

PIGUŁKA WIEDZY

#157 Technika 10-10-10



WIEDZA W PIGUŁCE

Ojej, co Ci jest?

Muszę przeprowadzić poważną i nieprzyjemną rozmowę

1

Musisz czy chcesz?

Nie żartuj

Nie znam nikogo, kto chce prowadzić takie rozmowy!

2

Co się stanie jak jej nie przeprowadzisz?

Będzie tylko gorzej...

3

Czyli chcesz ją przeprowadzić, żeby nie było gorzej?

Ej, nie mam nastroju dla takiej gimnastyki umysłowej!

4

Przepraszam.

Ale wiesz że jestem maniaczką poczucia wpływu

Wiem, wiem. A słowo "muszę" oznacza wyrzeczenie się wpływu...

5

Mam wrażenie, że przyda Ci się tutaj technika 10-10-10

6



Technika 10-10 -10
zaczyna się od pytania

Jak będziesz się
czuć 10 minut
przed tą
rozmową?

Stabo
zachęcające

Będę spięty,
zdenerwowany

Tak jak teraz,
kiedy o tym myślę

1

Kolejne
pytanie: Jak się będziesz
czuć 10 minut
po tej rozmowie?

O!

Pewnie nadal
jeszcze
zdenerwowany,

ale zadowolony, że
mam ją już za
sobą...

2

Trzecie pytanie:

Jak się będziesz
czuć 10 dni po tej
rozmowie?

Pewnie już
wcale nie
będę o niej
myśleć....

3

Możesz też zastosować tę technikę do
pytania: Jak się będziesz czuć, gdy NIE
przeprowadzisz tej rozmowy?

Może już nie...
Teraz naprawdę chcę
ją przeprowadzić!

4

A Ty?
W jakich sytuacjach
możesz skorzystać
z techniki
10-10-10?

Jak się będziesz czuć
10 MINUT PRZED
podjęciem działania, które
TERAZ wydaje Ci się trudne,
nieprzyjemne

Technika 10-10-10
3 pytania:

Jak się będziesz czuć
10 DNI PO tej sytuacji?

Uczucia zapewne będą niezbyt przyjemne.
Ale co z tego?
Idę o zakład, że teraz też nie czujesz się
jakoś super w związku z tą sytuacją.



Jak się będziesz czuć
10 MINUT PO tej sytuacji?
Na przykład po
przeprowadzonej
rozmowie?

Być może wyobrażasz sobie, że stres
jeszcze Cię nie opuścił.
Ale też pewnie wiesz, że będziesz
czuć dumę, że podjąłeś/aś wyzwanie.
A przynajmniej zadowolenie, że
masz już to za sobą....



10 dni???

W ciągu tych dziesięciu dni tyle
rzeczy się pojawi!

Ktoś za 10 dni będzie musiał
zadać Ci to pytanie, żebyś
w ogóle o tym pomyślał/a!





dobry trener

Chcesz powiedzieć, że pigułka Ci się podobała?

Masz pytanie?

Napisz:
kontakt@dobrytrener.pl

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



Łap pigułkę...

