

DOM ZMIANY*)

CEL ĆWICZENIA

Wspieranie procesu zmiany oraz zrozumienie stanów emocjonalnych, przez które przechodzisz podczas zmiany, będących naturalnymi częściami tego procesu.

PRZEBIEG ĆWICZENIA

Wyobraź sobie, że wchodzisz do domu, który ma 4 główne pomieszczenia, a w każdym z nich dzieje się coś innego.

Pierwsze pomieszczenie jest pomalowane na słoneczny kolor. To POKÓJ ZADOWOLENIA, w którym każdy, kto do niego wejdzie, czuje się niezwykle komfortowo. Tutaj świat zewnętrzny mógłby nie istnieć. Czas biegnie powoli, bo nie funkcjonuje pojęcie „poczucia pilności”. Stabilność to podstawowa dewiza wszystkich, którzy zatrzymują się w tym miejscu. Zrealizowane plany i satysfakcja z osiągnięć dają im poczucie bezpieczeństwa i zadowolenia.

Drugie pomieszczenie ma chłodniejszą, turkusową kolorystykę. Tutaj, jak w twierdzy, broni się status quo. *Zawsze tak działałam i okazuje się to skuteczne. Po co zmieniać coś, co się sprawdza. To nie mój problem.* To dewizy jego mieszkańców. Ich sukcesy mają mówić same za siebie. Właśnie jesteś w POKOJU NEGACJI.

Następne pomieszczenie bije po oczach czerwoną, niespokojną barwą ścian. To POKÓJ KONSTERNACJI. Wyczuwa się tu wyraźne oznaki frustracji, dezorientacji i gniewu oraz obserwuje nieracjonalne, gwałtowne reakcje i zachowania. Słychać okrzyki: *Przecież mnie to miało nie dotyczyć! Poczucie bezpieczeństwa i stabilizacja to podstawa! Ale tempo działań wyraźnie tu zwalnia i powszechnym staje się brak poczucia celu.* ZONK!

Czas przejść do czwartego pomieszczenia. Zielony kolor ścian napawa nadzieją. Powraca entuzjazm i energia do działania. Dzięki elastyczności

i kreatywności można się ciągle doskonalić, wytyczać nowe cele i stawiać czoła wyzwaniom. W POKOJU ODNOWY, dzięki akceptacji ryzyka, niemożliwe staje się możliwe.

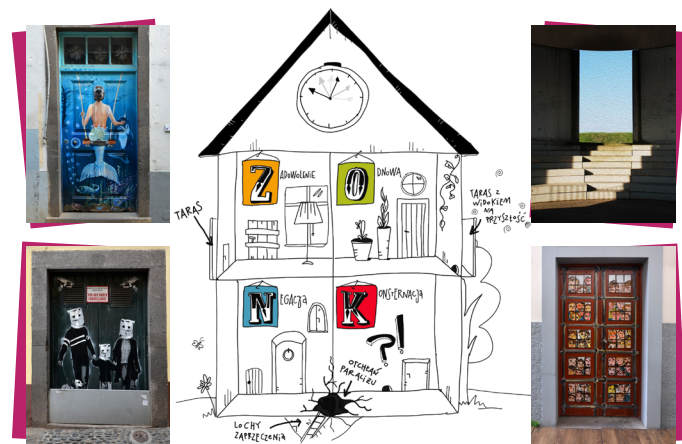
Wylosuj cztery karty i połóż je zakryte koło każdego z pokoi. Następnie **wyberz** cztery karty, **które zilustrują Twoje stany emocjonalne towarzyszące procesowi zmiany**. Odpowiedz na pytania:

- Dlaczego te karty wybrałeś/aś?
- **W którym pokoju teraz jesteś?**

Wiesz już, w którym pokoju się znalazłeś, teraz wybierz pytanie dotyczące właśnie tego pomieszczenia:

- Co zrobić, żeby **opuścić** pokój ZADOWOLENIA?
- Co zrobić, żeby **opuścić** pokój NEGACJI?
- Co zrobić, żeby **opuścić** pokój KONSTERNACJI?
- Co zrobić, żeby **jak najdłużej pozostać** w pokoju ODNOWY?

Szukając odpowiedzi **odkryj wylosowaną kartę**, która znajduje się koło Twojego pokoju. Postaraj się poszukać na niej wskazówki, **CO ROBIĆ**.



*) Claes F. Janssen – autor koncepcji *Four Rooms of Change*