

TÍU SKILABOÐ

VERKEFNAHEFTI MEÐ BÓKINN

Byggt á rannsóknum, aðferðum ovg inn gripum úr sálfræði
Beggi Ólafs, doktorsnemi í sálfræði
MSc í hagnýtri jákvæðri sálfræði og þjálfunarsálfræði

„VERTU HOLDGERVINGUR VISKUNNAR“

-Beggi Ólafs

Ég vil gera allt til þess að þú lærir sem mest af bókinni minni, *Tíu skilaboð – að mynda öryggi úr óvissu*. Þetta verkefnahefti hjálpar þér vonandi að hagnýta þér upplýsingarnar úr bókinni og yfirfæra á daglegt líf.

Verkefnaheftið er ferðafélagi bókarinnar – bókin inniheldur viskuna og vinnubókin sálfræðilegu inngripin til að öðlast viskuna á áhrifaríkari hátt.

1. Ég mæli með að þú sért með prentaða útgáfu af bókinni þér við hlið.
2. Gefðu þér góð tíma í inngripin fremur en að drífa þau af.
3. Það er engin rétt leið til að byrja. Þú getur lesið alla bókina og síðan byrjað á verkefnaheftinu. Þú getur líka lesið staka kafla og gert inngripin sem tengjast þeim jafnóðum.
4. Það sem þú þarft er blað, skriffæri, tími og opinn hugur.

ÞAÐ SEM ER Í LAGI OG ÞAÐ SEM ER EKKI Í LAGI

Það er í lagi að nota *Tíu skilaboð* og verkefnaheftið sjálf/ur og deila lærdómnum með vinum þínum, fjölskyldu og vinnufélögum. Lærðu af bókinni, ræddu við aðra og deildu viskunni.

Það er EKKI í lagi að deila verkefnaheftinu sjálfu með neinum hætti. Það er ekki í lagi að nota verkefnaheftið til að græða pening á því. Þú mátt ekki selja það, notast við það á námskeiðum sem þú tekur peninga fyrir eða búa til vefsíðu þar sem þú endurnýtir það.

AÐ LOKUM

Þú axlar sjálf/ur ábyrgðina á því að gera verkefnin í bókinni. Allar ákvarðanir sem þú tekur og það sem þú gerir sem afleiðing þess að vinna verkefnin eru á þína ábyrgð. Með því að ná í verkefnaheftið samþykkirðu að þú sjálf/ur berir ábyrgð á þínum eigin gjörðum.

SKILABOÐ EITT: BÚÐU ÞIG UNDIR BARÁTTU

ÆFING EITT: SJÁLFSEFTIRLIT

Markmiðið með þessari æfingu er að auka meðvitund um það sem þú gerir vel til að halda því áfram og það sem þú gerir ekki eins vel svo að þú getir leiðrétt það til betri vegar. Góð regla væri að gera æfinguna á hverjum degi að kvöldi til. Það er líka hægt að svara spurningunum með maka eða góðum vin á hverjum degi. Að sama skapi væri hægt að gera þessa æfingu vikulega og breyta „í dag“ í „síðustu viku“.

Hvað gerðir þú vel í dag?

Hvað gerðir þú ekki eins vel í dag?

Hvernig getur þú gert það betur?

ÆFING TVÖ: SJÁLFSTJÓRN.

Með þessari æfingu veltir þú fyrir þér hvaða einfalda hlut þú gætir hrint í framkvæmd sem myndi bæta lífið þitt.

Hvað gætir þú gert (sem þú gerir ekki nú þegar) sem myndi hafa gríðarlega jákvæð áhrif á lífið þitt ef þú gerðir það reglulega?

Hver yrði helsti ávinningurinn við að ná að hrinda þessari breytingu í framkvæmd? Hvernig myndi þér líða?

Hvaða hindranir eru innra með þér sem gætu komið í veg fyrir að þú náir að láta þessa breytingu verða að veruleika?

Hvað væri áhrifarík leið til þess að yfirstíga þessa hindrun? Gerðu „þegar-þá“ áætlun.

Þegar: _____

Þá mun ég: _____

SKILABOÐ TVÖ: HALTU ÁFRAM

ÆFING ÞRJÚ: TILGANGUR

Tilgangur er æðri stefna sem þú færð hvatningu á að framfylgja sem hefur um leið virði fyrir aðra. Þetta getur verið þung spurning og það er alveg eðlilegt ef ekkert skýrt svar komi fram strax.

Hvernig myndir þú skilgreina tilganginn þinn í einni setningu?

[illegible]

SKILABOÐ FJÖGUR: VERTU ÞAÐ SEM ÞÚ GETUR ORÐIÐ

ÆFING SEX: GRÓSKUHUGARAR

Rannsóknir sýna að það sé hægt að þróa gróskuhugarfar. Tilgangur æfingarinnar er að þú takir eftir og þróir gróskuhugarfar.

