



ÖTLETTÁR 2

MELLÉKLET

ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK

Az alábbi kérdések mentén vizsgáld meg ezt a megváltozott helyzetet és az arra eddig adott reakcióidat:

- Ebben a helyzetben mik azok a dolgok, amiket tudsz befolyásolni?
- Mi az, amire van hatásod? És mire nincs?
- Képzeld el, hogy év végén visszatekintesz majd erre a helyzetre, milyennek fogod értékelni? Milyennek szeretnéd értékelni?
- Milyen érzéseket élsz meg ezekben a napokban? Készíts egy listát. Írd melléjük azt is, hogy milyen viselkedésre készítenek téged ezek az érzések. Melyik ezek közül az, ami előre visz? Melyik az, ami hátráltat, frusztrál?
- Kik azok az emberek, akinek a támogatására számíthatsz most? Milyen csatornákon keresztül tudod őket megkeresni?
- Kik azok az emberek, akik számítanak a te támogatásodra? Milyen csatornákon tudod ezt nekik megadni?
- Vizsgálj meg azt a társadalmi hálót, akivel most körülveszed magad az online térben. Melyek azok a csatornák, amelyek valóban segítséget, támaszt, erőt adnak ezekben a hetekben?
- Melyek azok a csatornák, platformok, ahol jól jönne a segítséged? Kiért, kikért tudsz tevékenyen tenni ebben a megváltozott helyzetben? Fogalmazd meg, hogy mi lesz a következő lépés, amit megteszel.
- Milyen felmerülő problémákkal találkozol? Milyen cselekvési tervet tudsz készíteni annak érdekében, hogy ezek a problémák csökkenjenek, a belőlük származó feszültség csökkenjen? Készíts listát ezekről is. Tájékozódj az online térben elérhető lehetőségek között. Azt emeld be a saját eszköztáradba, ami valóban a tiéd, amivel azonosulni tudsz.
- Milyen lehetőséged van arra, hogy átmenetileg kimenekülj a helyzetből, amikor úgy érzed, végképp meghaladja az erődöt (és mielőtt a benned növekvő frusztrációt másokra zúdítod)? Tudsz magadnak engedélyt adni arra, hogy élj ezzel a lehetőséggel?
- Milyen értékeket hordoz számodra ez a megváltozott helyzet? Meg tudod látni a jó dolgokat? Amiket hoz az életedbe? Készíts listát ezekről is.