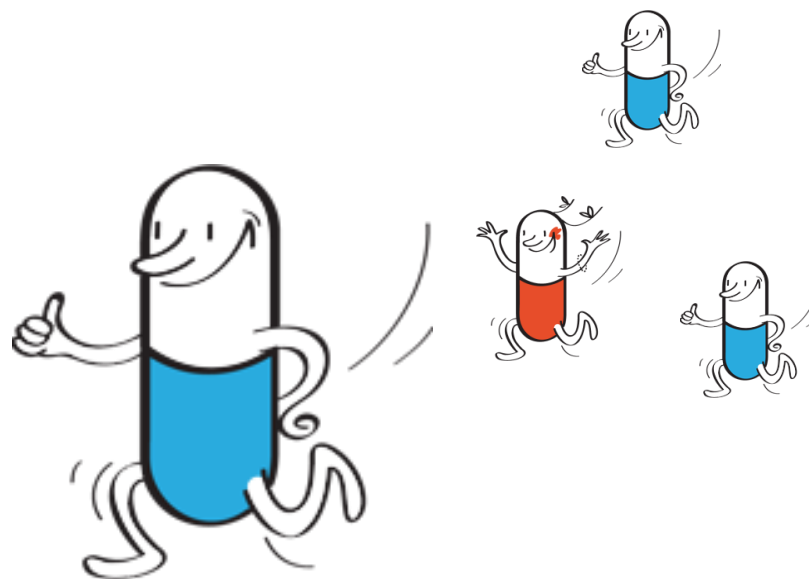


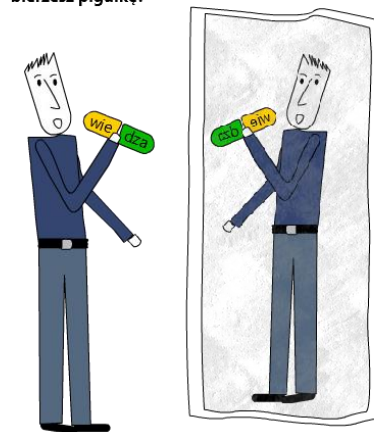
Nieustannie rozwijamy się,
by móc rozwijać innych...

Pigułka wiedzy, wiedza w pigułce...



#117 Siedem zasad narzekania

Kto kontroluje w jaki sposób
bierzesz pigułkę?







Jeśli już bardzo potrzebujesz ponarzekać

zrób to tak, by inni byli w stanie to wytrzymać

1

Pierwsza zasada: 2 minuty

Mam narzekać tylko 2 minuty?

Nawet się jeszcze nie rozkręciłem!

2

2 minuty na raz

A co potem?

3

Druga zasada: Daj szansę wypowiedzieć się rozmówcy

Niech też może sobie ponarzekać...

4

Albo okazać Ci wsparcie

E tam, ludzie nie okazują wsparcia.

Każdy myśli tylko o sobie!

Wszyscy mnie ignorują!

5

Trzecia zasada: Gdy Ci ktoś okazuje wsparcie...

nie atakuj go. Nie krzycz i nie kłóć się z nim

No sorry

6



Czwarta zasada:
pokaż, że doceniasz
wsparcie

Wiem, że narzekam,
czasem za bardzo

Doceniam Twoją
cierpliwość i to, że
chcesz pomóc



1

Ha! Właśnie znakomicie
zobrazowałeś czwartą
zasadę!

Zrobiłem coś
dobrze!



2

I to jest piąta
zasada. Dziel się też tym
co dobre



3

To co
dobrego?

Zacząłem grać
z dzieciakami w grę
logiczną.

To odciąga córkę
od telefonu, a
młodemu pomaga
w myśleniu...



4

No proszę! A to
jest właśnie
szósta zasada!

Gdy opisujesz problem,
wejdź też w tryb
rozwiązania...

No z tym akurat
słabo sobie radzę.

Często jestem taki
beznadziejny...



