

KARTA PRAKTYKI

Automatyzmy

Od bodźca do przestrzeni wyboru

Wybierz jedną sytuację z ostatnich dni. Nie oceniaj siebie.
Zobacz sekwencję i wybierz jeden mały eksperyment.

1. SYTUACJA

Co wydarzyło się? Zapisz fakty jednym zdaniem.

2. PIERWSZY SYGNAŁ

Co pojawiło się w ciele lub w pierwszej myśli?

3. ODRUCH

Co zwykle robię potem: atakuję, wycofuję się, kontroluję, ratuję?

4. FUNKCJA

Czego ta reakcja próbowała dla mnie dokonać?

5. EKSPERYMENT

Jaki najmniejszy krok nie musi powtarzać starego wzoru?

Nie chodzi o perfekcyjną kontrolę. Chodzi o wcześniejsze zauważenie.

Po tygodniu sprawdź: czy widzę automatyzm choć o chwilę wcześniej?