01 Сприйняття (See it)

Щоб почати бачити реальність більш ясно, перегляньте симптоми циклу жертви та визначте, який саме ви спосетрігаєте у себе. Це ознака того, що ви, можливо, ховаєтесь від реальності.

Інші люди можуть стати чудовим джерелом зворотного зв'язку, який допоможе підвищити рівень самосвідомості.

Зверніться до колег за зворотним зв'язком та повідомте їм, що ви хотіли б, щоб вони були з вами відвертими. Як показує досвід, відповідальні люди перебувають у постійних пошуках зворотного зв'язку від широкого кола людей – друзів, сім'ї, бізнес-партнерів, консультантів та інших, хто може надати своє бачення ситуації.

Пам'ятайте: сприйняття реальності іншими людьми, згодні ви з ними чи ні, завжди додає важливі нюанси у ваше власне сприйняття себе. При отриманні зворотного зв'язку слухайте уважно, запитуйте і не захищайтесь.

Поверніться до ситуації, яку ви розповіли колегам на початку тренінгу, та дайте відповідь на питання:

- Що у цій ситуації ви вважали за краще не помічати?

LIVEWORKSHEETS