

Sebapodpora v čase, keď máme pocit, že už nevieme ako ďalej a cítime sa zaseknutí.

Toto cvičenie je navrhnuté tak, aby vám pomohlo **identifikovať a prekonať prekážky**, ktoré vám stoja v ceste k dosiahnutiu vašich cieľov a zároveň **posilniť vnútornú silu a múdrosť**, ktorú ste doteraz vo svojom živote nadobudli pri prekonávaní podobných situácií. Využíva princípy systemického a brief koučingu, teda princípov, ktoré sa zameriavajú na vám vlastné riešenia a vaše vnútorné zdroje, ktoré už máte k dispozícii. Princípy systemického koučingu vám pomôžu uvidieť prekážky v širšom kontexte a pochopiť ich vzťah k vašim cieľom a hodnotám. Princípy brief koučingu využité v cvičení pomôžu sústrediť sa na rýchle a efektívne riešenia, ktoré vám umožnia dosiahnuť pokrok v krátkom čase. Je vhodné pre jednotlivcov aj tímy, ktorí chcú zlepšiť svoju schopnosť riešiť problémy a dosahovať úspech.

Čo vám práve teraz stojí v ceste?

Zamyslite sa nad tým, čo vás momentálne brzdí. Môže to byť čokoľvek od osobných obáv až po externé faktory.

Čo by sa stalo, keby ste túto prekážku prekonali?

Predstavte si pozitívne dôsledky prekonania tejto prekážky. Ako by sa zmenil váš život alebo práca?

A čo je dôležitejšie, čo by sa stalo, keby ste to neurobili?

Zvážte širšie dôsledky toho, že by ste túto prekážku neprekonali. Ako by to ovplyvnilo vaše emocionálne, fyzické a finančné zdravie?

Dokážete preformulovať najpálčivejšiu súčasnú prekážku jednoducho ako zoznam úloh?

Rozdeľte svoju prekážku na konkrétne úlohy, ktoré musíte vykonať. Čo sa musíte naučiť? Aké kroky musíte podniknúť? Koho musíte presvedčiť?

Použili ste niekedy “prekážku” ako výhovorku, aby ste nezačali?

Buďte k sebe úprimní. Lutovali ste to? Ako by ste mohli prekonať tento vzorec správania?

Sú prekážky v skutočnosti len strach, ktorý vás brzdí?

Preskúmajte, či vaše prekážky nie sú len prejavom strachu. Ako môžete tento strach prekonať?

Aká je najdlhšie trvajúca prekážka vo vašom živote?

Identifikujte prekážku, ktorá vás trápi najdlhšie. Aké kroky ste podnikli na jej prekonanie? Ako ďaleko ste sa dostali? Čo by ste si priali, aby sa stalo? Ako by to bolo možné?

Aká je najväčšia prekážka, ktorej ste čelili v minulosti?

Zamyslite sa nad najväčšou prekážkou, ktorú ste už prekonali. Ako sa vám to podarilo? Ak nie, prečo?

Záver.

Čo ste si uvedomili, keď ste si zodpovedali na otázky?

Čo bude teraz prvý najmenší krok k prekonaniu prekážky? Kedy?

Kto vás vie podporiť? A ako?

Vďaka čomu ste si istý/istá, že v odhodlaní urobiť prvý krok a potom ďalšie zotrváte?

Čo urobíte, ak by sa to nedarilo a viete, že prekážku chcete prekonať?