

5. Stabilirea unui scop simplu

Timp	Vorbitor	Text
0:05	HP	Ne-am uitat peste două tehnici astăzi, Mary – <i>mindfulness</i> respirației și un exercițiu de de-conectare de la gânduri. Unul din principalele motive pentru care am învățat și am exersat toate acestea este că vreau să fii capabilă să te apropii cât se poate de mult de lucrurile care contează. Mai durează câteva minute până se termină această întâlnire și, în timpul rămas, vreau să ne uităm – dacă vrei – la cum stabilim un scop bazat pe valori. Ți se pare OK?
0:46	Mary	Da.
	HP	Unele din lucrurile de care ai spus că sunt foarte importante pentru tine sunt timpul petrecut cu familia și să mergi la înot cu nepoata ta. Vreau să încep prin a verifica dacă, în trei luni de acum, cu sprijinul dobândit aici și lucrurile pe care le vei face cu tine, vei sesiza vreo diferență, iar toate grijile tale nu vor mai avea același impact și reușești să te depărtezi de ele, chiar dacă cicatricea va exista în continuare, te vei întoarce la a face ceea ce contează pentru tine. Care este unul din obiectivele tale pe termen lung pentru tine, Mary?
1:23	Mary	Mi-aș dori să fiu în piscină cu nepoata mea.
	HP	OK, este un scop foarte clar – a fi în piscină cu nepoata ta. that is a really clear goal: Being in the swimming pool with your granddaughter. [1:41] Și dacă te întreb eu acum cât de dispusă ești să faci asta – unde zero ar însemna deloc dispusă și zece cu adevărat dispusă – la ce nivel te-ai evalua să faci asta ca un obiectiv pe termen lung?
1:54	Mary	Deloc dispusă. Deloc dispusă.
2:00	HP	M-am gândit că ai spune asta pentru că.. e simplu, dacă ai fi fost, ai fi făcut-o deja. Ceea ce vreau ca tu să știi este că vom urmări atingerea scopului. Asta urmărești și tu?
2:10	Mary	Absolut.
	HP	OK. Vom rupe acest obiectiv în mai mulți pași mai mici, ușor de gestionat, cu scopul de a face ceva săptămâna asta care să te aducă un pic mai aproape de ceea ce îți dorești pe termen lung. [2:25] Deci dacă este ceva la ce te gândești... când te gândești la înot, care este cel mai important lucru când mergi să înoți cu nepoata ta? Care este valoarea conectată la această activitate?
2:36	Mary	Valoarea este că o văd fericită în compania mea, când este cu mine.
	HP	OK, deci să fii cu ea..
	Mary	Să facă ceva ce îi place să facă.
2:52	HP	Deci cel mai important lucru este ca ea să facă ceva ce îi place să facă. [3:03] Având asta în minte, ce lucru crezi că ai putea face săptămâna asta – petrecând timp alături de ea – și să îi placă nepoatei tale să facă?
3:21	Mary	Se bucură mult să meargă la locul de joacă.
	HP	E ceva ce ai făcut cu ea recent?
	Mary	Nu. Nu am fost.
3:43	HP	Cât de dispusă ești să faci asta?
	Mary	Probabil patru.. patru din zece.
	HP	Patru din zece. OK. Ce cred că ar fi util este să fragmentezi acest obiectiv în bucăți mai mici, ceva și mai ușor de gestionat, ceva ce îți oferă un sentiment de cel puțin șapte din zece de a spus „Da, sunt dispusă s-o fac”.

		[4:20] Adu-ți aminte că scopul principal, elementul cheie este să petreci timp cu nepoata ta.
4:24	Mary	Să-i citesc o poveste la culcare. Așa că nu trebuie să ies afară, dar sunt cu ea în casă.
	HP	Foarte bine. Când săptămâna asta vei face asta?
	Mary	Voi face asta joi.
4:43	HP	Și, din nou, dacă te întreb cât esti de dispusa să faci asta, de la zero la zece, ce ai spune?
	Mary	Șapte sau opt.
	HP	Un șapte-opt. OK. Și dacă ai putea să privești în spate o dată ce ai făcut-o și să-ți spui „Am făcut-o”, ar avea vreun efect? Ar fi un pas înainte?
5:03	Mary	Ar fi. Este ceva ce nu am făcut de mult timp.
	HP	Îmi sună ca un scop foarte clar pentru săptămâna aceasta. [5:18] Vreau să verific înainte de a încheia – dacă te afli aproape de nepoata ta, ce gânduri și sentimente ai?
5:28	Mary	Ea m-ar putea întreba de ce port fular și m-ar putea ruga să îl dau jos, ceea ce înseamnă că ar putea vedea cicatricea, deoarece fără fular este evidentă.
5:45	HP	Și știind că o doză relativă de anxietate ar fi produsă de acest exercițiu, ți se pare important să vii săptămâna viitoare și să-mi spui „Am reușit. Mă apropii de ceea ce contează.”
6:07	Mary	Te referi la ce m-ar ajuta?
	HP	Da. Ceea ce te-ar ajuta să îți suprimi acele gânduri și sentimente.
	Mary	M-ai învățat două lucruri. M-ai învățat acel exercițiu cu respirația. A fost de ajutor, îmi pot imagina că este util. Și am învățat că un gând este un gând, pot pune o propoziție în fața sa – „Observ că..”. Deci cred că aș putea folosi aceste două lucruri.
6:42	HP	Așadar ai aceste două instrumente dacă ai nevoie de ele. Uneori, este util să îți notezi pe o hârtie obiectivele deoarece este foarte simplu să le uiți. Poate vrei să scrii asta. Te aștept cu vești săptămâna viitoare.
	Mary	Mulțumesc.