
POPROŚ O POZWOLENIE

Przygotuj sobie czyste kartki i długopis. Znajdź spokojne miejsce. Zaczynj pisać zadając po kolei pytania, ale też idąc intuicyjnie za odpowiedziami.

Krok I. Zapoznanie.

Na początek napisz na kartce takie zdanie:

Zapraszam do rozmowy tą część mnie, która nie chce żebym odkryła swoją życiową misję.

I zacznij zadawać kolejno pytania - możesz je modyfikować wg. uznania - pisząc po kolei:

SWOJE IMIĘ: Swoje pytanie.

CZEŚĆ: Odpowiedź części.

Poniżej przykładowa konwersacja. Zwróć uwagę, że ona może się potoczyć nie koniecznie idealnie zgodnie z proponowanymi pytaniami. Bądź otwarta. (Przykład jest prawdziwy).

OLGA: Jaką rolę pełnisz w moim życiu?

SCEPTYK: Jestem po to, żeby Cię chronić.

OLGA: Jaki jest Twój cel? Czemu to robisz?

SCEPTYK: Nie chcę żebyś wpakowała się w jakieś kłopoty, żeby ktoś Cię oszukał, żebyś okazała się tą naiwną.

OLGA: Czego potrzebujesz?

SCEPTYK: Chcę mieć pewność, że jesteś bezpieczna. Potrzebuję poczucia zaufania i takiej pewności, że żadne nieprzewidzalne zdarzenia nie zburzą mojego poukładanego życia. Że nie zrobisz czegoś, czego byś potem miała żałować.

OLGA: Kiedy pojawiłeś się we mnie po raz pierwszy?

SCEPTYK: Już bardzo dawno, kiedy byłaś jeszcze małą dziewczynką. Łatwo nawiązywałaś przyjaźnie, a później bardzo cierpiłaś kiedy okazywało się, że nie każda z Twoich przyjaciółek jest lojalna i można jej zaufać. Ale później, kiedy byłaś już dorosła bardzo się wzmocniłem, wtedy kiedy ktoś Cię oszukał - na pewno pamiętasz.

OLGA: Tak, ale to było bardzo dawno temu. Wiesz, że od tamtej pory bardzo się zmieniłam i już nigdy tak łatwo bym nikomu nie uwierzyła. Miałaś okazję się nie raz przekonać jak czujna jestem...

SCEPTYK: OK, wiem, że jest teraz inaczej. Ale nadal łatwo Cię przekonać jeśli coś Ci się spodoba. Chcę być czujny.

Lista pytań:

- *Jak mogę Cię nazywać?*

- *Jaką rolę pełnisz w moim życiu?*

- *Jaki jest Twój cel? Czemu to robisz?*

- *Czego potrzebujesz?*

- *Kiedy pojawiłeś się we mnie po raz pierwszy?*

Na koniec możesz napisać, że jesteś wdzięczna za to co ta część robi dla Ciebie. Poczujesz wdzięczność w momencie jak dowiesz się o tej części i jej prawdziwym celu wystarczająco dużo. Np:

OLGA: Sceptyku, bardzo się cieszę i jestem wdzięczna za to co dla mnie robisz. To musi być trudne zadanie, bo wiem, że łatwo mi jest zaufać ludziom. Czuję teraz, że ktoś nade mną czuwa. Wiem, że Ci na mnie zależy.

Krok 2. Poznanie obiekcji.

W tym kroku informujemy naszą część, czego oczekujemy: że chcemy odnaleźć swoją misję, oraz dowiadujemy się jakie są jej obawy. Dlaczego stara się Ciebie przed tym ochronić.

OLGA: Poprosiłam Cię dzisiaj o rozmowę dlatego, że chcę odnaleźć moją życiową misję. Czy możesz mi powiedzieć jakie są Twoje obawy jeśli chodzi o znalezienie przeze mnie mojej życiowej misji? Mojego celu?

SCEPTYK: Boję się, że jak już ją odnajdziesz to Twoje życie się zmieni. Zaczyniesz realizować nowe plany i przedsięwzięcia. Ale co jeśli to okaże się dla Ciebie za duże, za śmiałe? Co jeśli Ci się nie uda i się zawiedziesz na samej sobie? Chcę Cię też ochronić

przed tymi wszystkimi wyzwaniami związanymi z działaniem na własny rachunek. Teraz nie musisz się o to martwić. A taka zmiana to ryzyko.

OLGA: Co by się mogło stać gdyby Twoje lęki się spełniły?

SCEPTYK: Jeśli by Ci się nie powiodło, to mogłabyś przestać wierzyć w siebie.

OLGA: I co wtedy by mogło się stać?

SCEPTYK: Wtedy trudno byłoby Ci stanąć na nogi spowrotem, znaleźć kolejne wyzwanie. Wszystko by się zmieniło. Teraz jesteś pełna pomysłów. Być może oznaczałoby to, że staniesz się inna, smutniejsza, nie będziesz już taka jak jesteś teraz.

