

უარყოფითი გამოცდილების იდენტიფიცირება

ნებისმიერი მიზნის მიღწევის პროცესში, ჩვენ, ვაწყდებით წინააღმდეგობებს, რომლებიც შეგვიძლია დავყოთ ორ კატეგორიად: **შინაგანი** (მენტალური) და **გარეგანი** (ფიზიკური)

შინაგანი მაგალითად არაეფექტური რწმუნებულების და ქვეცნობიერი პროგრამის მეშვეობით და **გარეგანი** მაგალითად ნეგატიური გარემოცვის მეშვეობით.

ამასთან, **ფიზიკური** წინააღმდეგობის დანახვა ადვილია, მაგრამ მისი მოგვარება ძნელია, ხოლო **მენტალური** წინააღმდეგობის დანახვა ძნელია, მაგრამ ადვილია მისი განეიტრალება.

დღეს, ჩვენ, გავცნობით ერთ-ერთ მეთოდს, რომლის დახმარებითაც შევძლებთ გამოვავლინოთ შინაგანი წინააღმდეგობების წარმოშობის მიზეზები.

მაშ ასე, ავიღოთ ჩვენს მიერ არჩეული ერთი მიზანი და დავუსვამთ საკუთარ თავს კითხვას:

1. მართლა დარწმუნებული ვარ რომ მივაღწევ ამ მიზანს ამ ვადაში?

მაგალითად, თქვენ მიზნად გქონდათ დაწერილი რომ გაგეყიდათ თქვენი უძრავი ქონება 1 თვეში. შეხედეთ ამ მიზანს და ჰკითხეთ საკუთარ თავს: შევძლებ კი მართლა ამის მიღწევას ამ ვადაში?

დააკვირდით ამ დროს საკუთარ აზრებს, ემოციებს, შეგრძნებებს.

თუ თქვენში არის რაიმე ნეგატიური გამოცდილება, მატრამვირებელი სიტუაცია წარსულში, რომელმაც შეიძლება ხელი შეუშალოს ამ მიზნის განხორციელებას, მაშინ თქვენ იგრძნობთ რაღაც შინაგან წინააღმდეგობას, შებოჭილობას, არათავდაჯერებულობას

შემდგომი ეტაპი:

თუ პირველ ეტაპზე იგრძენით შინაგანი წინააღმდეგობა, შებოჭილობა, არათავდაჯერებულობა ან/და სხვა ნეგატიური ემოციები, შეგრძნებები, აზრები, მაშინ დაუსვით საკუთარ თავს შემდეგი კითხვები:

2. რა მოხდება ან შეიძლება მოხდეს დასახული მიზნის ნაცვლად?

აი აქ თქვენი ნეგატიური გამოცდილება დაიწყებს ვარიანტების მოწოდებას.

მაგალითად, მოლაპარაკება უძრავი ქონების გაყიდვაზე ბოლო წამს შეიძლება ჩაიშალოს... ან შეიძლება არ გამოჩნდეს საერთოდ ისეთი მყიდველი, რომელიც ჩემთვის სასურველ ფასს შემომთავაზებს და ა.შ.



ახლა, როცა ჩვენ გვაქვს მოვლენების არასასურველად განვითარების 1 ან რამოდენიმე ვარიანტი, უნდა მოვძებნოთ თუ კონკრეტულად რა მატრამვირებელი სიტუაციები იწვევს შინაგან კონფლიქტებს, ამიტომ შემდეგ ეტაპზე ვსვამთ კითხვას:

3. ჩემი წარსული გამოცდილებიდან რომელი სიტუაცია მკარნახობს რომ შეიძლება ეს მოხდეს?

აქ ვუსმენთ ჩვენს ქვეცნობიერს და ჩამოვწერთ ყველა ვარიანტს, რასაც ის მოგვაწვდის. (აქ შეიძლება გამოვიყენოთ ტექნიკა „ტვინის დაცლა“)

თუ ოთხივე ეტაპს ყურადღებით გავივლით, ჩვენ მივიღებთ იმ უარყოფითი გამოცდილებების ჩამონათვალს, რომლებიც გვიშლიან ხელს ან შეიძლება შეგვიშალონ, მიზნის მიღწევაში.

მომდევნო ეტაპზე ჩვენ განვიხილავთ ამ შინაგანი წინააღმდეგობის განეიტრალების ერთ-ერთ მარტივ, მაგრამ უმძლავრე მეთოდს.

შევხვდებით მწვერვლაზე!

სიყვარულით და მადლიერებით, ზვიჩა მებონია

