

PREUZMI
ODGOVORNOST
ZA SVOJ

ŽIVOT

Kako dobiti ono što trebaš

Vježbenica

Izdavač



WILLIAM GLASSER
INTERNATIONAL

SADRŽAJ

Dobrodošlica.....	2
Sadržaj.....	3
I. susret.....	4
Zašto učiti teoriju izbora?	5
Uvjerenja izvanjske kontrole	6
Koga mogu kontrolirati?	7
Vanjska i unutrašnja kontrola	8
II. susret.....	9
Osnovne potrebe prema Teoriji izbora.....	10
Svijet kvalitete	11
Razmišljanja.....	12
III. susret	13
Navike u našim odnosima	14
Razmišljanja o današnjim informacijama.....	15
IV. susret	16
Kako vidimo svijet.....	17
Geometrijsko finale	19
V. susret	20
Ukupno ponašanje.....	21
Ponašajni sustav	22
Što, pa što, što sada?	23
VI. susret	24
Preuzmite odgovornost za svoj život	25
Zaključak.....	26
Bibliografija.....	27
Knjige prevedene na hrvatski jezik.....	28

Dobrodošlica

Dobrodošli u novo poglavlje razumijevanja ljudske prirode. Cilj nam je ponuditi vam informacije o kojima možete razmišljati, te odlučiti mislite li da će vam one omogućiti da



PREUZMETE ODGOVORNOST ZA SVOJ ŽIVOT

Što ako:

- možete razumjeti zašto činite to što činite?
- možete bolje odabrati kako uspjeti s ljudima koji su vam važni u životu?
- preuzmete kontrolu nad svojim životom?

Tko vas kontrolira? Zašto nekim ljudima dozvoljavate da vas kontroliraju, a drugima ne dozvoljavate da to čine? Kontrolira li vas uistinu itko? Ako vjerujete da vas kontroliraju oni oko vas, moglo bi se reći da ste ekstremno kontrolirani. No u stvarnosti - je li to stvarno istina? Izabirete li kome ćete dozvoliti da Vas kontrolira? Ili – jeste li kontrolirani svojim uvjerenjima, načelima po kojima živite? Odakle dolaze ta uvjerenja i načela? Od vaših roditelja? Prijatelja, društva u kojem živite?

Dr. William Glasser je podučavao da su sva ljudska bića rođena s najmanje pet genetskih potreba: potreba za preživljavanjem – opstanak; potreba za brigom i odanošću - ljubav i pripadanje; potreba da možemo izabirati – sloboda; potreba da imamo vrijednost – moć i potreba za uživanjem u životu – zabava. Za sva naša ponašanja postoji unutrašnja motivacija - naša percepcija i razumijevanje tih potreba, te onoga što činimo svaki dan da ih zadovoljimo. Dr. Glasser podučava da su sva naša ponašanja svrhovita u pokušaju da zadovoljimo te potrebe, i da u svakom trenutku činimo najbolje što možemo, prema informacijama koje dobivamo i uvjerenjima kojima se rukovodimo.

Informacija na kojoj je osnovan ovaj program osniva se na Psihologiji teorije izbora kako ju opisuje dr. Glasser. S pojmovima i uvjerenjima Teorije izbora svako ljudsko biće može voditi uspješniji život i naučiti samovrednovati svaki izbor svog ponašanja, kako bi tijekom života mogli biti uspješni i mogli tražiti svoju sreću. Kako bi za sebe mogli odlučiti mislite li da vam ova teorija ponašanja odgovara ili ne, u ovom programu će vam biti predstavljeni njezini pojmovi.

Te pojmove ćete moći koristiti kako bi postali svjesni svog ponašanja, kako bi mogli utvrditi razloge zbog kojih činite određene izbore, samovrednovati koliko su vaši izbori djelotvorni i naučiti kako planirati aktivnosti koje će vas dovesti do toga da stvorite život kakav želite živjeti.

Sve materijale za ovu knjigu kompilirala je Nancy Herrick, a kompletirala ih je surađujući s Bette Blance, Ellen Gelinas, Janet Fain Morgan i Kim Olver.

Prevela s engleskog Jagoda Tonšić-Krema
Tehnički uredio Marko Crema II.

Sadržaj

- I. susret Promijenite svoj mentalni model
- II. susret Otkrijte svoje osnovne potrebe, želje i uvjerenja
- III. susret Razvijte navike pozitivnih odnosa
- IV. susret Saznajte snagu zamjećivanja (percepcije)
- V. susret Naučite sastavne dijelove ukupnog ponašanja
- VI. susret Preuzmite odgovornost za svoj život

I. susret

Promijenite svoj mentalni model

Zašto učiti teoriju izbora?

