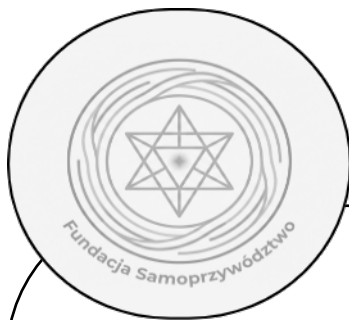


PRAKTYKA RETRO



"Wiele rzeczy dostrzegamy jasno dopiero w retrospekcji."

Haruki Murakami

PRZYGOTOWANIE PRZESTRZENI

ZEWNĘTRZNEJ

Uczyn swoje miejsce **przytulnym**. Warto zadbać o jego **porządek** i **czystość**, możesz zapalić świecę i użyć ulubionych olejków eterycznych. Wykorzystaj swoją wyobraźnię. Wszelkie elementy, które wzbogacają doświadczenie, są mile widziane.

WEWNĘTRZNEJ

Przygotuj swoją **wewnętrzną przestrzeń**. Możesz skorzystać z nagrania ***Praktyka Koherencji** lub wybrać inną praktykę, która jest Ci znana, lub inną formę przygotowania. Wszystko, co działa dla Ciebie i pogłębia Twoje połączenie z sobą, jest mile widziane.

***Praktyka Koherencji jest dostępna wraz z pakietem materiałów.**

ODKRYWANIE POTRZEB

Na początku przeczytaj notatki z ostatniego **Retro** i sprawdź, czy **potrzeby** tam zapisane zostały zaspokojone. Jeśli tak, to jest to powód do świętowania! Jeśli nie, zastanów się, co się wydarzyło? Czy te potrzeby przestały być ważne? A może strategia ich realizacji nie była odpowiednia?

Następnie odpowiedz na pytania poniżej. Zachęcam do robienia notatek i zapisania tylu szczegółów, ile uznasz za stosowne. Skorzystaj z dołączonej **Listy Potrzeb i Uczuć** i **Eksploracja Tematu - 4 Obszary NVC** – wesprą Cię w nazywaniu tego, co czujesz i pozwolą na poszerzenie słownika w tym zakresie.

POTRZEBY ZASPOKOJONE

Powtórz poniższy proces, aż znajdziesz trzy zaspokojone potrzeby.

- Jakia potrzeba została zaspokojona w ostatnim cyklu?
- Jaka strategia ją zaspokoiła?
- Jakie uczucie łączy się z tą zaspokojoną potrzebą?

POTRZEBY NIE ZASPOKOJONE

Powtórz poniższy proces, aż znajdziesz trzy potrzeby na teraz.

- Jaka potrzeba prosi teraz o moją uwagę?
- Jakie uczucie łączy się z tą potrzebą?

SZUKANIE STRATEGII

- Jaka strategia ma największe prawdopodobieństwo zaspokojenia mojej potrzeby?
- Czy ta strategia jest dla mnie atrakcyjna?
- Czy widzę inną, wymagającą mniej energii i równie atrakcyjną strategią na zaspokojenie tej potrzeby?

CZTERY OBSZARY NVC

Poniżej przypomnienie - cztery obszary modelu **Porozumienia bez Przemocy (NVC)**, które pomogą w identyfikacji **potrzeb** i klarowaniu **strategii** na ich zaspokojenie.

Obserwacja - Zidentyfikuj konkretną sytuację, czy zdarzenie, które wywołało w Tobie emocjonalną reakcję. Opisz je możliwie obiektywnie, bez interpretacji.

Uczucia - Zidentyfikuj uczucia, jakie pojawiają się w związku z tą sytuacją. Jakie uczucie wyzwała w Tobie teraz, kiedy o niej myślisz?

Potrzeby - Zastanów się, jakie potrzeby kryją się za tymi uczuciami. Odwołaj się do **Listy Potrzeb i Uczuć**.

Prośba - Pomyśl, co mógłbyś zrobić, aby zaspokoić tę potrzebę. Sformułuj konkretną prośbę do siebie lub innych. Zastanów się nad strategią realizacji.

ZAMKNIĘCIE PRZESTRZENI

Zamknij przestrzeń w dowolny sposób, który jest odpowiedni dla Ciebie, tworząc jasny znak, że **Retro** zostało zakończone.