5

Doskonale się z Tobą
rozmawia, bo pięknie
obrazujesz kolejne zasady



6



Bo siódma zasada mówi:
Nie brzmij jak swój
najgorszy wróg

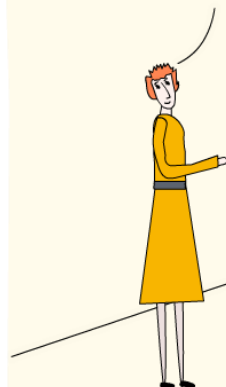
Czyli mam nie
mówić o sobie
źle?



1

Lepiej powiedzieć
o popełnionym
błędzie

Zamiast "Jestem
beznadziejny" ->"Za mało
czasu poświęcałem moim
dzieciom"?



2

I dodaj do
tego wniosek

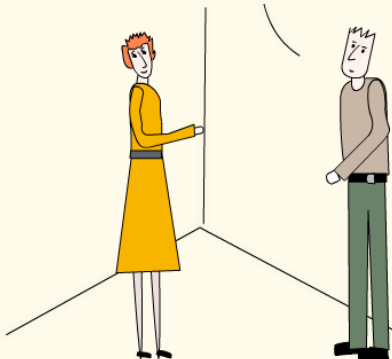
Muszę się lepiej
zorganizować
i spędzać z nimi
więcej czasu.

Bo są dla
mnie bardzo
ważne.



3

Dziękuję Ci, te rady są
całkiem przydatne!



4

I to była
ósmą zasadą —
Uszanowanie tego,
co mówią Ci ludzie...

Ale
czasem....

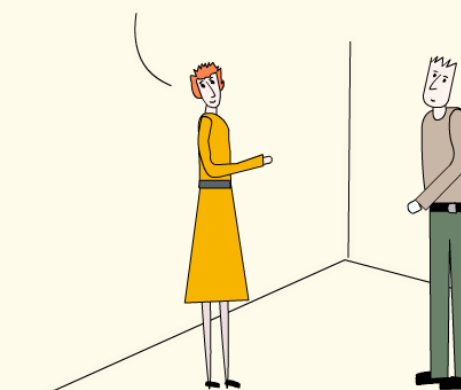


5

Oj, niektóre
rady irytują

Nie musisz też się ze
wszystkim zgadzać

Muszę to
przemysłuć...



6

7 zasad narzekania:

I
2 minuty narzekania na raz.

II
Pozwól drugiej osobie mówić.
Zwykle rozmówca chce okazać wsparcie. Nawet jeśli robi to nie do końca ujmiejtnie

III
Nie atakuj, nie miej pretensji do osoby, której się zwierzasz.
Jeśli się dzielisz z kimś swoimi uczuciami, musisz pozwolić by się z Tobą zgodził, lub nie.

IV
Doceń wsparcie.
Ludzie słuchają i odpowiadają w dobrej wierze (zwykle). Kiedy docenisz ich wysiłek, masz szansę na wsparcie teraz i w przyszłości

V
Dziel się też tym co dobre.
W ten sposób słuchanie Ciebie staje się łatwiejsze. A i Ty przechodzisz z trybu narzekania, na tryb konstruktywny.

VIII
Szanuj rady
Nie musisz się z nimi zgadzać. Mogą Cię nawet zirytować. Ale powiedz, że nad tym pomyślisz i... naprawdę to zrób.

VII
Nie brzmij jak swój największy wróg
Przestań się samooskarżać, krytykować. Trudno tego słuchać. Zamiast - **powiedz o tym jak o błędzie i wyciągnij wniosek**

VI
Przejdź do rozwiązania
Opisując problem, pokaż co z nim robisz. To nie tylko wpływa na Ciebie pozytywnie, ale też ustrzeże Cię od "dobrych rad", które sam/a już znasz



Chcesz powiedzieć, że pigutka Ci się podobała?

Masz pytanie?

Napisz:
kontakt@dobrytrener.pl

A może chcesz powiedzieć, że pigutka Ci się bardzo podobała?



Pigulek ciąg dalszy nastąpi....

