

# → ARAZOAK KONPONTZEKO TEKNIKA

## 1. IDENTIFIKATU

- Jaso arazo guztiak **zerrenda** batean. Hartu behar besteko denbora.
- Baloratu zeureak diren eta irtenbidea zure esku dagoen.
- Zerrendatu, deskribapenik egin gabe. Ez ordenatu. Behar izanez gero, eskatu laguntza.

### NIRE ARAZOAK:

## 2. HAUTATU

- Zerrendako arazoaren artean, bilatu konpontzeko **aukerak** dituena.
- Zure ekintzen mende dagoena.
- Lehentasunezkoa dena zure bizitzan.

### NIRE ARAZO ZEHATZA:

## 3. DEFINI EZAZU

- Hausnartu eta idatzi: Zer suposatzen du horrek niretzat?
- Zergatik sortu da?
- Zer dakar arazoak konpontzeak?
- Zein da nire helburua?

### NIRE XEHETASUNAK:

## 4. IRTENBIDE POSIBLEAK

- Pentsatu hainbat irtenbide: "ideia-jasa".
- **Zehaztu** alternatibak.
- Ez itzazu baloratu ez baztertu; edozein izan daiteke ona.

### NIRE IRTENBIDEAK:

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/zaindu-zure-osasun-emozionala/webosk00-oescucov/eu/>



# → ARAZOAK KONPONTZEKO TEKNIKA

## 5. BALORA ITZAZU ETA AUKERATU

- Deskriba itzazu banan-banan, xehetasunekin; puntuazioa ere eman ahal diezu.
- Aztertu ondorioak, alde onak eta txarrak.
- Baztertu zailak direnak; zure ustez, zuretzat ez direnak.
- Hautatu aukerarik **onena**; zeure burua hori egiten ikusi behar duzu.

### NIRE ERABAKIA:

## 6. EKINTZA-PLANA

- Zehaztu: Zer egingo dut? Noiz egingo dut?
- Nola egingo dut? Zenbat denboraz?
- Zer behar dut horretarako?
- **Zehaztu eta ekin.**

### NIRE PLANA:

## 7. AZTERTU EMAITZAK

- Nahiz eta konponduta ez egon.
- Funtzionatzen ari da? Lortzen ari naiz?
- Pozik nago?
- Zerbait gaizki atera al da?

### NIRE EMAITZAK:

## 8. ZERBAIT GAIZKI ATERA BADA

- Berrikusi egindakoa.
- Denbora gehiago eskaini behar zaiola uste baduzu, jarraitu planarekin.
- Edo baloratu beste aukera batzuk.
- **Saiatu berriro:** zein izango da nire hurrengo urratsa?

### NIRE BERRIKUSKETA:

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/zaindu-zure-osasun-emozionala/webosk00-oescucov/eu/>