- Da bi stekli kontrolu nad osjećajima poput ljutnje, krivnje ili depresije te da bi izabrali ponašanja pozitivnijeg razmišljanja.
- Da bi naučili specifične tehnike rješavanja sukoba – u sebi ili s drugima. Prihvatit ćete da možemo samo sebe kontrolirati.
- Da bi počeli više prihvaćati sebe, a manje kritizirati druge.
- Da bi postali fleksibilni i spoznali više izbora i mogućnosti.
- Da bi stekli osobni uvid u važne vrijednosti kojima težite.
- Da bi naučili odrediti “Kako želim razriješiti ovu situaciju?”
- Da bi djelotvornije rješavali prigovore.
- Da bi pojačali svoju sreću i bolje se nosili s ljudima u svom životu



Zvuči predobro da bi bilo istinito. Međutim jeste!

Teorija izbora nam pomaže da postanemo svjesni unutrašnje motivacije našeg ponašanja.

Možemo dramatično promijeniti način na koji gledamo svijet i postići djelotvorniju kontrolu nad svojim ponašanjem. To nam omogućava brze promjene u mnogim životnim područjima.

Uvjerenja izvanjske kontrole

Pitanje prije Vježbe

Zaokružite vaš odgovor

Koliko kontrolirate svoj život?

0%

20%

40%

60%

80%

100%

Raspravite sa susjedom svako navedeno uvjerenje:

1. Ponašam se ovako zbog nečega izvan mene. Na primjer, odgovaram na telefon jer je zazvonio.
2. Mogu te natjerati da učiniš nešto što ja želim, ili možemo jedno drugo kontrolirati s onim što govorimo i činimo.
3. Znam što je za tebe dobro i ako to ne radiš, ja te trebam i moram kontrolirati, jer je tako ispravno činiti.

	Jako se slažem	Slažem se	Nisam sigurna/an	Ne slažem se	Uopće se ne slažem
1.					
2.					
3.					

Prilagođeno prema Carleen Glasser 2003.

Koga mogu kontrolirati?

Utvrđi stvari koje možeš kontrolirati, one na koje možeš utjecati i one nad kojima imaš malo ili nimalo kontrole.

Svaku tvrdnju označi s: **K = kontroliram** **U = utječem** **N = nemam kontrole**

Kako se zabavljam	Kako stižem na vrijeme	Što drugi misle
Koliko zrakoplov kasni	Kakav je zakon	Što jedem
Dječje ponašanje	Koje filmove gledam	Kad se znojim
Način kako se odnosim prema drugima	Moje stavove	Mogućnosti koje uzimam u obzir
Kako drugi kažnjavaju	Koje alternative dajem drugima	Pisanje mojem saborskom zastupniku
Tuđe predrasude	Stavove učenika	Pristajem li
Biti nasilan	Biti sretan	Mijenjati prošlost
Ono što govorim	Da li varam	Da mi daju posao
Postavke kompjutera	Učeničke klike	Držati se pravila
Ogovaranje	Podmićivati za položaj	Odluke koje donose drugi
Kvalitetu mog rada	Povećanje mojih vještina	Biti sklon/a osuđivanju
Platne razrede	Napredovanje	Traženje posla
Biti otvoren za novosti	Moj stav	Nadoknaditi
Izostanci	Izbor voditelja	S kim se družim
Pobijediti u igri	Što učim	Surađivati
Koje knjige čitam	Moje okruženje	Biti mislima odsutan
Kad će sunce izaći	Prošlost	Pričam li razgovjetno
Tornada	Lokalnu vlast	Ljutiti se
Što govorim	Hoću li riskirati	Kritiziranje ostalih
Odgovoriti na telefon	Ono što mislim	Vjerovati u sebe
Dati kompliment	Ponašanje kućnog ljubimca	Biti iskren
Nagovarati ljude na kupnju	Kako čuvam tajnu	Jesam li neraspoložen/a
Kad će padati kiša	Osjećati se krivom	Žaliti za propuštenim
Govoriti istinu	Biti ljubazan	Hoće li me tko prekinuti
Hoće li nestati struje	Biti u stresu	Nuditi mogućnosti
Odgovoriti na pitanje	Tražiti alternative	Biti tvrdoglav
Kad se osjećam umorno	Jesam li zdrav/a	Prekršiti dogovor
Kada vodim	Biti odgovorna/an	Lijepo se odnositi
Donositi odluke	Stvarati uvjete	Ponavljati pogreške
Biti dosljedan	Biti nezavisna/an	Biti spremna/an