Á hvaða sviði, sem þú varst einu sinni með slaka hæfni á, ert þú núna að standa þig vel á?

Sem dæmi: Að tala fyrir framan hóp (framkoma), öflugari æfingar og betra mataræði (heilbrigði) eða að afkasta í vinnu (skilvirkni)

Hugsaðu um og útskýrðu ítarlega hvaða skref þú tókst til að þróast á því sviði (t.d. setja þér markmið, taka áhættur, prófa nýjar leiðir, fá kennslu, æfa þig mikið, fá þjálfun, sækja endurgjöf, horfa á myndbandsupptöku af frammistöðu þinni).

Hvernig fórst þú að því að bæta þig á þessu sviði?

Af hverju ættu svipaðar leiðir ekki að virka jafn vel á sviði sem þú hefur efasemdir um hvort þú hafir hæfni sem þú getur þróað?

Hugsaðu um einhvern sem þér þykir vænt um (t.d. vini, börnin þín, eða foreldra) sem er að eiga í erfiðleikum með að trúá að hans/hennar hæfni getið þróast.

Vinsamlegast skrifaðu skilaboð til þessarar manneskju þar sem þú útskýrir, í þínum eigin orðum, ástæður og sannanir fyrir því að hæfni geti þróast.

Þú mátt endilega gefa honum ráð byggt á þinni eigin reynslu – hvernig þú persónulega hefur átt við áskoranir sem fylgja því að vaxa og þróast.

Skilaboðin eiga að vera ítarleg. Ekki hugsa um stafsetningu eða málfar þegar þú skrifar.

[illegible]

Rifjaðu upp tilvik þar sem þú hefur séð einhvern einstakling læra að gera eitthvað sem þú varst sannfærð/ur um að honum myndi aldrei takast.

Hver heldur þú að hafi verið ástæðan fyrir því að þú hafir efast um hæfni þessarra einstaklings?

SKILABOÐ SEX: SEGÐU SANNLEIKANN OG FYLGDU HONUM EFTIR Í VERKI

ÆFING ÁTTA: ÁKVEÐNIÐJÁLFUN – LISTIN VIÐ AÐ TAKAST Á.

Markmiðið með þessari æfingu er að þú þróir hugrekki til að vera ákveðnari og tungumál sem hjálpar þér að eiga í heilsusamlegum ágreiningum. Sannleikur er óþægilegur í augnablikinu en auðveldar þér lífið í framhaldinu. Sannleikur er sagna bestur.

Þú temur þér ákveðni með því að segja frá þínum tilfinningum, hugsunum og þörfum á þann hátt að þú virðir hina manneskjuna. Þannig stendur þú upp fyrir sjálfum þér og aukinn möguleiki verður á að báðir aðilar vinna.

Í samskiptum við aðra getur reynst vel að nota „Ég“ staðhæfingar: Ég verð _____ (tilfinning) þegar _____ (útskýring - getur verið aðstæður, hegðun og áhrif).

Þegar þú notar „Ég“ staðhæfingar tekur þú sjálf/ur ábyrgðina á tilfinningunum á meðan þú útskýrir hvað vandamálið er fyrir þér.

Þar sem mörgum finnst erfitt að koma tilfinningunum sínum í orð og geta ekki nefnt nema 2-3 tilfinningar þá fylgja nokkrar tilfinningar með hér að neðan.

Stressuð/aður	Vonlaus	Spennt/ur	Samviskubit
Pirruð/aður	Leið/ur	Ánægð/ur	Áhyggjufull/ur
Kvíðin/n	Niðurdregin/n	Róleg/ur	Öfundsjúk/ur
Útkeyrð/ur	Vonsvikin/n	Hamingjusöm/samur	Reið/ur

DÆMI

Að fara beint í manneskjuna: Þú tekur aldrei neina ábyrgð. Ég get ekki verið í sambandi með svoleiðis manneskju.

Að nota „Ég“ staðhæfingu: Ég verð fyrir vonbrigðum þegar þú gerir ekki það sem þú segist ætla að gera og kennir síðan einhverju öðru um. Ég óttast að athyglin þín sé á öðrum hlutum og þér sé alveg sama um sambandið okkar.

Nú er komið að þér.

Vinur þinn er stöðugt að hætta við hittinginn ykkar á síðustu stundu. Síðast beiðst þú eftir einstaklingnum inni á matsölustaðnum þegar hann lét þig vita og sagðist ekki getað komið.

Ég staðhæfing:

Vinnufélagi er ekki að axla ábyrgð á verkefninu sem hann á að sjá um og það leggst meiri vinna á þig:

Ég staðhæfing:

Makinn þinn segist ætla gera ákveðna hluti en hann gerir þá ekki, axlar ekki ábyrgð og kennir ávallt einhverju öðru um.

