

Te Utad klub lecke

Kísérő munkafüzet

Lecke: 1. Önismeret

Verzió: 1.0

Dátum: 2020.09.01

1. Önismeret

Miért fontos az önismeret?

Mert azt ismered meg általa, hogy honnan indulsz a fejlődési, változási folyamatban.

1.1. Mi ez?

Miért jó?

- jobban látod magadat, reálisabban (nem csak negatívat)
- legtöbbször ettől pozitívabb önértékelés (pl. miben vagyok jó)
- nehézségek, hibák kezelése könnyebb, ha már felismered, tudod, hogy reagálsz...
- segíti, hogy elindulj a fejlődés útján, innen tudod honnan indulsz, mellé tenni hová akarsz eljutni

Mi ez?

- bármi, amivel többet tudsz magadról: működésed, tulajdonságaid, mit szeretsz, mit nem, hogyan gondolkozol, miben vagy jó, miben kevésbé, viselkedésed, reakcióid
- minden ami tudatossá tesz, nem automata üzemmódban élsz
- mire támaszkodhatsz: erőforrások, tudásod, tapasztalatod, emlékeid, megélések
- mit igényelsz: szükségleteid, elvárásaid, igényeid: a világgal, magaddal, családdal, pároddal szemben, érzelmi, anyagi, társadalmi, bármi
- mit szeretnél elérni az életedben: mivé válni, mihez érts, miben legyél jó, merre haladsz, munka, magánélet, anyagiak, egészség, társ, család...

Mikor érdemes vele foglalkozni?

- bármikor, de nehéz helyzetben, ha megrekedsz, ha nem tudod hogyan tovább
- ha változni, változtatni akarsz, máshogy élni, mást csinálni
- mindehhez a kiinduló pont, az alap, mire építkedhetsz pl. ház
- ha sok rossz dolog történik veled, ha nem érted, ha negatívak a visszajelzések

1.2. Hogyan csináld, gyakorlatok

Hogyan kezd, mit csinálj?

Adok pár ötletet, ezeken kezdj el gondolkodni, és ami eszedbe jut, felmerülsz, azt jegyezd le!

- kezd apró dolgokkal: mit szeretsz, mit nem: ételek, italok, színek, ruhák, munka, könyv, film - írd össze magadban pár dolgot a ezek közül és gondold át, miért szereted, vagy miért nem az egyes dolgokat, mit szeretsz benne és mit utálsz, vagy zavar? Ezekkel bővebben foglalkozunk a csoportban!

- figyeld meg magadat: milyen helyzetben hogyan reagálsz, mit gondolsz magadról, másokról – ezekről is jegyezd fel, ami érdekes felfedezés számodra, akár gondolatok, szituációk, emberek, életterületek is előjöhetnek

- mi segít végig csinálni valamit, mi ösztönöz, motivál, mi tart vissza – vagyis mi motivál általában, konkrét élethelyzetekre, eseményekre, feladatokra is össze gyűjtheted és általánosan is. Erről is fogunk még beszélni, de kiindulásnak nagyon hasznos lesz!

2. naplózás, jegyzet

- vezess ezekről egyszerű naplót, amelyet időnként a klub során nézz vissza, illetve gondold át, amiket leírtál.

A naplózás fontosságáról pár gondolat:

Minden önismereti, fejlesztési munka alapköve az, hogy az előrehaladást, a felismert, megértett dolgokat rögzítsd.

Ezért az javaslom, hogy vegyél egy füzetet, vagy naplót, vagy nyiss egy elektronikus dokumentumot, jegyzettömböt – amelyik neked jobban működik – és a feladatokra adott válaszaidat, a megjegyzéseidet, felismeréseidet, kérdéseidet kezd el abban vezetni.

A feladatok, témák között hagyj helyet, hogy később is hozzá tudj még írni ötleteket, illetve, ha majd visszanezedsz – akár később a folyamatban, akár évek múlva, hozzá tudd írni, hogy mi változott.

Én jegyzeteléshez az [Evernote](#) alkalmazást használom, amit számítógépen, tableten, telefonon is elérhetsz és azonnal rögzítheted, ami eszedbe jut. Tudod rendszerezni a témákat munkafüzetekbe, jegyzetekbe, amelyeket bármikor ki tudsz egészíteni, hozzá tudsz írni. Én pl. dátumot szoktam vastagon szedve írni először és utána az újabb felismeréseket, válaszokat, változásokat egy jegyzeten belül.