Vanjska i unutrašnja kontrola

Razlika između izvanjske kontrole i teorije izbora

PSIHOLOGIJA IZVANJSKE KONTROLE	TEORIJA IZBORA (CHOICE THEORY ®) PSIHOLOGIJA UNUTRAŠNJE KONTROLE
Ljude možemo motivirati	Ljudi su motivirani iznutra
Možemo kontrolirati ponašanja ljudi	Možemo kontrolirati svoje ponašanje
Znamo što je dobro za druge ljude	Znam što je za mene dobro
Procjenjujemo ljude	Sam/a sebe procjenjujem
Kažnjavamo	Pregovaram
Nagrađujemo da bi kontrolirali	Spontano odajemo priznanje i slavimo
Prijetimo	Razgovaramo o razlikama
Kritiziramo	Kažemo što možemo učiniti da bi poboljšali odnos s nekim
Okrivljujemo	Prihvaćamo odgovornost za vlastito ponašanje
Vjerujemo da nas ljudi mogu kontrolirati i činiti da se loše osjećamo	Vjerujemo da nas nitko ne može natjerati da nešto učinimo ili osjećamo – to je naš izbor
Govorimo ili činimo stvari koje razaraju odnose	Govorimo ili činimo stvari koje će nas približiti osobi s kojom smo u tom odnosu
Ugroženi smo kad dozvolimo drugima njihove izbore	Prihvaćamo ideju da se ljude može osnažiti dozvoljavajući im da biraju
Branimo drugima slobodu i ubijamo njihov kreativnost	Bez da ih osuđujete, ohrabrujete ljude da pokušaju učiniti različite stvari
Vjerujemo da je komponenta potrebna za vođenje ljudi usađivanje straha u njih	Dozvoljavate da vam se priđe i uvijek iz svog ponašanja mičete sve čega bi se ljudi mogli bojati
Slušamo samo sebe	Slušamo druge i nastojimo ih razumjeti
Vjerujemo da smo zaključani u izvanjskoj kontroli i da se protiv toga ne možemo boriti	Vjerujemo u psihologiju unutrašnje kontrole

Prilagođeno prema Carleen Glasser 2003.

Vratimo se na stranicu 6. Jeste li dobili neku novu informaciju zbog koje bi promijenili svoje razmišljanje o bilo čemu od ovoga?

