

WSKAZÓWKI DO CODZIENNEJ LEKTURY

Postępowanie zgodnie z tymi instrukcjami pomoże ci pomóc sobie czuć się i działać lepiej w możliwie najkrótszym czasie. Przeznacz piętnaście minut dziennie na swoje samodoskonalenie. Najlepiej jest przeznaczyć na to zawsze tę samą porę dnia. To sprawi, że lektura samodoskonalenia stanie się twoim nawykiem.

Twój umysł jest najbardziej chłonny rano, kiedy się obudzisz, i wieczorem – tuż przed zaśnięciem. Dlaczego więc nie wstać piętnaście minut wcześniej niż zwykle, by natychmiast przeczytać lekturę samopomocy? Równie dobrze możesz na jej przeczytanie przeznaczyć piętnaście minut bezpośrednio przed pójściem spać. Czytanie zdrowej lektury samopomocy przed zaśnięciem prowadzi do odprężających i zdrowych snów. W każdym razie przeczytaj zadaną lekturę raz dziennie, **każdego dnia**, aż do następnej sesji RTZ.

Dzień I – Przeczytaj zadany materiał raz, by zobaczyć, o czym traktuje.

Dzień II – Przeczytaj ponownie zadany materiał. Czytając, zwracaj uwagę na myśli, z którymi się nie zgadzasz. Następnie zapisz je, tak aby móc je przedyskutować na następnej sesji RTZ.

Dzień III – Przeczytaj znowu zadany materiał. Podczas czytania odszukaj myśli, z którymi się zgadzasz. Zapisz te myśli i przynieś notatki na następną sesję RTZ.

Dzień IV – Dzisiaj, czytając zalecany materiał, zwróć uwagę na zdarzenia, które są podobne do zdarzeń, które zauważyłeś w życiu twojej rodziny, przyjaciół lub nawet wrogów, jeżeli ich masz. Znowu zapisz te zdarzenia i przynieś notatki na następną sesję terapeutyczną.

Dzień V – Podczas dzisiejszej lektury wyszukuj zdarzenia podobne do zdarzeń z twojego życia, do których już zastosowałeś niektóre z pomysłów samopomocy opisywanych w zadanym materiale.

Dzień VI – Dzisiaj podczas lektury zadanego materiału zastanów się, jak mógłbyś zastosować to, czego się nauczyłeś, by uczynić ten dzień szczęśliwszym lub bardziej produktywnym czy satysfakcjonującym. Zapisz, dlaczego nie zastosowałeś swojej nowej wiedzy. Najczęstszymi powodami są: „Nie wiedziałem wtedy o tym” i „Nie pomyślałem o tym”.

Dzień VII – Przeczytaj jeszcze raz zadany materiał i przejrzyj swoje notatki do dyskusji na następną sesję RTZ.