

Allison Anna



KIFOGÁSOK MUNKAFÜZET



ANNA ALLISON
PÁRKAPCSOLATI ÉS SZEXUÁLIS TANÁCSADÓ
@ALLISONSMETHOD



KIFOGÁSOKAT NAP, MINT NAP KERESÜNK ÉS ÁLTALÁBAN TALÁLUNK IS MAGUNKNAK.

NÉHA JÓL JÖNNEK A TEENDŐK KÖZBEN, EGYES DOLGOK HÁTTÉRBE KERÜLNEK, ÍGY VAN IDŐNK AZ IGAZÁN FONTOS FELADATOK ELVÉGZÉSÉRE MEGOLDÁSÁRA.

EZEK A HASZNOS KIFOGÁSOK, SEGÍTENEK FÓKUSZÁLNI, DELEGÁLNI A TERVEZETT TEENDŐK KÖZÖTT. ELŐFORDUL, HOGY TÚL GYAKRAN HASZNÁLJUK EZT A “TECHNIKÁT” ÉS MEGSZOKOTTÁ VÁLIK, EZÁLTAL AZ ADOTT LISTA SOSEM FEJEZŐDIK BE, IDŐVEL VÉGTELENNÉ ALAKUL.

EZ A SZOKÁS GYAKRAN SZOMORÚSÁGOT, CSALÓDOTTSÁGOT VÁLTHAT KI BELŐLÜK. ILYENKOR EZEK MÁR NEM KONSTRUKTÍV KIFOGÁSOK, CSAK A HALOGATÁST, A TEENDŐK MELLŐZÉSÉT TÁPLÁLJÁK, ÉSZREVÉTELLENÜL.

DE HOGYAN VEHETJÜK ÉSZRE, MIKOR JUTUNK EL IDÁIG, ÉS MI A MEGOLDÁS. NÉZZÜK MEG, MI IS ÁLLHAT A HÁTTÉRBE.....

ANNA ALLISON
PÁRKAPCSOLATI ÉS SZEXUÁLIS TANÁCSADÓ
@ALLISONSMETHOD

VAJON MIÉRT KERESÜNK KIFOGÁSOKAT?

- A kifogások keresése általában egy önvédelmi mechanizmus, így védjük meg magunkat az érzéseinktől, melyek a változással kapcsolatosak.
- Néha egyszerűen elmegy a gőz, kifogyunk az energia raktárainkból és nem vagyunk elég motiváltak arra, hogy megkeressük az egyes problémákra a megoldást.
- Félelmeink vannak új tervek megvalósításához, félünk a kudarctól, a komfort zónánkat elhagyni, a megszokott dolgokból kilépni.
- A kifogásokkal néha a tettvágy hiányát tudjuk leplezni: "nem volt időm megcsinálni.." Túl fáradt voltam, hogy nekikezdek.."
- A magabiztosság vagy önbizalom hiánya- nem hisszük el, hogy meg tudjuk csinálni az adott feladatot, vagy megoldást találni az egyes elakadásokra.
- Nincs igazi cél, vagy útvonal, ami mentén haladhatunk a terveink megvalósításához.
- Nincs elég információnk és időnk egyes dolgokat értelmezni, átlátni és kiutat találni.

*Az élet az
erőfeszítéseket
díjazza, nem pedig a
kifogásokat.*

Andrew Matthews



MI A MEGOLDÁS?

A válasz nem abban rejlik, hogy soha többé ne találj kifogásokat, hanem inkább próbáld meg őszintén fókuszálni céljaidra, konstruktív és kivitelezhető terveket, megoldásokat találd az egyes problémáidra.

Legyen elegendő időd, kedved és energiád ezek megvalósításához. Ne félj segítséget kérni másoktól, néha egy semleges látásmód, egy másik nézőpont is elég, hogy kimozdítson egy adott helyzetből.

A következő táblázat segítségedre lehet az egyes kifogások megértésére, a válaszaidra, és az adott problémák megoldására.

Írd be magadnak a táblázatba az egyes kérdésekre adott válaszaidat.

ANNA ALLISON
PÁRKAPCSOLATI ÉS SZEXUÁLIS TANÁCSADÓ
@ALLISONSMETHOD



KÉRDÉSEK

- Milyen kifogásaid vannak? Mi az oka? Milyen szavakat, kifejezéseket szoktál használni?
- Milyen félelmeid vannak? Mitől félsz? Milyen érzéseid vannak az adott problémával kapcsolatban?
- Milyen hatással van a kifogás az adott helyzetre, elakadásra? Hogyan érint téged vagy másokat? Kihagytál esetleg lehetőségeket?
- Mit mondhatnál a kifogás helyett? Át tudod keretezni? Megtaláltad a célokat, mit szeretnél megoldani?
- Hogyan tudsz cselekedni? Mit tudsz megtenni annak érdekében, hogy megvalósuljanak a terveid?



FELADAT

Kifogásaid nem tudom, nem szeretném, nem volt rá időm, azért mert...	Félelmeid oka hogyan érzed magad? Milyen gondolataid vannak?	Milyen hatással van a kifogás az adott helyzetre? Hogyan érint téged?	Mit mondhatnék helyette? Hogyan kerülhetsz közelebb a célodhoz, a megoldáshoz?	Hogyan tudsz cselekedni? Mit tudsz csinálni? Hogyan tudsz felülkerekedni rajta?

**FEJEZD BE A KÖVETKEZŐ MONDATOKAT, ÍGY
SEGÍTSÉGEDRE LEHETNEK AZ EGYES
ELAKADÁSOK, PROBLÉMÁK MEGOLDÁSÁBAN.**



AZT SZERETNÉM ELÉRNI, HOGY

.....
.....
.....

AZÉRT SZERETNÉM MEGOLDANI MERT,

.....
.....
.....

AZT A CÉLT TŰZTEM KI MAGAMNAK,
HOGY

.....
.....
.....

EZEKET A TERVEKET GONDOLTAM
MEGVALÓSÍTANI

.....
.....
.....

ILYEN SEGÍTSÉGEKET TUDOK
FELHASZÁLNI

.....
.....
.....

ANNA ALLISON
PÁRKAPCSOLATI ÉS SZEXUÁLIS TANÁCSADÓ
@ALLISONSMETHOD

Allison Anna



GRATULÁLOK, HOGY KITÖLTÖTTED A MUNKAFÜZETET, EZZEL IS HOZZÁJÁRULVA AHHOZ, HOGY MEGTALÁLD A SAJÁT KIFOGÁSAID OKÁT ÉS ANNAK MEGOLDÁSÁT.

REMÉLEM HASZNOSNAK TALÁLTAD. TOVÁBBI HASONLÓ TARTALOMÉRT, MUNKAFÜZETÉRT FIGYELD AZ OLDALAM. AZ EDDIGI MUNKAFÜZETEKET A WEBOLDALAMON MEGTALÁLJÁTOK:

[HTTPS://WWW.ALLISONSMETHOD.COM/FREE](https://www.allisonsmethod.com/free)

AMENNYIBEN ÚGY ÉRZED, VALAMELYIK RÉSZ FELDOLGOZÁSA SZAKMAI SEGÍTSÉGET KÍVÁN, JELENTKEZZ HOZZÁM KONZULTÁCIÓRA.

ANNA ALLISON
PÁRKAPCSOLATI ÉS SZEXUÁLIS TANÁCSADÓ
@ALLISONSMETHOD