



## Jak prosić o pomoc w sytuacji zadłużenia?

Czasem dzieje się tak, że wstydzimy się prosić o pomoc,. Dzieję się to bo jesteśmy np. z powodunp. przekonania, że powinniśmy radzić sobie sami z naszymi problemami. Jednak warto wiedzieć, że nawet bardzo zaradni ludzie potrzebują pomocy, aby sprawnie iść przed przez swoje życie. Właśnie dlatego coaching jest świetnym narzędziem używanym w sporcie, czy biznesie. Dzięki wsparciu innych ludzi polscy siatkarze zdobyli mistrzostwo świata, Adam Małysz wygrywał wszystko, co było do wygrania itd.

**A** Jaką będziesz mieć postawę ciała podczas rozmowy?

**B** Jakie myślenie o sobie pomoże Ci podczas rozmowy?

**C** Jaki będziesz mieć ton głosu podczas rozmowy?

**D** Jak dokładnie chcesz poprosić o pomoc?

Pamiętaj – jeśli kogokolwiek prosisz o pomoc, to – nie świadczy to o tym, że jest z Tobą coś nie tak. Świadczy to o tymPokazuje to, że próbujesz naprawić obecną sytuację lub ją polepszyć. Jesteś odważny i wychodzisz z inicjatywą. Poproszenie o pomoc coacha, księdza, czy innej osoby jest całkowicie normalne.

Najpierw wypełnij poniższy kwadrat. Następnie stań przed lustrem lub przed bliską osobą, która wie o Twojej sytuacji, i przećwicz poproszenie o pomoc z bliską osobą, która już wie o Twojej sytuacji. Przećwiczenie tej rozmowy wWcześniejszy trening ułatwia prawdziwą rozmowęwymianę zdań na ten temat!