

KSZTAŁTOWANIE DEFUZJI PRZEZ DŁUŻSZE ĆWICZENIE

- LIŚCIE NA STRUMIENIU
- SPADAJĄCE PŁATKI ŚNIEGU Z OKNEM
- AUTA NA AUTOSTRADZIE
- TEKST NA KOMPUTERZE
- ŻOŁNIERZE/LUDZIE NA PARADZIE

ĆWICZENIE

- SKUP SIĘ NA TU I TERAZ.
- ZAUWAŻ, ŻE TY JESTEŚ TUTAJ.
- ZAUWAŻ, ŻE TWOJE WRAŻENIA SĄ TAM (WPROWADŹ METAFORĘ)



FAKTY I OCENY

DOŚWIADCZALNA PSYCHOEDUKACJA.

- CZYM RÓŻNI SIĘ FAKT OD OCENY?
- WYBIERZ 3 PRZEDMIOTY. POWIEDZ JAKIŚ FAKT ORAZ COŚ POZYTYWNEGO I NEGATYWNEGO NA TEMAT KAŻDEGO Z NICH.
- STOPNIOWO DORASTAJĄC I NABYWAJĄC UMIEJĘTNOŚCI JĘZYKOWYCH PORUSZAMY SIĘ W ŚWIECIE NA DWÓCH POZIOMACH – BEZPOŚREDNIM ORAZ STWORZONYM PRZEZ NASZ JĘZYK.
- UJAWNIANIE SIĘ I WYKORZYSTANIE PRZYKŁADÓW KLIENTA.
- KIEDY BIERZEMY OCENY JAKO FAKTY, WÓWCZAS REAGUJEMY NA AKTUALNĄ WERSJĘ MYŚLENIA JAKBY BYŁA ABSOLUTNĄ PRAWDĄ. NIE ZAWSZE JEST TO POMOCNE.
- CZY MOGLIBYŚMY PODJEŚĆ TAK SAMO TUTAJ? ZOBACZMY, JAK WYGLĄDA TO U CIEBIE.



FAKTY I OCENY

ZAPISZ 5-10 ZDAŃ NA TEMAT SYTUACJI, KTÓRA W JAKIŚ SPOSÓB JEST DLA CIEBIE TRUDNA

- SKREŚL WSZYSTKIE SŁOWA, KTÓRE MAJĄ NAJMNIEJSZY ODCIEŃ OCENY – TE, KTÓRE NIE SĄ FAKTAMI
- **PRACA WE DWOJE.** POSZUKAJ Z DRUGĄ OSOBĄ FAKTÓW I OCEN.

▪ FAKTAMI SĄ

- OPISY STANÓW I ZACHOWAŃ (POWIEDZIAŁEM [COŚ], KTOŚ ZROBIŁ [COŚ])
- ŻE COŚ CZUJĘ (CZUJĘ ZŁOŚĆ, LĘK, SMUTEK, NADZIEJĘ, ZMĘCZENIE...)
- CYTATY Z MYŚLI (MAM MYŚL „NIE UDA MI SIĘ, TO BEZ SENSU...”)

▪ OCENAMI SĄ

- OCENY :)
- PRZEWIDYWANIA
- PORÓWNANIA
- POWINNOŚCI I ZAKAZY
- ZMARTWIENIA I RUMINACJE
- ... I CAŁA RESZTA – WSZYSTKO TO WKŁADANE JEST POD JEDNĄ KATEGORIĘ „OCENY”



ZABAWA GŁOSEM

- **CZY TE MYŚLI SĄ PRZYDATNE?** POWRACAJĄCE MYŚLI SĄ JAK POWTARZAJĄCE SIĘ MP3 W GŁOWIE, ZAPĘTLONA PŁYTA WINYŁOWA, RADIO Z KONKRETNĄ AGENDĄ POLITYCZNĄ.
- **ZABAWA MYŚLAMI NA GŁOS I ZMNIEJSZANIE POWAGI.** MÓWIENIE MYŚLAMI RÓŻNYM GŁOSEM (WYSOKI, NISKI, JAK STARUSZKA, DARTH VADER, YODA, KACZOR DONALD, JAK POSTAĆ Z GRY, AKCENT CHIŃSKI, FRANCUSKI, WŁOSKI, RAPOWANIE, ZAŚPIEWANIE JAK HAPPY BIRTHDAY).
- **POWTARZANIE MYŚLI PRZEZ 20-30 SEKUND.**

