

Upitnik Istraživanje životnih dimenzija

(Tabela dr Phila MecGro iz knjige strategija življenja)

Kada bih u ovoj životnoj dimeziji imao čistu 10

Moje ponašanje bi bilo karakteristično po tome:

1. Šta bih radila
2. Gde bih radila
3. Sa kim bih radila
4. Kako bi moji postupci i stavovi izgledali drugima
5. Kojim rečima bih opisao način na koji bih živeo

Moja unutrašnja osećanja bila bi karakteristična po tome

1. Kako bih se osećala u pogledu sebe
2. Kakve bih poruke slala sam sebi
3. Kako bih se ujutru osećala u pogledu dana koji mi predstoji
4. Čak i kada bih se suočavala sa neizbežnim teškoćama i izazovima koji bi mi unutrašnji emocionalni signali govorili da u ovoj oblasti živim kao da je 10

Ono negativno što bi nestalo pokazalo bi

1. Koje nepoželjene posledice više ne bih doživljavala
2. Koje bih frustrirajuće, opasne, bolne ili neprijatne trenutke prestala da doživljam
3. Koja od mojih svakodnevnih navika ne bi postojala
4. Od svih stalnih reakcija drugih ljudi na mene koje više ne bih doživljavala
5. Kako bih znala da je sve negativno za mene prošlost

Ono pozitivno što bi se pojavilo pokazalo bi

1. Koje bi bile reakcije drugih ljudi po kojima bih znala da u ovim oblastima imam 10? Kakvo bih tapšanje po ramenu stalno dobijala od drugih ljudi?
2. Kakva bih poboljšanja videla u svojim svakodnevnom aktivnostima
3. U kom bi delu svoje svakodnevne rutine zaista uživala
4. Kakva bih fizička poboljšanja zapazila? Da li bi na mom telu bilo pozitivnih promena?
5. Koje resurse koristim

Stvarno samoograničenje 1-10

U stvarnom životu ova moja dimenzija je (uneti broj od 1-10)

Moje stvarno ponašanje pokazuje:

1. Koje stvari radim i kasnije žalim zbog toga
2. Koji moji postupci govore da se nalazim na navedenom nivou? Kako da znam da mi u ovoj oblasti nešto nedostaje?
3. Šta govorim drugim ljudima da bih zabašurio svoje nedostatke u ovoj dimenziji? Koje izgovore upotrebljavam? Pored verbalnih izjava, da li pokušavam i konkretnim postupcima da zabašurim stvari?

4. Ako neki ljudi iniciraju moje zabašureno ponašanje, koja moja osobina im u tome pomaže?
5. Kada se ponašaju na taj način, koji obrazac, koje negativne korake tada sledim?
6. Da li mi ljudi koji su mi važni svojim postupcima ili rečima ukazuju da imam problem u toj oblasti?

Moja stvarna unutrašnja osećanja pokazuju:

1. Koja je moja stvarna neposredna reakcija na ovu životnu dimenziju? Kada razmišljam o ovoj životnoj dimenziji, koja je moja neposredna reakcija koja mi dolazi iz stomaka?
2. Kada moram da izađem na kraj sa teškoćama u ovoj životnoj dimenziji, koji emocionalni signali mi govore da mi to nanosi bol?
3. Koja osećanja izaziva u meni kriza u ovoj oblasti?
4. Kako sebi objašnjavam probleme? Kako se pred sobom izgovaram za to što sam podbacila?

Ono negativno što u meni pokazuje:

1. Koji su fizički znaci mojih problema u ovoj oblasti?
2. Koje vrste nepoželjnih reakcija sve vreme dobijam od drugih ljudi?
3. Da li se osećam kao da u ovoj oblasti života nosim masku? Kako izgleda ta maska? Da li je ovo ona životna oblast u kojoj nikad skoro nisam ona prava ja?
4. Kako sebi objašnjavam zašto se nalazim na nivou koji sam opisala? Šta je to u meni što mislim da doprinosi problemu?
5. Koje me prepreke blokiraju

Ono pozitivno što nemam ali mi je potrebno pokazuje:

1. Šta je ono što mi nedostaje, i da ga imam znatno bi podiglo nivo u ovoj oblasti?
2. Šta mi je potrebno da čujem ili osetim od drugih ljudi a što do sada nisam osetila?
3. Šta je potrebno da drugi prestanu da mi rade ili govore?
4. Od čega bi se sastojali zadovoljstvo ili ispunjenje mojih želja u ovoj dimenziji?