II. susret

Otkrijte svoje osnovne potrebe, želje i uvjerenja

Osnovne potrebe prema Teoriji izbora

Ljubav i pripadanje

Prijateljstvo
Suradnja
Uključenost
Briga
Odnosi
Povezivanje
Povjerenje



Moć

Poštovanje
Važnost
Priznanje
Postignuće
Hrabrost
Kompetentnost
Utjecaj
Čuju me

Sloboda

Izbori
Kreativnost
Nezavisnost
Autonomija
Fleksibilnost
Pokret
Opcije

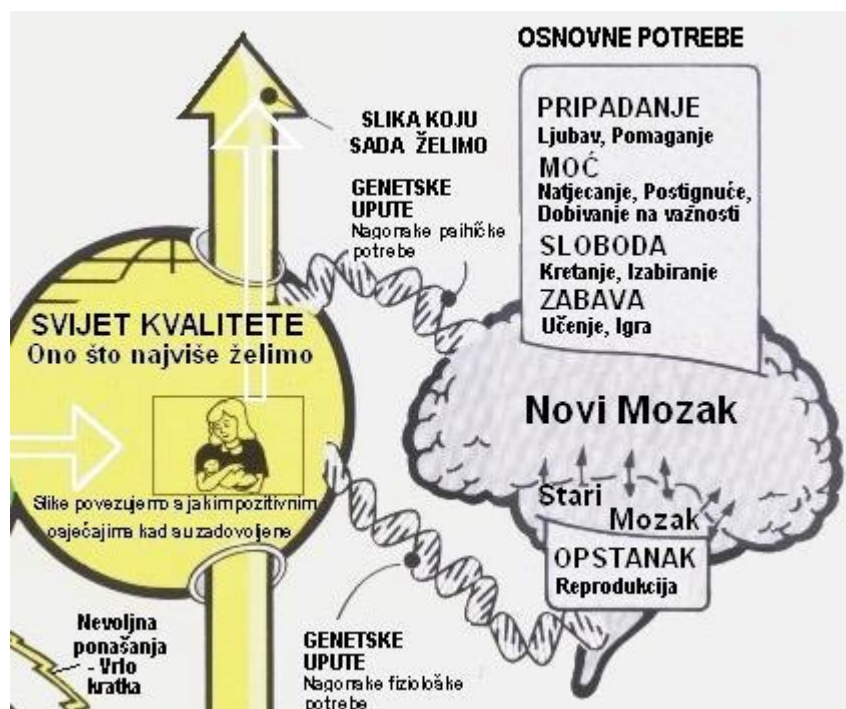
Sigurnost i preživljavanje

Hrana/Voda/Zrak
Očuvanje
Zaklon
Zdravlje
Pripravnost

Zabava

Užitak
Opuštenost
Rekreacija
Učenje
Smijeh
Slavlje
Istraživanje

Nekim ljudima sve njihove potrebe zadovoljavaju obitelj i prijatelji. Navedite nešto za što smatrate da zadovoljava vaše potrebe.



Svijet kvalitete

Duboko u nama postoji posebno mjesto u kojem su pohranjeni naši snovi, koje čuva naše ideale, lijepo provedene trenutke, naše uspjehe i ljude koji su nam važni. Dr Glasser ga je nazvao našim Svijetom kvalitete. To je integralni dio nas, koji zaključavamo u svoje pamćenje. Izabiremo svoje ideje, uvjerenja, vrijednosti i načela kao slike ili pojmove u svom Svijetu kvalitete.

Da bi razumjeli zašto biramo svoja ponašanja, morat ćemo pokucati na sadržaj svog Svijeta kvalitete. Kakav život želimo je odraz slika iz našeg Svijeta kvalitete. Njih smo izabrali prema osnovnim potrebama koje smo naslijedili putem genetskog kodiranja. Te su potrebe generičke svakome od nas. Slike u Svijetu kvalitete su jedinstvene i specifične za svakog pojedinca. Da bi razumjeli motivaciju i izabrali djelotvorna ponašanja kojima se nosimo sa svijetom oko nas, važno je utvrditi koje su to slike.

Slike u Svijetu kvalitete:

- se sastoje od ljudi, mjesta, stvari koje imamo, načela, vrijednosti i sustava vjerovanja
- su srž našeg života
- su različitih razina važnosti
- igraju glavnu ulogu u našem odlučivanju
- mogu biti suprotstavljene jedna drugoj
- u danom trenutku zadovoljavaju jednu ili više naših želja
- mogu biti dodane, izvađene ili zamijenjene
- jedinstvene su za svakoga od nas
- mogu se zamijeniti, ali ne bez teškoća

Za naše samopouzdanje i sreću je ključno kakvu sliku sebe samih imamo u svom Svijetu kvalitete.

“Snaga naših slika je CJELOKUPNA.” (William Glasser)

Razmišljanja

Istražili smo
pojam...

Najviše se čudim ...

Najviše sam si
razjasnila/o....

S time ću...

III. susret

Razvijte navike pozitivnih odnosa

Navike u našim odnosima

Sedam razarajućih navika (Izvanjska kontrola)

Kritiziranje
Okrivljavanje
Žaljenje
Prigovaranje
Prijetnje
Kažnjavanje
Podmićivanje ili nagrađivanje


Sedam povezujućih navika (Unutarnja kontrola)

Podržavanje
Ohrabrivanje
Slušanje
Prihvatanje
Vjerovanje
Poštivanje
Pregovaranje o razlikama

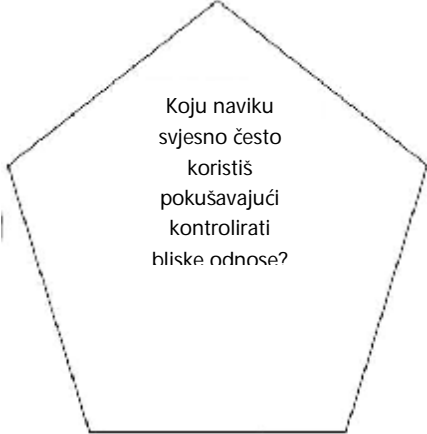


Hoće li nas to što činim približiti ili još više udaljiti?

