



Namen

Da vam da idejo o tem ali dobivate pozornosti, ki jih potrebujete, ali ne.

Rezultati

Identificirali boste, za katera področja čutite, da si v njih zaslužite pozornosti. Začeli se boste zavedati, kje so vaše potrebe izpolnjene in kje niso. Pridobili boste boljše razumevanje o tem, kdaj in zakaj se počutite srečne ali nesrečne.

Kako narediti vajo

1. Na naslednji strani zapišite vse, za kar čutite, da si zaslužite pozornosti - tako doma kot v službi.

Seznam naj vključuje vse, kar dobrega naredite, in vse, kar si lahko zamislite - kot tudi vse vaše pozitivne kvalitete in spretnosti.

Vložite trud, da najdete dobre stvari o sebi - tudi majhne stvari. Vključite vse stvari, za katere globoko v sebi čutite, da si zaslužijo pozornosti, tudi če se teh stvari običajno ne zavedate zelo.

2. Previdno ovrednotite svoj seznam. Vnesite plus, minus ali številko nič v prostore poleg vsakega primera, z uporabo smernic v okviru spodaj.

Lahko spreminjate vaše ovrednotenje z uporabo več plusov, minusov ali številke nič.

3. Poglejte na skupno sliko. Kakšen je odnos med plusi, minusi in ničlami? Če imate presežek plusov, to pomeni, da imate pozitivno razmerje pozornosti. Če imate preveč minusov in ničel, bi morali delati na pridobivanju večjega števila pozitivnih pozornosti.
4. Naredite to vajo z ljudmi, s katerimi živite in delate: vašim partnerjem, člani vaše družine, vašim šefom, vašimi sodelavci, vašimi zaposlenimi. Pustite jim, da orišejo svoj seznam stvari, pri kateri čutijo, da si zanje zaslužijo pozornosti, na primer od vas.

Izmenjati si sezname in se nato o njih pogovoriti lahko veliko prispeva k skupnemu razumevanju:

- Zakaj smo taki kot smo?
- Zakaj delamo to, kar delamo?
- Kako se lahko izognemo temu, da drug drugega prizadanemo?
- Kaj lahko naredimo, da drug drugega osrečimo?
- Kako lahko okrepimo medsebojno samospoštovanje?

+

Ko čutite, da:

- je vaš trud nagrajen z veliko pozornosti.
- so vaše kvalitete in spretnosti cenjene s strani drugih in oni kažejo svoje priznanje.

-

Ko čutite, da:

- prejmete premalo pozornosti za svoj trud.
- ste kritizirani za svoje vedenje in interes, tudi ko čutite, da delate po svojih najboljših močeh.

0

Ko čutite, da:

- ne prejmete sploh nobene pozornosti.
- drugi ljudje ne vedo kaj počnete in niti ne želijo vedeti.
- se nihče ne zanima za vaš svet v tem smislu.

Doma	Ocena +/-/0	V službi	Ocena +/-/0
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
11		11	
12		12	
13		13	
14		14	
15		15	
16		16	
17		17	
18		18	
19		19	
20		20	