

ĆWICZENIE AUTOKLASYFIKACJI

Przygotowane przez <http://hepika.pl>

Kim Ty jesteś?

Spróbuj odpowiedzieć sobie na to pytanie, ale nie na zasadzie: jestem człowiekiem, pracuję w..., lubię ..., itd. Postaraj się odpowiedzieć na nie bardzo szczegółowo. Czy na pewno jesteś Tym za kogo się uważasz?

Proponuję Ci ćwiczenie, które w prosty sposób pokaże Ci „prawdę” o tym jak postrzegasz ludzi i jakie cechy w nich cenisz, a to pomoże Ci w określeniu samego siebie.

Na wstępie dodam tylko, że ćwiczenie warto jest regularnie powtarzać (na przykład raz w tygodniu), a wyniki które otrzymamy, szczerze przemyśleć i na ich podstawie wdrażać zmiany (zarówno mniejsze jak i większe).

Jakich ludzi lubisz?

„Mój Super Znajomy”

A zatem zacznijmy. Pierwsza część ćwiczenia to przedstawienie Twojej wizji na temat postrzegania osób. Zawsze mówiono Ci „nie oceniaj innych”, my natomiast łamiemy schematy i zobaczymy jak to jest z „ocenianiem” kogoś innego.

Weź kartkę papieru i długopis (to co widzisz/narysujesz/napiszesz o wiele lepiej działa na zapamiętywanie, a tym samym utkwi Ci w głowie – przemówi do Ciebie), a następnie wypisz cechy które chciałbyś aby miał Twój Super Znajomy – ktoś taki NAPRAWDĘ ekstra, taka osoba z którą można by przebywać 24 godziny na dobę (za chwilę szczegóły ćwiczenia).

UWAGA: Obiecuj, że dziś – za pierwszym razem, będziesz wykonywać ćwiczenie równo z czytaniem. Nie czytaj całego tekstu przed wykonaniem polecenia, gdyż wtedy cała procedura może zostać „zafałszowana” przez Ciebie. Natomiast Tobie zapewne zależy na obiektywnej ocenie – czy mam rację?

Wymień teraz w rzędzie (jedna pod drugą) minimum 5 cech na których Ci najbardziej zależy. Te cechy muszą być naprawdę ważne, wyobraź sobie że chcesz otaczać się tylko takimi ludźmi, którzy je posiadają i które posiada Twój wymyślony (lub też prawdziwy) SUPER Znajomy.

Aby było łatwiej, zrobię to z Tobą. Za najważniejsze cechy uważam:

Prawdomówność (nie lubię gdy ktoś kręci, kłamie, wymyśla, mój Super Znajomy musi zawsze mówić prawdę)

Dobre zorganizowanie czasu (jeśli się z kimś umawiam, to lubię gdy przybywa na czas, mój Super Znajomy ma kalendarz, notatnik, zawsze i wszędzie jest na czas)

Higiena osobista (ktoś kto jest czysto ubrany, ma świeży oddech, zawsze jest u mnie mile widziany, mój Super Znajomy ma eleganckie ubranie, super perfumy i świeży oddech)

Kreatywność (lubię ludzi pomysłowych, przebojowych, zaskakujących, taki musi być mój Super Znajomy)

Komunikatywność (fajnie, gdy można się z kimś dogadać w każdej sytuacji, mój Super Znajomy znajdzie wspólny język niezależnie od tego czy robimy coś wspólnie czy gdy pojawia się konflikt zdań lub nieporozumienie)

To tylko propozycje, Ty możesz wymienić znacznie inne cechy, a przecież my ludzie cenimy sobie bardzo wiele kwestii, takich jak choćby: chęć do współpracy, otwartość na nową wiedzę (na naukę), humor, silna wola, zdrowy tryb życia, zaangażowanie (na przykład w pracę), otwartość na nowe znajomości, chęć na rozrywkę, szacunek do innych itp. Wymień cokolwiek co tylko uważasz za istotne (im więcej – tym lepiej)

Zmiana planu!

Mówiłem, że będziemy oceniać kogoś?

Nie byłem do końca szczery, ale tak jak wspomniałem na początku – inaczej to ćwiczenie mogłoby się nie udać... A mianowicie będziemy oceniać „siebie”.

Obok cech które zostały wypisane (oby było ich jak najwięcej) dopisujemy „wartości”. Na czym to polega? Na wpisaniu liczby od 1 – 10, gdzie 1 oznacza, że osobiście kompletnie nie posiadasz takiej cechy, a 10 oznacza że ta cecha jest u nas bardzo dobrze rozwinięta.

A więc idziemy po kolei.

Prawdomówność – lubię ludzi prawdomównych, ale sam czasem nie mówię prawdy, na co nie ma usprawiedliwienia. Czasem „ściemniam” znajomych, nie jestem szczery z partnerem, okłamuję wykładowców/nauczycieli. Generalnie nie jestem kimś w rodzaju „rasowego kłamcy”, ale kłamstwo jest kłamstwem, więc daję sobie 6 tkę w skali od 1 – 10.

Dobre zorganizowanie czasu – nienawidzę, gdy muszę czekać na kogoś więcej niż 15 minut, niezależnie czy jest to mój szef, partner czy ktoś z rodziny, ale z drugiej strony mi też się zdarzyło czasem spóźnić, nie zawsze z mojej winy (korki, problemy z komunikacją miejską), czasem z mojej (zaspąłem, zapomniałem, etc), jednak spóźnienie to spóźnienie, więc daję sobie 7.

