

ĆWICZENIE

RĘKA MOCY

Kiedy masz do zrobienia coś ważnego, coś nowego, coś co przeżywasz jako trudne, zadbaj najpierw o kontakt ze sobą i swoimi możliwościami.

Odrysuj na kartce swoją dłoń i wpisz w poszczególne palce swoje mocne strony wg pokazanego dalej klucza...

Czy teraz jesteś bardziej gotowa/gotowy stawić tej sprawie czoła?

Możesz to robić wiele razy, za każdym razem znajdując inne swoje mocne strony, powodzenia!

Palec serdeczny do palec relacji. Jaka Twoja mocna strona związana z budowaniem relacji może Ci teraz pomóc?

Palec środkowy to palec siły w kryzysie. Jaka Twoja mocna strona pozwala Ci pokonywać trudności i radzić sobie z problemami, na czym możesz się w sobie oprzeć, gdy jest trudno?

Mały palec to palec wartości, określa to, co jest dla Ciebie ważne, co daje poczucie sensu w Twojej decyzji. Razem z kciukiem tworzą kierunek. Jaka Twoja wartość może wspierać Cię w tym momencie?

Palec wskazujący to palec spostrzegawczości i mądrości. Co widzisz, czego inni nie widzą? Na co zwracasz uwagę sobie i innym? Dzięki jakiej mocnej stronie?

Kciuk to palec przeciwstawiania się: Jaka Twoja moc pozwala Ci na protest, na niezgodę na coś, czego nie chcesz robić lub w czym nie chcesz być?

