

Getxo >MEETING<



Abenduak 2

Akatsaren pasartea: Akatsa beste modu batez ulertzeko zortzi gako

Abenduaren 2ko Getxo MEETING saioan akatsei buruz ikasitakoa azalduko dizugu jarraian. Gogoan izan eta behar duzun bakoitzean aplikatu ezazu.

- Akatsa akats deitzeari uzten badiozu eta "egitate" deitzen badiozu, neutroago bilakatzen da. Ez baita amaiera. Erdibideko urratsa baita, prozesu baten parte dena. Horrela ulertzen baduzu, zama negatiboa kenduko diozu, hori baita errua sentiarazten dizuna.
- Egiate baten gaineko pentsamendua da akatsa. Akatsa ez da egitatea berez, horren gaineko iritzia baizik, hots, egitate hori ulertzeko duzun modua.
- Izan ere, egitate neutroa da, baina zeure buruari buruz emandako iritzia negatibo bati lotuta dago. Etiketa bat jartzen diozu zeure buruari. Zeure buruari botatzen diozu errua. "Zein traketsa naizen", "Perfekzionista izateagatik gertatzen zait hori", "Desastrea izateagatik gertatzen zait hori", "Inozo hutsa naiz", "Ez dakit nora begira nengoen". Etiketa horri buelta ematea ikuspuntu objektiboago batetik begiratzea da. "Perfekzionista izateagatik gertatzen zait hori" ordez "Gustuko dut gauzak xehetasun osoz egitea, eta hori ere bada egia" esateak zeure buruarekin adiskidetzen lagunduko dizu. Etiketak arriskutsuak dira, eta gainera ez dira guztiz egiazkoak. Ahalik arinen neutralizatu beharra dago.

- Okerra delakoan daukagu akatsa. Oso aukera gutxi egongo balira bezala. “Aukeretako bat ondo dago, eta bestea txarto”. Baina bizitzan oso gutxitan gertatzen da hori. Enpresako bizitza ez da test-azterketa bat.
- Ez da akatsa. Espero zenuen emaitza izan ez duen egitatea da.
- Ez da akatsa. Zeure buruari, egoerari edo gogoan izan ez dituzun ondorioei buruz ikastera bultzatzen zaituen gertaera da.
- Okerreko egitatetzat daukazun hori ez da ekintza bakar baten fruitu izan. Erabaki hori hartzerakoan eragina izan zuten zenbait alderdi dira. Sarritan, faktoreetako bat une jakin horretan informazio nahikorik eskuragarri ez izatea da. “Une horretan neukan informazioaz baliatuta ahal izan nuena egin nuen”. Errepikatu ezazu.
- Akats batek serendipia eragin dezake. Espero ez zenuen gertakizuna da, aurkikuntza hobe baterantz eramaten zaituena. Ikasketatzat hartu behar duzu horrexegatik.