Higiena osobista – nie lubię gdy ktoś brzydko pachnie, ma brudne ręce, ale wiadomo – jesteśmy tylko ludźmi, więc czasem może się komuś zdarzyć spocenie się (podczas upalnego dnia) czy ubrudzenie gdzieś rąk, mimo wszystko regularnie biorę prysznic, mam czyste ubrania, więc nie mam sobie wiele do zarzucenia, dostaję 8.

Kreatywność – jestem kreatywny, mam wiele pomysłów, ale czasem mam lenia, więc to takie nie do końca wykorzystywane dobro, myślę że 9 będzie całkiem dobrą oceną.

Komunikatywność – lubię gdy ktoś jest spokojny, stonowany i przekazuje informacje w sposób rzeczowy i zrozumiały, z drugiej strony sam jestem bardzo nerwowy, krzyczę gdy z kimś się nie dogaduje, wiele razy nie szanuję zdania innych, wydaje mi się że wszystko wiem lepiej, dlatego marne 3.

Podsumowanie

A teraz na podstawie uzyskanych punktów, obliczymy średnią arytmetyczną. Po zsumowaniu punktów, dzielimy je przez ilość cech. W moim przypadku to będzie: $6 + 7 + 8 + 9 + 3 = 33$. Miałem 5 cech, dlatego $33 / 5 = 6,6$

Zobaczmy co to oznacza:

1 – 2 - jest źle. Wymagasz od innych bardzo wiele, a sam nie dajesz od siebie nic (tutaj powinna Ci się zaświecić czerwona lampka). Możesz wyrzucić to ćwiczenie do kosza i stwierdzić, że jest głupie i bezpodstawne, ale to Ty przed chwilą oceniałeś/aś samego siebie, więc zamiast się obrażać, musisz zacząć nad sobą pracować, bardzo intensywnie, gdyż w przeciwnym wypadku czeka Cię wiele nieprzyjemności – stracisz znajomych, wpadniesz w konflikty, podejmiesz wiele złych decyzji i będziesz człowiekiem niezadowolonym z życia. Tu nie ma żartów! Zaczynaj zmiany – bo jeśli nie dziś to kiedy?

2,1 – 4 – jest dużo do zrobienia, ale ciągle jest nadzieja. Musisz więcej nad sobą pracować, gdyż niektóre z Twoich pozytywnych cech są słabo rozwinięte. Zastanów się co możesz zrobić, aby zmienić swoje wady w zalety.

4,1 – 6 – można się bardziej postarać, gdyż siedzi w Tobie wyraźny leń. Masz perspektywę, których nie chce Ci się wykorzystać. Skoro chcesz aby inni oferowali od

siebie „coś”, to Ty także musisz dawać to na 100%. Nie tylko czasami, nie z przypadku, ale zawsze i na maksa! Pomyśl w czym możesz być lepszy i jak zacząć to zmieniać już od teraz – w tej chwili.

6,1 – 8 – jest całkiem nieźle, wydajesz się ciekawą osobą, zapewne łatwo nawiązujesz kontakty, masz wielu znajomych i sporo życiowej energii, ale są sektory w Twojej osobowości, które wymagają przeglądu. Złe części w silniku samochodowym należy szybko wymieniać, gdyż te mogą przyczynić się do popsucia innych części, a wtedy całe auto zaczyna się (brzydko mówiąc) „sypać”. Podobnie jest z ludźmi. Weź sobie to do serca i zastanów się jak możesz się naprawić.

8 - 10 – jest bardzo dobrze, jeśli uzyskujesz taki wynik, to prawdopodobnie masz bardzo ciekawą i bogatą osobowość, którą musisz pielęgnować i zwyczajnie się z tego cieszyć. Pamiętaj, że człowiek nigdy nie przestaje się rozwijać, dlatego z każdej swojej cechy możesz wycisnąć jeszcze więcej. Zapewne jesteś osobą lubianą przez swoich znajomych, osiągasz wiele sukcesów w tym co robisz i zwyczajnie cieszysz się z życia – tak trzymać!

Ja nie wiem czy to prawda...

Nie wiem czy uzyskany wynik jest prawdziwy, gdyż to Ty jesteś osobą punktującą swoje cechy. Można też zastanawiać się czy powyższa skala faktycznie jest właściwa, czy może zamiast 5 przedziałów które są obecnie, zastosować 10, a może tylko 4?

To ćwiczenie nie polega na tym, aby sugerować się cyferkami, bo same cyfry pomagają nam tylko zobrazować naszą osobowość. Ty także jesteś w stanie stwierdzić, czy wynik 3 to dobrze czy źle, a czy 7 to wystarczająco czy może oczekujesz od siebie czegoś więcej.

To samo tyczy się punktowania poszczególnych cech. Jeśli masz pewności czy dana cecha powinna mieć 6 czy może 7 punktów, to poszukaj w swojej pamięci sytuacji z którymi mogłaby się ona wiązać i zastanów się jak zdarzyło Ci się wtedy zachować. Poświęć na to więcej czasu, gdyż im więcej zrobisz „teraz” na początku, Tym więcej osiągniesz „później” kiedy zaczniesz wdrażać zmiany.

Mam nadzieję, że to ćwiczenie dostarczyło Ci refleksji, która być może brzmi następująco:

„tak wielu rzeczy o sobie nie wiedziałem, teraz widzę to inaczej”

albo

„wiem kim jestem, to jeszcze bardziej utwierdza mnie w przekonaniu że jestem na dobrej drodze”.

A co zrobisz z tym, że „wiesz już kim jesteś”?

Zależy tylko od Ciebie. Możesz postanowić, że chcesz się zmienić, możesz zacząć pielęgnować zależy, a niwelować wady, możesz podjąć radykalne kroki – zapisać się na terapię do trenera lub do grupy wsparcia, możesz także samodzielnie zacząć pracę nad samym sobą – teraz, dziś za chwilę.