Ég staðhæfing:

Þitt eigið dæmi:

Ég staðhæfing:

Eftir að þú hefur tjáð þína líðan á ákveðinn máta getur þú látið eftirfarandi spurningar fylgja með í kjölfarið:

„Það eru örugglega margir þættir sem spila hér inn í. Ef þú vilt getum við skoðað einhverja þeirra saman?“

„Hvernig lítur stuðningur frá mér út?“

ÆFING NÍU: BRÉF FRÁ FRAMTÍÐINNI

Skrifaðu bréf til þín frá þér í framtíðinni (t.d. 10 ár fram í tímann). Þú hefur staðið þig vel og náð öllum þínum markmiðum. Hvaða ráð myndir þú gefa sjálfum þér núna í lífinu? Skýrðu út af hverju þú heldur að þetta séu gagnleg ráð fyrir þig.

[illegible]

SKILABOÐ SJÖ: VERTU LEIÐTOGINN SEM ÞÚ VILT FYLGJA

ÆFING TÍU: AÐ GRÍPA TILFINNINGAR

Markmið þessarar æfingar er að hjálpa þér að taka eftir þegar tilfinningar grípa þig og hvernig hegðun og hugsun þín verður í kjölfarið.

Hvernig veistu þegar tilfinningar grípa þig? Það getur verið þegar þú endurspilar atburði eða samtal stöðugt í huganum, eins og það sé hnútur í maganum eða þig langi hreinlega til að kýla einhvern.

Hugsaðu um einhvern atburð sem náði til þín í vinnunni og hafði meiri áhrif á þína líðan og hegðun heldur en þú hefur viljað. Sem dæmi getur atburðurinn verið að vinnufélagi sagði eitthvað óviðeigandi við þig, viðskiptavinur var ósanngjarn eða önnur áskorun sem hefur átt sér stað í vinnunni.

Líkaminn: Þegar tilfinning grípur mig, finn ég líkamlega fyrir henni:

Hugsanir: Þegar tilfinning grípur mig, þá byrja ég oft að hugsa:

Hegðun: Það fyrsta sem ég vil gera þegar tilfinningar grípa mig:

SAGA: SÖGURNAR SEM ÉG BÝ OFTAST TIL ERU UM:

Sögur í þessu samhengi eru þær sem við búum sjálf til um það sem er að gerast í aðstæðunum. Ástæðan fyrir því er að þegar við höfum engar upplýsingar munum við alltafúa til ákveðnar sögur um það sem er að gerast. Við erum víruð á þá vegu. Við mannverur verðum að sjá lífið í einhvers konar mynstri og vita merkinguna á bak við allt sem við erum að eiga við. Þegar við erum að eiga við krefjandi hluti er oft ákveðin óvissa og við búum oft til sögur til að fylla í hana.

Sú uppfylling hjálpar okkur að skilja hvað er að gerast og það gefur heilanum skilaboð um hvernig við verndum okkur. Sögur eru mynstur og þegar við sjáum mynstur framleiðir heilinn dópamín og verðlaunar okkur þannig. Hann hjálpar okkur að hreinsa upp óvissuna. Hann verðlaunar okkur með góðri sögu, þar sem sumir eru góðir og aðrir vondir, án þess að það sé nákvæmlega sagan sem er að eiga sér stað. Oft hefur nefnilega sagan sem við búum til engar grunnstoðir í raunveruleikanum.

Sagan getur til dæmis verið að þér er ekki að ganga vel í verkefni í vinnunni og allt í einu ertu komin/n það langt að þú ert komin/n á götuna, búin/n að missa húsið þitt og átt ekki efni á mat fyrir þig og þína. Sagan getur líka verið að þú sért að lesa í huga annars fólk og að þú vitir nákvæmlega hvað þau eru að hugsa – án þess að það sé nokkuð sem styður við það. Það gæti verið að vinkonan þín sé ósátt með þig eða samstarfsfélagi sé í fýlu út í þig.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

**TIL AÐ SKORA Á SÖGURNAR SEM ÞÚ
HEFUR BÚIÐ TIL GETUR ÞÚ SÍÐAN SPURT ÞIG:**

Hef ég nógu mikið af upplýsingum til að fríka út í þessum aðstæðum?

Hverjar eru sannanirnar fyrir þessum upplýsingum? Er ég að taka hlutunum of persónulega? Er ég að lesa í huga fólks? Stekk ég á fyrirframgefna niðurstöðu? Er túlkunin mín á aðstæðum 100% rétt?

Ef ég hef upplýsingar, mun það að fríka út hjálpa til í aðstæðunum? Hverjir eru kostirnir og gallarnir við að hugsa svona? Hvernig hafa þessar hugsanir áhrif á mig?

