

## ĆWICZENIE POGÓDŹ SIĘ Z PORAŻKĄ

**Niektórzy z nas gorzej radzą sobie z porażkami niż inni. Pozwól, że powiem Ci o 3 sygnałach, które mogą wskazywać że warto, abyś wzmocnił czy wzmocniła swoją umiejętność radzenia sobie z porażkami:**

- a) Dużo, często i emocjonalnie opowiadasz o porażce - jak stwierdzić czy za dużo? Najlepiej będzie, jak spytasz zaufane osoby z otoczenia, czy ich zdaniem faktycznie nie mówisz za często o tej porażce. Zobacz też, czy w miarę upływu czasu jesteś w stanie w sposób mniej emocjonalny myśleć o porażce. Jeżeli cały czas to wspomnienie jest bolesne, mocno negatywne, to oznacza, że nie przepracowałeś tego, aby efektywnie sobie z tym poradzić.
- b) Nie wierzysz, że następnym razem by Ci się udało i nawet Ci do głowy nie przyjdzie, aby spróbować kiedyś raz jeszcze - to bardzo typowe, że osoby, które za mocno przeżywają porażkę, koncentrują się nad efektami porażki, zamiast myśleć, co należało zrobić inaczej, aby to jednak nie zakończyło się porażką.
- c) Przekładasz efekty porażki na swoją osobę - porażka jest dla Ciebie doskonałym "paliwem" aby podkopać Twoje poczucie pewności siebie. Zamiast myśleć o tym, czego być może nie zrobiłeś/zrobiłaś dobrze, wystarczająco dobrze, aby tej porażki uniknąć, mówisz o sobie źle, np. „nie nadaję się jak widać do tego” , „jestem do niczego” itp.

Celem tego ćwiczenia jest pomóc Tobie efektywniej poradzić sobie z porażką. Do pracy w tym ćwiczeniu wybierz doświadczenie, które okazało się dla Ciebie porażką, która do dziś wzbudza w Tobie negatywne emocje. Chodzi o to, abyś na podstawie tego ćwiczenia "przerobił/a" sobie jak następnym razem lepiej poradzić sobie z tym, co Ci nie wyszło, aby nie blokowało to Twoich prób podejmowania kolejnych działań.

**PORAŻKA - jakiej porażki będzie to ćwiczenie dotyczyło?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Krok 1:** Jakie korzyści dla siebie widzisz z tej porażki?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Krok 2:** Jakie lekcje wynosisz z tej porażki? Czego się nauczyłeś/nauczyłaś?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Krok 3:** Do jakich RAD na podstawie tej porażki obiecujesz się stosować w przyszłości, aby takiej porażce zapobiec?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Krok 4:** Jakie działania podejmiesz jako konsekwencje tej porażki, aby pokazać sobie, że bierzesz odpowiedzialność za każde Twoje działanie? Co Twoim zdaniem jest teraz konieczne do wykonania aby choć trochę zminimalizować efekt Twojej porażki?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

