

Proces „6 Z”

Wskazówka: Pamiętaj o głębokim oddechu i wdechu pomiędzy poszczególnymi krokami, a także przytuleniu siebie, jeśli odkrycia są bolesne.

**1. Pierwsze „Z”:
zidentyfikuj
zmartwienie**

Zidentyfikuj zmartwienie, czyli nawracającą myśl, która podkreca niepokój. Zajrzyj tak głęboko, jak potrafisz: czy ono zaczęło się od Ciebie? Ty je „wymyśliłaś”? Czy zostało odziedziczone?

**2. Drugie „Z”:
zakreśl zasięg**

Zakreśl wpływ, znajdź zasięg. W jakim stopniu jest to w twoich rękach? Bez ściemy: czy to jest coś, na co masz jakikolwiek wpływ? Albo odwrotnie: może mówisz sobie, że to wszystko czyjaś wina? Wyraź to w subiektywnych procentach. Nie chodzi o to, jaki chciałbyś mieć wpływ, ale o to, jaki masz.

3.	Trzecie „Z”: zobacz, czy nie ma zakłamań	Zobacz , czy tam nie ma zakłamania. Czy jest tam gdzieś jakieś ukryte, nieuświadomione autokłamstwo? Naprawdę martwisz się o to właśnie? Czy ta myśl jest jednak inna? Pamiętaj, że im bardziej jesteśmy w rozwoju osobistym, tym bardziej nasze wnętrze nabiera sprytu. Ukrywa prawdy o nas, bo przecież na wierzchu jesteśmy odremontowani.
4.	Czwarte „Z”: zauważ założenia	Czy dokonujesz jakichś założeń lub inaczej: czy żywisz jakieś przekonania (ale te nie zaczynają się na „z”). W co wierzysz, myśląc o sobie, o innych, o życiu? Czy te przekonania są niosące, czy raczej wciągają w studnię?

5.	Piąte „Z”: zadbaj o potrzeby i zaufanie	Zmartwienia są na pewno o niezaspokojonych potrzebach. O jakie potrzeby postanawiasz zadbać? Jakie przekonanie, które karmi zaufanie, chcesz kultywować?
6.	Szóste „Z”: zaplanuj zmianę	Czy chcesz i potrafisz coś zmienić? Pamiętaj, że „nie mogę” nie istnieje. Czy masz pomysł, jak zmartwienie przerobić na konkretne działanie? Jak potrzeba dbałości może zostać ucieleśniona? Chcesz kultywować zaufanie, że...? Zaufanie do...?