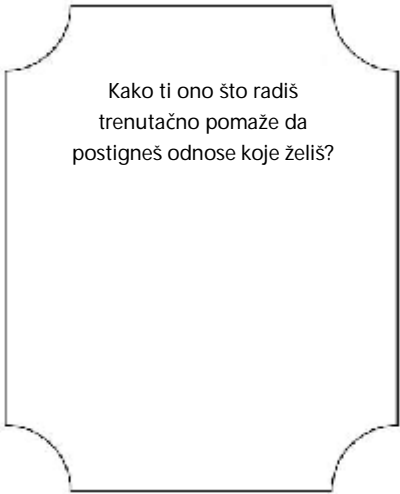
Razmišljanja o današnjim informacijama




Koje navike održavaš
u odnosima sa
sobom, a koje u
odnosima s drugima?



Koju naviku
svjesno često
koristiš
pokušavajući
kontrolirati
bliske odnose?



Kako ti ono što radiš
trenutačno pomaže da
postigneš odnose koje želiš?



Navedi jednu ili dvije nove
navike koje ćeš početi
koristiti

IV. susret

Saznajte snagu zamjećivanja (percepcije)

Kako vidimo svijet



SIGNAL FRUSTRACIJE



BOLNA ZAMJEDBA KOJU SADA
PERCIPIRAMO

SLIKA KOJU SADA ŽELIMO

Sve što dobivamo iz svijeta izvan nas samih je informacija. Da bi ju mogli spoznati ili koristiti, trebamo ju najprije unijeti u svoj sustav, razumjeti, kategorizirati i odlučiti kakvu vrijednost ima za nas.

Informaciju iz naše okoline primamo kroz svoj osjetilni sustav (vid, sluh, miris, okus, dodir itd.). Tako saznajemo da ona postoji, no ne znamo dovoljno da bi ju razumjeli i koristili.

Najprije procesuiramo tu informaciju kroz sva iskustva i/ili znanje koje smo stekli i pohranili u svoje pamćenje. Taj filter, filter znanja, nudi nam početne veze s onim što već znamo i počinjemo razumijevati novu informaciju.

U objašnjenju teorije izbora, filter znanja je obojen zeleno, čime se označava neutralna vrijednost informacije, jer još nismo odlučili ima li ona za nas ikakvu vrijednost. Sada znamo da "ona" postoji i da ju možemo početi kategorizirati tako da ju imenujemo.

Tog trenutka odlučujemo ima li "ona" za nas pozitivnu ili negativnu vrijednost. Taj proces slični stavljanju informacije koju smo dobili na jednu stranu vage koju u ovoj teoriji zovemo Mjesto usporedbe.

Na drugu stranu vage stavljamo ono što bi htjeli iskusiti, slike iz našeg Svijeta kvalitete. Važemo informaciju uspoređujući zadovoljava li ona neku potrebu i/ili slaže li se s nekom slikom u našem Svijetu kvalitete.

Ako se "ona" slaže s nekom slikom u našem Svijetu kvalitete, dodajemo joj pozitivnu vrijednost. Vaga je u ravnoteži, a Teorija izbora oboji informaciju žuto, kao pozitivnu i/ili ugodnu. Ako se informacija ne podudara s onim što želimo zamijetiti, vaga se naginje. "Ona" je utvrđena kao opasna, štetna ili neukusna, dodajemo joj negativnu vrijednost i obojimo crveno.

Svijest o podudarnosti ili nepodudarnosti svake dobivene informacije s uvjerenjima, vrijednostima i željama u Svijetu kvalitete događa se trenutačno i neprekidno, dok god živimo. Pomoću naginjanja vage u Mjestu usporedbe u našem mozgu postajemo svjesni da slika u našem Svijetu kvalitete nije zadovoljena. Na Mjestu usporedbe uspoređujemo **ONO ŠTO ŽELIMO S ONIM ŠTO SADA ZAMJEĆUJEMO (PERCIPIRAMO)**.

Kad se dogodi usporedba, javlja se signal frustracije. On je vrlo kratak, kako se vaga nagne, ili kako se uravnoteži. Što se više vaga nagne, to je signal frustracije jači, pa je jači i nagon na ponašanje. Dok god živimo, neprekidno pokušavamo zadovoljiti slike u svom Svijetu kvalitete. Svako naše ponašanje je naš najbolji pokušaj da promijenimo iskustvo u vanjskom svijetu kako bi se informacija koju osjetimo bolje slagala s onim što želimo.

