

Arkadiusz Ceglarski

Rozmowa 4 - Jąkanie - ograniczenie czy motywacja do pracy nad sobą?



www.demostenes.eu



admin@demostenes.eu

Kiedy program jest skuteczny?

- Uwaga, akceptacja, wdzięczność
- Motywacja i zaangażowanie
- Gotowość do eksperymentowania
- Autoterapia jako część normalnego funkcjonowania
- Wykorzystywanie okazji do ćwiczeń
- Usystematyzowanie: prowadzenie dziennika, pamiętnika, przeprowadzanie i analiza zadań
- Stawianie sobie celów, monitorowanie ich
- **Refleksja i bycie życzliwym dla siebie**
- Autorefleksja – schematy działania i myślenia
- Nie ocenianie
- **Celebrowanie sukcesów**
- Otwartość, wsparcie innych

FRASER - Autoterapia

