali dovoljno? Da li je to bilo pozitivno ili negativno?

Kako su Vas kritikovali ili hvalili?Koje reči su koristili?

Koje neverbalne poruke su Vam upućivali?Da li je bilo nekih porodičnih signala kao što je odobravajuće namigivanje, pokret rukom koji znači 'u redu' ili 'ti si lud', 'nono', ili preteće skidanje kaiša.

Da li sada u kontekstu vaših prijatelja, saradnika, kolega oponašate neke obrasce svojih roditelja?

Koje obrasce ste uspešno promenili?

Ima li sada ukoga u Vašem životu (šef, prijatelj, partner) ko Vam daje istu vrstu negativnih ili pozitivnih stroukova kao nekada Vaši roditelji?

Vežba iz knjige Mjurijel Džejms, Doroti Džongvard: Životni pobednik (Psihopolis, 2008)