Kad osjetimo signal frustracije, naš Ponašajni sustav generira ponašanje koje može biti više ili manje djelotvorno. Tako dugo dok je vaga nagnuta, taj process ne prestaje. Nagnuta vaga pokazuje da sada nemamo djelotvornu kontrolu nad svojim životom. Svo ponašanje je pokušaj da uravnotežimo vagu. Što je bolja ravnoteža, to smo sretniji i to više osjećamo da djelotvorno kontroliramo svoj život.



Ponašamo se pokušavajući postići slike u svom Svijetu kvalitete (naše vrijednosti, uvjerenja, i želje). Slike u našem Svijetu kvalitete osnivaju se na našim genetskim osnovnim potrebama. Naše vrijednosti, uvjerenja i želje su nastale jer smo s njima zadovoljili jednu ili više osnovnih potreba. Stoga se ponašamo kako bi neizravno zadovoljili neku potrebu. Ne ponašam se da bih se "zabavila", već da pobijedim na plivačkom takmičenju (slika u mom svijetu kvalitete), što zadovoljava moju potrebu za zabavom (a možda i potrebu za moći).

Geometrijsko finale

Što se poklopilo s
nečim što ste
otprije znali?

Što vam je
zatvorilo krug
znanja?

Što sada vidite
iz drugog kuta?

Je li vam nešto
dale novo srce?

U kojem novom
smjeru ćete sada
krenuti?

V. susret

Naučite sastavne dijelove Ukupnog ponašanja

Ukupno ponašanje

Svo ponašanje je ukupno, a gotovo svo ponašanje je izabrano. Nazvano je Ukupnim jer se sastoji o četiri komponente: Djelovanje (Aktivnost), Razmišljanje, Osjećanje i Fiziologija.

Jedan od načina prikaza ukupnog ponašanja je da zamislimo ponašanje kao automobil. On ima četiri kotača, a (kod prednjeg pogona) stražnji kotači slijede prednje kotače. Jedini nad kojima imamo kontrolu su prednji kotači, djelovanje i razmišljanje. Svoja osjećanja i fiziologiju ne biramo. Možemo ih promijeniti jedino tako da prilagodimo djelovanje i razmišljanje.

Na primjer ako izaberemo ostati vani na hladnom, tresemo se (naša fiziologija) i ne možemo izabrati da se prestanemo tresti. Jedino možemo izabrati ući unutra gdje je toplo. Kad smo usamljeni, ako izaberemo ostati kod kuće i tugujemo, depresirat ćemo (osjećanja). To je prirodni osjećaj kad izaberemo djelovanje poput sjedenja kod kuće i razmišljanja kako smo usamljeni.



Tri su razloga zbog kojih izabiremo bijedu:

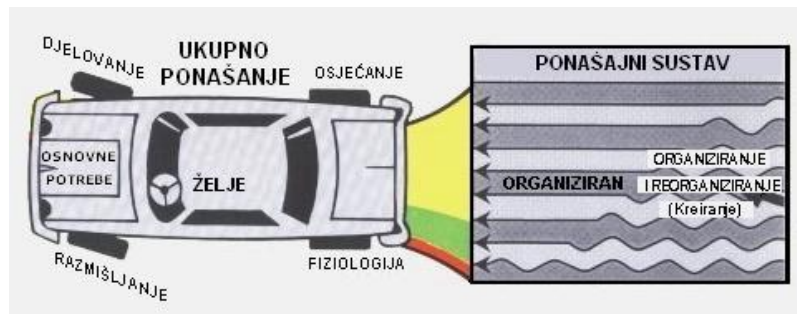
1. Da ublažimo bijes
2. Da zatražimo pomoć bez da molimo
3. Da izbjegnemo nešto što ne želimo raditi ili se bojimo učiniti

Iz knjige Teorija izbora *Nova psihologija osobne slobode*

Svakome, čak i onima među nama koji su najmanje djelotvorni, nemoguće je izabirati bijedu nakon što postanu svjesni da je to njihov izbor. (William Glasser)

Ponašajni sustav

- Organizirano
- Reorganizirano
- Stvoreno
- Ukupno ponašanje
 - o Djelovanje
 - o Razmišljanje
 - o Osjećanje
 - o Fiziologija



SVAKO PONAŠANJE JE SVRSISHODNO

Svako ponašanje koje koristimo je naš najbolji izbor u tom trenutku. Naš mozak djeluje kako bi utvrdili, organizirali i stvorili načine na koje ćemo postupiti.

Svako ponašanje koje koristimo je tog trenutka naš najbolji izbor. Kako bi izabrao ukupno ponašanje koje će nam pomoći da preuzmемо bolju odgovornost nad svojim životom, naš mozak djeluje kako bi utvrdio, organizirao i stvorio ponašanja prema informaciji koju zamjećujemo.

