

### ĆWICZENIE AKCEPTACJI

Pomyśl o polityku / polityczce, którego / której nie lubisz, z którym się nie zgadasz. Przypomnij sobie ostatnią sytuację, w której zdenerwowało Cię to, co ta osoba mówiła lub robiła. Opisz tę sytuację.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zastanów się, z jakich powodów ten polityk / polityczka tak postępował/a. Wypisz jak najwięcej powodów, patrząc z jego / jej punktu widzenia. Pomyśl, co dobrego ta osoba mogła chcieć osiągnąć, a nie że jest beznadziejna lub że chciała komuś przeszkodzić). Jakie rozsądne powody mogły stać za działaniem polityka / polityczki?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Teraz przypomnij sobie ostatnie trudne zachowanie swojego dziecka. Opisz, co się wtedy stało.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zastanów się nad powodami, które stały za tym, że dziecko zachowało się tak, jak się zachowało. Rozważ sytuację z punktu widzenia dziecka. Podawane przez Ciebie powody powinny być racjonalne i wskazywać na pozytywne wartości stojące za tym zachowaniem. Wypisz te powody poniżej.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Czyj punkt widzenia było łatwiej przyjąć?

.....

.....

.....

.....

.....

Jakie wnioski nasunęły Ci się po wykonaniu tego ćwiczenia?

.....

.....

.....

.....

.....