

# Komplet orodij



## Kako postati dvo-vrečar

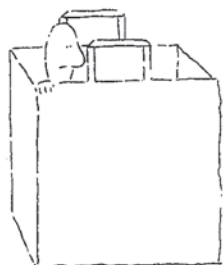
1

Namen te vaje je, da se začnete bolj zavedati pomembnosti tega, da ste dvo-vrečar. Naredite to vajo občasno - vsaj na vsake šest mesecev.

To vam omogoči, da razmislite o svojem življenju in vas spodbudi, da trud stalno vlagate v to, da ste dvo-vrečar sami in da to pomagata doseči tudi drugim.

### Moje vedenje prejšnji teden

Spodaj napišite nekaj primerov vašega vedenja v zadnjem tednu. Uporabite primere tako od doma kot iz delovnega okolja. "Resnična zgodba" na straneh 11-14 vam lahko predstavlja vir navdiha.



Datum: \_\_\_\_\_



Situacije, v katerih sem bil eno-vrečar	Situacije, v katerih sem bil dvo-vrečar
Služba	Služba
Dom	Dom

Ovrednotite zgornje primere. Vprašajte se:

- Ali sem bil bolj dvo-vrečar kot eno-vrečar?
- Ali bi ta teden opravil "poskusno dobo"?
- Zakaj sem reagiral na način, kot sem?

## Kaj bi morali narediti prihodji teden, da bi opravili "poskusno dobo"?

Spodaj napišite, kaj boste storili, da boste dvo-vrečar  
- tako doma kot v službi.

**To bi moral storiti, da bi bil dvo-vrečar v službi:**

**To bi moral storiti, da bi bil dvo-vrečar doma:**

- Ustvarite navado periodičnega poslušanja "**kaset poražencev**", ki jih pogosto poslušate in katerih poslušanju se želite izogniti v prihodnosti.
- Naredi seznam "**zmagovalnih kaset**", ki jih želite poslušati namesto tega.

Primeri na straneh 16-17 vam bodo dali nekaj uporabnih idej.