Hvaða upplýsingar vantar? Hvað annað gæti verið að hafa áhrif á aðstæðurnar? Hvað þarf ég að læra og skilja meira um aðstæðurnar og fólkið í sögunni?

Hvað þarf ég að læra meira og skilja um sjálfa/n mig?

Hvað er undirliggjandi undir viðbrögðunum mínum? Hvað er ég virkilega að finna fyrir? Hvaða þátt spilaði ég í aðstæðunum?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ÆFING ELLEFU: FJARSJÓÐSVEIÐI.

Ímyndaðu þér dimman helli sem þú óttast að fara inn í. Í hellinum er fjársjóðurinn sem þú ert að leita að. Fjársjóðurinn er það sem þú vilt en hellirinn er óttinn sem er að koma í veg fyrir að þú finnir hann.

**Hver er þín persónulega köllun til hugrekkis sem leiðtogi?
Að hvaða fjársjóði ert þú að leita?**

Dæmi: Ég vil vera betri í að gefa uppbyggilega endurgjöf.

Hvaða helli óttast þú að fara inn í og af hverju?

Dæmi: Hellirinn sem ég óttast er að gefa uppbyggilega endurgjöf vegna þess að ég veit ekki hvernig aðrir taka því.

Hvaða góðu breytingar gætu átt sér stað ef þú sýnir hugrekki og ferð inn í hellinn?

Dæmi: Ef ég fer inn í hellinn gæti ég gefið einstaklingum tækifæri á að bæta sig og að við vinnum betur saman sem heild.

SKREF ÁTTA: FÓRNAÐU ÞÉR FYRIR AÐRA OG LEYFÐU ÖÐRUM AÐ FÓRNA SÉR FYRIR ÞIG

ÆFING TÓLF: TRAUST.

Það er ákveðin mótsögn í því að flestir myndu segja að þeir væru traustvekjandi einstaklingar en samt eru ekki margir einstaklingar til sem þeir myndu treysta sjálfir.

Markmið æfingarinnar er að þú vitir hvað byggir og brýtur traustið þitt.

Traust fyrir mér:

Felst í ...

Brotnar þegar ...

Hvernig getur þú byggt traust til sjálfs þíns og annarra?

SKILABOÐ NÍU: LÆRÐU AÐ GLÍMA

ÆFING ÞRETTÁN: ÁHRIFARÍKT HRÓS

Áhrifaríkt hrós hvetur fólk áfram að viðhalda hátterninu sem stuðlaði að góðu útkomunni í staðinn fyrir að einblína einungis á góðu útkomuna eða hæfnina sem þau hafa.

Hugsaðu um einstakling sem þú hefur hrósað síðastliðinn mánuðinn. Þetta getur verið samstarfsfélagi, vinur, maki eða fjölskyldumeðlimur.

Hvernig hrósaðir þú honum? Skrifaðu niður hvað þú sagðir við hann.

Hvernig myndi þér líða ef þetta hrós væri tileinkað þér?

Hversu áhrifaríkt heldur þú að þetta hrós hafi verið í að hvetja einstaklinginn áfram eða gera hann ánægðari?

Af hverju er þetta hrós áhrifaríkt eða árangurslítið?

Hvernig gætir þú hafa hrósað á áhrifaríkari hátt?

Veittu því athygli hvernig þú hrósar í framhaldinu og æfðu þig í að benda á það sem lét góðu útkomuna eiga sér stað í staðinn fyrir að hampa góðu útkominni beint með einföldum svörum.

SKILABOÐ TÍU: HORFÐU Í AUGUN Á FÓLKI

ÆFING FJÓRTÁN: HLUSTAÐU Á AÐRA EINS OG ÞÚ VILT AÐ AÐRIR HLUSTI Á ÞIG.

Þú þarft að taka þessa æfingu með öðrum aðila. Planaðu tíu mínútur með þér og vin/maka/fjölskyldumeðlim.

Æfingin er þannig að einn hlustar og hinn talar í fimm mínútur. Svo skiptið þið um hlutverk. Sá sem hlustar á bara að hlusta:

- Ekki trufla eða grípa fram í.
- Þið megið kinnka kolli og „hmm-a“.
- Ekki gefa ráð.
- Án þess að dæma.
- Vera til staðar fyrir einstaklinginn.

Eftir æfinguna er gott að ræða hvernig ykkar upplifun var að hlusta og tala.

Dæmi um viðfangsefni til að ræða:

- Áskorun í vinnunni.
- Af hverju þú ert að lesa bókina Tíu Skilaboð.
- Ánægjuleg upplifun.
- Af hverju lærðir þú það sem þú lærðir?
- Góðar fréttir úr lífinu.
- Vendipunktur í lífinu.
- Ykkar sögu - hvernig enduðuð þið á staðnum sem þið eruð á?
- Fjölskyldu og vini