Ponašajni sustav se nosi s informacijom na tri načina.

- Organizirano Organizirana, poznata ponašanja su ona koja smo već ranije koristili, ili na neki način iskusili. Ona su često navike.
- Reorganizirano uključuje korištenje ranijih znanja i/ili iskustava, te njihovo povezivanje s nešto kreativnosti, kako bi stvorili novo ponašanje. To je stanje neprekidnog reorganiziranja dijelova našeg organiziranog ponašanja, povezanih na nove načine koji nisu uvijek vrijedni. Iz tog spleta pojmova i reda rađa se kreativnost.
- Stvaranje To je razbacan, često bez smisla, slijed ideja koji nam dozvoljava da osmislimo nešto potpuno novo i inventivno. Taj je process neprekidan i nikad ne prestaje. Nova ponašanja mogu stvoriti samo živi organizmi. Kakvo god ponašanje izabrali, to činimo u pokušaju da zadovoljimo neku sliku iz svog Svijeta kvalitete.

Što, pa što, što sada?

Što smo obradili u ovom dijelu kao ključne elemente?

Pa što to znači za mene osobno?

Što sada želim učiniti da bih preuzela/o odgovornost za svoj život?

VI. susret

Preuzmite odgovornost za svoj život

Preuzmite odgovornost za svoj život

Obradili smo mnogo novih informacija koje vam mogu pomoći odlučivati o vašim životnim izborima. Sad ste gotovo sposobni **PREUZETI ODGOVORNOST ZA SVOJ ŽIVOT** što jednostavno znači da možete informirano birati nove, uzbudljive pravce koji će donijeti više **SREĆE**.

Dr. Glasser opisuje logični proces koji možete slijediti i koji može promijeniti vaš život.

- "Pregledajte" slike u svom Svijetu kvalitete i utvrdite najmanje po jednu koja zadovoljava svaku od vaših potreba.
- Odlučite jesu li te slike ostvarive. Ako nisu, možete izabrati da ih promijenite.
- Jasno utvrdite **specifične** slike koje pokušavate zadovoljiti.
- Tada **prosudite** kako razmišljate i što činite u tom pokušaju.
- *** Postavite si **sljedeće** pitanje: "Pomaže li mi to što sada izabirem činiti da u stvarnom svijetu stvorim svoju sliku, ili mi smanjuje šanse da dobijem ono što želim?"

Sljedećih nekoliko stvarno važnih i moćnih pitanja možemo naučiti i uvježbati. Vodit će nas kroz život u kojem ćemo biti odgovorni za sebe. To su procedure koje vode promjeni.

Procedure koje vode promjeni

Ako naučite te procedure koje vode promjeni, one će vam omogućiti vještine potrebne za odgovoran život.

1. Što želim...stvarno, stvarno želim?
2. Što **činim** i što sam do sada činila/o da postignem to što želim?
3. Pomaže li mi to što **činim** i mislim da postignem to što želim?
4. Koje **mogućnosti** imam koje mi mogu pomoći da se približim onome što želim?
5. Nakon što sam izabrala/o opciju kojom "najvjerojatnije mogu uspjeti", kako planiram postići to što želim?

Ovim pitanjima se možete vratiti kad god želite Preuzeti odgovornost za svoj život.

"Odgovornost za svoj život možete preuzeti jedino birajući da promijenite slike u svom Svijetu kvalitete, ili mijenjajući što činite u stvarnom svijetu. Izbor je uvijek vaš."

(William Glasser)

Zaključak

Riječima Dr Glassera...

“Gotovo uvijek možemo birati, a što je naš izbor bolji, to ćemo veću kontrolu imati nad svojim životom”.

Sada kad ste završili ovu 6-satnu radionicu, uzmite si vremena i u malim skupinama porazgovarajte o odgovorima na ova dva pitanja.

Koja je glavna stvar koju smatrate vrijednim vezano uz ovu radionicu?

Koji je najznačajniji uvid koji ste dobili ovim programom?

Odgovorite na donja dva pitanja

Kako ćete iskoristiti taj uvid da preuzmete odgovornost za svoj život?
KAKAV VAM JE PLAN?

Hvala vam na sudjelovanju u ovoj radionici. Poštujemo vaše vrijeme

Riječima Dr Seussa...