Lista pytań:

- *Jakie masz obawy jeśli chodzi o znalezienie przeze mnie mojej życiowej misji, celu mojego życia?*

- *Co by się stało gdyby Twoje lęki się spełniły?*

- *Jeśli to by była twoja decyzja, to czy powstrzymałabyś mnie przez znalezieniem misji, czy pozwoliłabyś mi na to? Dlaczego byś mnie powstrzymała / albo pozwoliła mi na to?*

- *Co by się najgorszego mogło stać gdyby Twoje lęki się spełniły?*

- *A co by się stało gdyby to się stało?*

Zapisuj wszystkie odpowiedzi części. Ja przestałam się pytać sceptyka i to co by się stało wtedy, bo poczułam, że to jest to o co mu naprawdę chodzi. Że nie ma nic więcej.

Krok 3. Negocjacje.

Teraz znając lęki swojej części i jej potrzeby, możesz jej coś zaproponować. Nie próbuj się z nią kłócić, ani jej przekonywać, że wszystko będzie ok. Musisz ją potraktować poważnie.

OLGA: Wiem już, że Twoją obawą jest to, że mogę załamać się jeśli nie odniosę sukcesu w tym co pragnę robić. Ale jeśli nie odkryję swojej prawdziwej misji, to nigdy się tego nie dowiem. Czuję, że to także może sprawić, że nie będę potrafiła uwierzyć w siebie.

Potrzebuję mieć cel, chcę spróbować. To ważne dla mnie żeby moje życie miało większy sens i misję. Dlatego chciałam Cię spytać: co możemy zrobić, żebyś zdecydował się pozwolić mi ją odkryć?

SCEPTYK: Skąd mam wiedzieć, że jesteś na to gotowa?

OLGA: Czuję, że jestem. Co mogę zrobić, żeby Cię o tym przekonać?

SCEPTYK: Wierzę Ci, że to czujesz, ale ja nie mam pewności czy rzeczywiście jesteś gotowa. Bo może nie zdajesz sobie sprawy z czym to się wiąże... To może się okazać dużym wyzwaniem. Co jeśli sobie z nim nie poradzisz?

OLGA: Nie wiem, ale wierzę, że mi się uda.

SCEPTYK: To mi nie wystarczy. Potrzebuję pewności, że to nie zmieni Twojego życia na gorsze.

OLGA: OK, a gdybym obiecała Ci, że będziesz brał udział w każdej ważnej decyzji, którą będę pojmować jak już odnajdę swoją misję? Twoje zdanie jest dla mnie istotne, widzisz rzeczy, które mi w moim codziennym optymistycznym podejściu do życia umykają. Chętnie będę się z Tobą konsultować.

SCEPTYK: To dla mnie trochę za mało... Skąd mam wiedzieć, że spełnisz tę obietnicę? Jak będziesz się ze mną konsultować?

OLGA: Sceptyku, wiem, że bywało różnie w moim życiu. Ale nawet jeśli mi się w przyszłości coś nie powiedzie, to ja się nie załamie. A przynajmniej nie na zawsze :) Wiem już, jakie są Twoje obawy. Obiecuję Ci nie działać w emocjach i w pośpiechu. Wszystko to, co będę chciała zrobić jak już odkryję swoją misję będę realizować na spokojnie i analizować za i przeciw. Jak to dla Ciebie brzmi?

SCEPTYK: Już lepiej :)

OLGA: A jaką rolę chciałbyś mieć Ty w tym wszystkim?

SCEPTYK: Spodobała mi się wizja Twojego konsultanta. Chętnie porozmawiam z Tobą od czasu do czasu tak, jak rozmawiamy dzisiaj.

Pytania które możesz jej teraz zadać:

- *Co chciałabyś dostać żeby pozwolić mi odkryć swoją misję?*

- *Jaką możemy zawrzeć umowę, żeby przekonać Cię, że twoje obawy są respektowane?*

- *Jaką rolę w moim życiu chcesz pełnić jak już odnajdę swoją misję?*

Obiecując coś części pamiętaj, że to musi być prawdziwa obietnica, nie obieuj niczego, czego nie zamierzasz spełnić. Zapisz to na co się umówiłyście.

Krok 4. Podsumowanie.

Teraz sprawdź czy jeszcze coś stoi na przeszkodzie do odnalezienia Twojej misji. Upewnij się, że ta część teraz pozwoli Ci na odnalezienie swojej misji.

OLGA: Świetnie. To jesteśmy umówieni? Nie masz już nic przeciwko, żebym odkryła swoją życiową misję?

SCEPTYK: Nie.

OLGA: Bardzo Ci dziękuję. Nie wiesz jak się cieszę. To będzie super ekscytujący etap w moim życiu!

SCEPTYK: Tak, właśnie tego się boję :) Hahaha. W takim razie działaj!

Jeśli się nie dogadałyście to zadaj jej pytanie:

Jaki kolejny krok możesz wykonać, żeby dostać od niej pozwolenie.

Podziękuj części, nawet jeśli nie dostałaś od niej pozwolenia na odkrycie swojej misji. Przypilnuj żeby zrealizować obietnice, które jej dałaś. Wpisz zadania w kalendarz.

A teraz powtórz wszystkie kroki dla kolejnych części zadając na nowej kartce pytanie:

Czy jest we mnie jeszcze jakaś część, która nie chce żeby odnalazła swoją misję?