Метод оценки ситуации.

Метод великолепно подходит для того, чтобы каждую ситуацию, тревожащую Вас можно было «оцифровать». Применяя его, Вы сможете через наблюдение получить ответы на многие жизненные вопросы, понять над чем конкретно следует работать.

Часто бывает, что в процессе общения мы не замечаем или проглатываем (прощаем) важные сигналы или признаки нездоровости этих отношений:

- обиды, неуважительное отношение, открытое унижение, насилие (моральное), насилие (физическое), запрет на Выражение чувств или своего мнения и т.д.

Для чего нужно оцифровывать?

Для того, чтобы вовремя сделать выводы о качестве любых отношений, ситуаций и тд.

Для реализации метода потребуется 10 белых пуговиц, 10 темных, две маленькие коробочки (можно спичечный коробок) и блокнот.

Метод заключается в том, чтобы в течение дня наблюдать за тем или иным проявлением или поведением людей.

Например, если Вас обидели – в коробочку кладете темную пуговку, если при этом извинились, то эту пуговку Вы изымаете из коробочки. И наоборот, хорошие события и ситуации сопроводите откладыванием светлой пуговки. Вечером пересчитайте пуговки в каждой коробочке и запишите результат в блокнот.

Так можно подойти к оценке любой ситуации.

Этот же метод отлично подходит для того, чтобы самостоятельно отследить и оценить свои реакции, настроения и т.д. в течение дня, за неделю, за месяц.

Метод поможет понять, например, какие эмоции у Вас преобладают в течение дня. Для этого нужно периодически в течение дня оценивать свое состояние и выкладывать в коробочки соответствующие пуговки.

К вечеру Вы самостоятельно уже сможете оценить каких пуговок получилось больше, что нужно сделать или чего не стоит делать для того, чтобы улучшилось качество проведенного дня.

Если этот метод применять постоянно и оценивать себя и ситуации, через какое-то время Вы поймете какие эмоции и ощущения у Вас преобладают, нужны ли они Вам, выгодны или привычны, является ли Ваше поведение провоцирующим те поступки людей, которые Вас же и обижают.