“Tko vas kontrolira? Tko koga kontrolira? Da nemamo rođendan, ne bi bili mi. Da niste rođeni, pa što bi onda učinili? Da se niste rodili, pa što bi onda bili? Mogli bi biti riba! Ili žaba u stablu! Mogli bi biti kvaka na vratima! Ili tri pečena krumpira! Ili gore od svega toga...Pa mogli bi biti NISAMBIO! Taj NISAMBIO se uopće na zabavlja.

Ne. Nisambio jednostavno nije. Jednostavno nije prisutan. Ali vi...vi STE VI! Nije li to ugodno? Imate mozak u glavi. Imate noge u cipelama. Možete skrenuti u kom god pravcu želite. Samostalni ste, znate što znate. Vi ste OSOBA koja će odlučiti u kom pravcu ćete ići”.

Dr. Seuss

Bibliografija

- Boffey, D. Barnes. *Reinventing Yourself*. Chapel Hill, NC: New View Publications, 1993.
- Buck, Nancy S. *Peaceful Parenting*. San Diego, CA: Black Forest Press, 2000.
- Buck, Nancy S. *Why Do Kids Act That Way?* 2009.
- Erwin, Jonathan C. *The Classroom of Choice: Giving Students What They Need and Getting What You Want*. National Education Association, Alpharetta, GA, 2004.
- Glasser, William. *Positive Addiction*. New York: Harper & Row, 1976.
- Glasser, William. *Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom*. New York: HarperCollins Publishers, Inc., 1998.
- Glasser, William and Glasser, Carleen. *The Language of Choice Theory*. New York: HarperCollins, 1999.
- Glasser, William. *Every Student Can Succeed*. San Diego, CA: Black Forest Press, 2000.
- Glasser, William and Glasser, Carleen. *Getting Together and Staying Together: Solving the Mystery of Marriage*. New York: HarperCollins, 2000.
- Glasser, William. *Reality Therapy in Action*. New York: HarperCollins Publisher, Inc., 2000.
- Glasser, William. *Unhappy Teenagers. A way for parents and teachers to reach them*. New York: HarperCollins, 2002.
- Glasser, William. *Warning: Psychiatry can be Hazardous to Your Mental Health*. New York: HarperCollins, 2003.
- Glasser, William. *Take Charge of your Life. How to get what you need with Choice Theory Psychology*. iUniverse, 2011
- Good, E. Perry. *In Pursuit of Happiness*. Chapel Hill, NC: New View Publications, 1987.
- Hoogstad, Joan. *We are all the same important. The challenge of relationships*. ACT: KainosPrint, 2013
- Seville Suffield, Jean. *10 Steps to Dynamic Leadership. Practical models for immediate use!* Imprimerie Marquis, 2008
- Montagnes, Jim. *Stop Spinning Your Wheels*. Toronto:In-House Printing, 2006
- Olver, Kim. *Secrets of Happy Couples*. InsideOut press. 2011
- Pierce, Kenneth & Taylor, Alice. *The Dance of Bullying: A Breakthrough Tool for Teachers and Parents*. Lincoln, NE: iUniverse, Inc., 2008.
- Sullo, Robert. *Teach Them to be Happy*. Chapel Hill, NC: New View Publications, revised 1993.
- Wubbolding, Robert & Brickell, John. *A Set of Directions for Putting and Keeping Yourself Together*. MN: Educational Media Corporation, 2001
- Website for William Glasser International www.wglasserinternational.org

Knjige prevedene na hrvatski jezik

- Boffey D. Barnes (2009) *Nanovo se stvoriti*, Alinea, Zagreb
- Glasser W. (2000) *Teorija izbora: nova psihologija osobne slobode* Alinea, Zagreb
- Glasser W. (2000) *Svaki učenik može uspjeti*, Alinea, Zagreb
- Glasser W. Glasser C. (2007) *Naći se i ostati zajedno - Rješavanje zagonetke braka*, Alinea, Zagreb
- Glasser W. (2001) *Realitetna terapija u primjeni*, Alinea, Zagreb
- Glasser W. (2002) *Nesretni tinejdžeri - Način na koji roditelji i učitelji mogu doprijeti do njih*, Alinea, Zagreb
- Glasser W. (2006) *Pozor! Psihijatrija može biti opasna za vaše mentalno zdravlje*, Alinea, Zagreb
- Good, E. Perry (1994) *U potrazi za srećom: saznajte što želite - dobit ćete što trebate*, Alinea, Zagreb
- Sullo, R. A. (1995) *Učite ih da budu sretni*, Alinea, Zagreb



WILLIAM GLASSER
INTERNATIONAL