

Problem: jestem zmęczona, bo mam tyle pracy do zrobienia i nie mam czasu dla siebie.

Ocena twojej Prokrastynacji: np. 9

(w skali od zera do dziesięciu. Gdzie zero oznacza że jest wspaniale, nie masz problemów, a dziesięć, że jest naprawdę źle).

Ustawienie:

Punkt Karate: Nawet, jeśli jestem tak zmęczona, bo mam tyle pracy do zrobienia w domu, że po południu padam z nóg i nie mam siły, aby zrobić jeszcze coś dla siebie, zwłaszcza, że cały dom jest na mojej głowie, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie całkowicie i to, co czuję.
(3x)

Rundka negatywna

Brew: Boję się, że nigdy nie będę miała czasu dla siebie

Bok oka: bo jestem tak zmęczona obowiązkami w domu,

Pod okiem: że po południu padam z nóg

Pod nosem: i nie mam nikogo do pomocy w domu,

Broda: bo mąż często wyjeżdża w delegacje i mi nie pomaga

Obojczyk: i czasem jestem wk... na, że cały dom jest na mojej głowie

Pod ramieniem: bo część mojej osoby chce zrobić coś dla siebie

Czubek głowy: a ta druga część przypomina o moich obowiązkach, że one są ważniejsze.

Brew: I nikt nie zapyta mnie czy sobie poradzę z moim domem,

Bok oka: i chociaż wiem, że nie od razu się to zmieni,

Pod okiem: to każdy powinien mieć jakiś wkład pracy w naszym domu

Pod nosem: jestem taka zmęczona

Broda: tym ciągłym upominaniem gdzie co powinno leżeć i

Obojczyk: że należy po sobie sprzątać

Pod ramieniem: i nie mam siły już z tym walczyć

Czubek głowy: i nie wierzę, że to się zmieni

Brew: ale teraz wolno mi to zmienić

Bok oka: otwieram się na skorzystanie z pomocy mojej rodziny

Pod okiem: coś, czego do tej pory nie robiłam

Pod nosem: bo tak trudno prosić o rzeczy,

Broda: które sama potrafię zrobić lepiej

Obojczyk: bez słuchania wymówek

Pod ramieniem: bo chociaż czasem nie jest miłe zlecenie prac do zrobienia,

Czubek głowy: to potem przyjemnie jest udzielać pochwał i nagród

Rundka pozytywna

Brew: Czuję przyływ ożywczej energii

Bok oka: bo mam więcej czasu dla siebie

Pod okiem: i łatwiej skupiam się na sprawach

Pod nosem: na których mi zależy

Broda: jestem zadowolona z siebie

Obojczyk: oraz swoich mądrych decyzji

Pod ramieniem: wybieram życie łatwe, lekkie i przyjemne

Czubek głowy: oraz tworzę radosną atmosferę wokół siebie

Brew: Przyjemnie jest słuchać dobrej muzyki

Bok oka: lub oglądać film wieczorem

Pod okiem: i zawsze mieć czas na rozmowę oraz pomagać wtedy,

Pod nosem: kiedy widzę, że moja pomoc jest konieczna

Broda: bo wtedy czuję się potrzebna oraz bardziej doceniana i kochana

Obojczyk: a moje życie ma głębszy sens

Pod ramieniem: wybieram życie szczęśliwe oraz

Czubek głowy: spokój w moim Ciele, Duszy i Umyśle.

Weź głęboki oddech.

A teraz ponownie oceń swoją Prokrastynację: 0 – 10

Jeżeli ocena jest wyższa niż zero powtórz tą Rundkę jeszcze raz.