

Inventarul suficienței

Pasul 1 Privește această listă și identifică cu bifă zonele în care crezi că nu ai destul.

☐ Apreciere	☐ Faimă	☐ Recunoaștere
☐ Atenție	☐ Libertate	☐ Resurse
☐ Claritate	☐ Prieteni	☐ Respect
☐ Încredere	☐ Distracție	☐ Odihnă
☐ Control	☐ Știință	☐ Securitate
☐ Comunitate	☐ Cunoștințe	☐ Sex
☐ Creativitate	☐ Dragoste	☐ Somn
☐ Disciplină	☐ Bani	☐ Spațiu
☐ Energie	☐ Motivație	☐ Succes
☐ Ușurință	☐ Pasiune	☐ Susținere
☐ Iluminare	☐ Pace	☐ Atingeri
☐ Experiență	☐ Posesiuni	☐ Timp
☐ Familie	☐ Confidențialitate	☐ Timp liber

Pasul 2 Alege una dintre zonele bifate de mai sus și completează declarația de mai jos.

Nu am suficient _____ **acum.**

Pasul 3 Adu-ți întreaga atenție (minte, inimă și corp) în momentul prezent.

Dacă mergi în trecut sau în viitor, pur și simplu revino în prezent. Este nevoie de practică pentru a rămâne cu adevărat în momentul prezent.

Din acest loc, experimentează cum afirmația de mai jos (care înseamnă a avea suficient) este mai adevărată decât afirmația de mai sus (care echivalează cu lipsa).

Pentru a experimenta cu adevărat suficiența, trebuie să exerciți o disciplină extremă pentru a cauă dovezile doar în acest moment.

Am suficient _____ **chiar acum.**



Viața ca aliat

- 1) Gândește-te la o situație/persoană pe care o consideri dificilă/provocatoare.
- 2) Întreabă-te următorul lucru: ***Dacă viața folosește acest om sau această situație ca un aliat în procesul meu de creștere, ce aș avea de învățat despre mine și despre viață?***
- 3) Folosește întrebări care te pot ajuta să **apreciezi persoanele și situațiile** din viața ta ca **aliați** prețioși în procesul de creștere:
 - Ce experimentez acum și nu aș fi avut ocazia fără acest om/această circumstanță?
 - La ce anume din acest context opun rezistență? Sunt dispus/dispusă să accept și să iubesc acea parte din mine?
 - Care este cea mai mare prejudecată a mea în momentul prezent?
 - Cum mă ajută acest om sau această situație să fac față unui lucru pentru care nu eram pregătit?
 - Ce calitate am descoperit la mine, cu ajutorul acestei persoane sau acestei circumstanțe?
 - Cum folosește viața acest context pentru a mă învăța ceva nou?
 - Cum mă ajută situația prezentă în procesul meu de creștere?
 - În 2 sau 20 de ani în viitor, ce voi spune că am învățat datorită acestei situații?
 - În 2 sau 20 de ani în viitor, pentru ce voi fi recunoscător?

Soluții Win-Win

Pasul 1 Definiți care este nevoia de bază a fiecăreia dintre părțile implicate

Care este nevoia / dorința ta de bază?

Ex: Vrem să trimitem produsul către client în termen de trei săptămâni.

De ce este atât de importantă această nevoie / dorință pentru tine?

Ex: Vreau să păstrez un client, să fiu profitabil, să-mi păstrez locul de muncă, să susțin compania.

Care este nevoia / dorința principală a celuilalt?

Ex: Vor să furnizeze un produs fără erori și vor un termen limită de o lună

De ce este atât de importantă nevoia / dorința celoralți pentru el / ei?

Ex: Vor să mențină clientul fericit, să aibă succes etc.

Pasul 2 Exprimă-te pe deplin

- Ce sentimente ai cu privire la nevoile / dorințele tale și / sau nevoile / dorințele lor? (furie / frustrare, tristete, frică, bucurie, sentimente sexuale)?
- Observă orice senzație legată de aceste emoții și respiră, mișcă-te sau oferă-le un sunet până la finalizare/eliberare.
- Ce povești sau judecăți ai despre nevoile / dorințele și / sau nevoile / dorințele lor?
- Dezvăluie pe deplin tot ceea ce reții din frică pentru ceilalți.

Pasul 3 Caută cum **opusul poveștii tale** este cel puțin la fel de adevărat în raport cu nevoile / dorințele tale și nevoile / dorințele celuilalt.

Pasul 4 Ce poți **aprecia** în legătură cu nevoile celorlalte părți?

Pasul 5 Din curiozitate, cum poți să îți îndeplinești nevoia / dorința într-un mod **diferit** de acțiunea curentă pe care o ai? (Dacă nu vine nimic, stai în tăcere, concentrează-te pe respirație timp de 5 minute și caută din nou altă opțiune). Cum ar putea cealaltă parte să își îndeplinească nevoia / dorința într-un mod diferit?

Pasul 6 Din 100% responsabilitate, cum îl poți sprijini pe celălalt pentru a obține ceea ce au cel mai mult nevoie / doresc?

Soluții Win-Win și Fii tu schimbarea!

Pași de urcare desupra liniei

Pasul 1: Crearea de soluții de tipul Câștig

- **Identificarea** problemei sau a provocării
- Abordează situația cu **sinceritate**

Spune adevărul despre problemă, așa cum îl înțelegi tu: care este problema din spatele situației actuale? Permite-le celorlalți să fie deschiși și sinceri, cultivă ascultarea.

- Verifică dacă ești dispus să schimbi situația

Verifică dacă ai toate resursele pentru a transforma situația în **câștig/câștig**.

Dacă răspunsul este Nu, oprește procesul și explorează ce emoții sau gânduri încă nu s-au exprimat sau nu au ieșit la suprafață.

- Asumă-ți responsabilitatea 100%
- **Explorează** și testează cum poți schimba situația în “Câștig pentru toti cei implicați”
- Ce **resurse** sunt disponibile?
- Cum altfel ai putea să gândești situația?
- Dacă ai fi de cealaltă parte a problemei, ce ai **propune**?
- Propune un plan de acțiune pentru a dobândi rezolvarea de tip “**Câștig pentru toți**”.

Pasul 2: Fii parte din schimbare

- Concentrează-ți atenția pe Universul tău profesional sau personal. Permite-i celui ceva care “lipsește” să intre în câmpul **atenției** tale.
- Acel ceva care “lipsește” este însoțit de o invitație? O invitație nu este o obligație, o responsabilitate sau o datorie. Este doar o invitație pe care ești liber să o accepți sau să o respingi. Invitația este să **fii** și să **devii** cineva sau ceva care să completeze partea lipsă.
- Verifică dacă ai un “**Da din toata inima**” la invitația primită. Dacă nu, treci mai departe de situație. Dacă DA...
- Întreabă-te: “Ce anume mă invită Universul să fiu sau să devin în acest moment, în strânsă legătură cu ceea **ce îmi lipsește**?”. Apoi ascultă răspunsul.

- **A**
c
t
i
o
n