СИЛЬНІ СТОРОНИ · ПАРАДОКСИ ПОВЕДІНКИ

“

Сильна риса без своєї протилежності — це як *машина без гальм.*

Їде швидко, впевнено, вражає.
Поки не трапиться перший поворот.



@lolita_bogdanova

Найбільше проблем часто створює не слабка риса,

а сильна,

бо вона вмикається автоматично, без свідомого вибору!

ЗВІДКИ БЕРЕТЬСЯ ГНУЧКІСТЬ

Сила ніколи не тримається *на одній рисі*

Гнучкість виникає із взаємодії двох рис, які на перший погляд суперечать одна одній. Наприклад, бути водночас:

прямолінійною	⇄	тактовною
допомагати іншим	⇄	відстоювати свої інтереси
прагнути до розвитку	⇄	приймати себе такою, як є зараз

Що відбувається з рисою, коли вона сама

Прямолінійність без тактовності

легко стає різкістю

Допомога без уміння відстояти своє

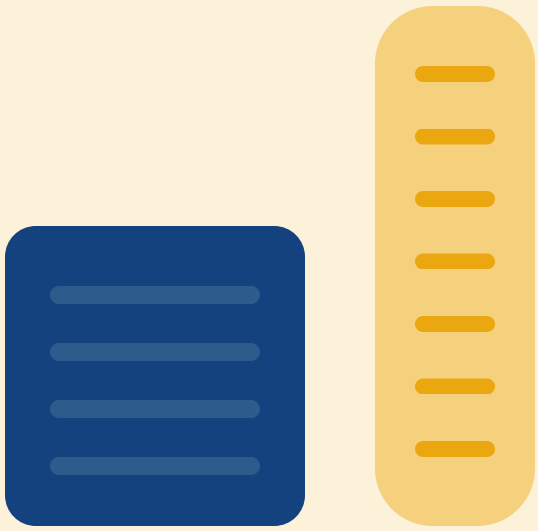
перетворюється на самопожертву

Розвиток без самоприйняття

нескінченне «а можна було і краще»

У машини є газ *і є гальмо*

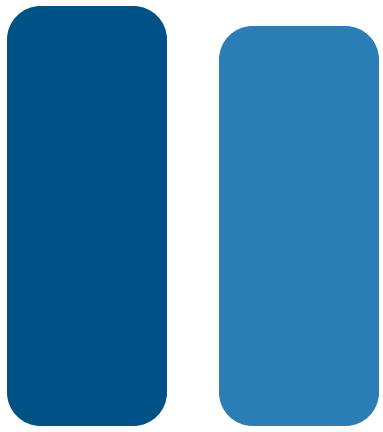
Безпека поїздки залежить не лише від того, чи вміє водій вчасно натиснути на газ.



А й від того, чи вміє він вчасно пригальмувати.

Хороший водій сповільнюється перед поворотом, зупиняється на червоне і рушає, коли дорога вільна.

ДЕ З’ЯВЛЯЄТЬСЯ ВИБІР



Обидві риси розвинені

Є вибір, як діяти в конкретній ситуації чи стосунках



Одна дуже висока, друга низька

Реакція завжди однакова, навіть там, де вона вже шкодить

А високу рису ми зазвичай і вважаємо своєю сильною стороною.

ЧОМУ ЦЕ ТАК ВАЖКО ПОБАЧИТИ

З роками це вже не ~~«я так роблю»~~, *а «я така»*

Тому людина рідко приходить із запитом «допоможіть мені менше допомагати».

> Вона приходить із втомою, конфліктами, відчуттям несправедливості. А сама риса залишається поза «підозрою», бо саме на неї людина роками спиралася.

МЕТА ЗМІН

Не в тому, щоб стати менш турботливою, менш прямолінійною чи менш готовою допомагати.

А в тому, щоб нарешті *мати вибір.*

Щоб з’явився вибір, спершу треба побачити, *де бракує гальм*



Зсередини свою сильну рису помітити складно: вона давно стала частиною вас. Тому я використовую поведінковий асесмент **Harrison Assessments**

Він показує:

- **Ваші пари рис**
  12 парадоксів: де є баланс, а де одна риса тисне на газ
- **Що вмикає стрес**
  коли сильна риса переходить у «тіньову» поведінку
- **Звідки втома**
  чого важливого вам зараз не дає робота
- **Де вам природно**
  ролі й задачі, у яких не треба постійно долати себе

30+ років досліджень · 3,5 млн користувачів · відповідає ISO 10667

ВІД РЕЗУЛЬТАТІВ ДО ЗМІН

Як все *відбувається*

1. **Онлайн-тестування Harrison**
повний профіль за рисами й мотиваторами

2. **Мій письмовий аналіз**
зрозумілою мовою, разом зі звітами системи

3. **Зустріч до 2 годин**
дивимося, що в балансі, а чого бракує

4. **План розвитку**
коучинг, консультування або психотерапія *для формування протилежних рис там, де їх бракує*

💛 **Якщо вам відгукується такий погляд на зміни, напишіть мені!**

Лоліта Богданова
клінічний психолог-травматерапевт,
коуч-консультант Harrison Assessments

@lolita_bogdanova
+380 (50) 945 31 19
fb / inst: bogdanova.lolita

Перша зустріч 30 хв у Zoom — безкоштовно