

VÁZOLD FEL A BIZALOMTÉRKÉPEDET!

ÖNISMERET | FEJLŐDES | FELDOLGOZÁS

Hogy egy kicsit közelebb kerülj a fogalomhoz és megértsd a bizalom rétegeit, készíthetsz egy bizalomtérképet. Nem kell hozzá más, csak egy A4-es lap, esetleg A3-as, ha nagyon szofisztikáltan szeretnél dolgozni, illetve néhány színes filc.






Mielőtt belevágnál, keress egy csendes helyet, ahol nyugodtan át tudod gondolni a kapcsolataidat. Fontos, hogy a térkép elkészítésére nincs szabály, úgy készítsd el, ahogy számodra szerethető és követhető.


KEZDŐ LÉPÉSEK:

Rajzold fel magad, majd gondold végig, hogy kik vesznek körül és őket is helyezd el a lapon. Nem számít, hogy mivel és hogyan jelölöd őket.

FOLYTATÁS

Bárkit felrajzolhatsz, aki csak eszedbe jut. A kapcsolatokat vonalakkal jelöld, akár az alábbiak szerint színezheted is a vonalakat:

- **Teljesen megbízom benne** 
- **Általában megbízom benne** 
- **Többször bízom benne, mint nem** 
- **Csalódtam már benne** 
- **Egyáltalán nem bízom meg benne** 

Ha biztos vagy abban, hogy tudod a kapcsolat irányát (egyoldalú vagy éppen kétoldalú), azt nyilakkal is megerősítheted. 

ZÁRÁS

Ha készen vagy a rajzzal, akkor itt az ideje, hogy válaszolj néhány kérdésre:

- Milyen érzés volt rajzolni és mit szólna a végeredményhez?
- Melyik kapcsolattal vagy elégedett?
- Melyik kapcsolaton szeretnél változtatni?
- Melyiken szeretnél, de egyelőre akadályokat látsz?
- Mi kell a változáshoz?

