

Flegmatyk (spokojny obserwator) 🐢

Flegmatyk jest osobą spokojną, zrównoważoną i opanowaną. To niezawodny, cierpliwy i życzliwy członek wspólnoty, który jest doskonałym mediatorem.

Mocne strony: Jest stabilny, niezawodny i trudny do wyprowadzenia z równowagi. Potrafi działać skutecznie pod presją i jest świetnym, empatycznym słuchaczem. Jego dyplomacja pomaga mu unikać i łagodzić konflikty.

Słabe strony: Jest powolny, opieszły i trudno go zmotywować do zmian lub podjęcia inicjatywy. Ma tendencję do unikania konfrontacji i ukrywania emocji, przez co może uchodzić za obojętnego lub "leniucha".

Przykład: Flegmatyk odsuwa podjęcie decyzji o zmianie w harmonogramie życia wspólnoty tak długo, jak tylko może, ponieważ boi się, że wywoła to niezadowolenie siostr. Mimo że ma genialny pomysł, nie podzieli się nim, dopóki nie zostanie o to wprost poproszony.

Jak komunikować względem: Bądź łagodna, spokojna i nie wywieraj presji. Dawaj mu wystarczająco dużo czasu na zastanowienie się i odpowiedź. Proś go *bezpośrednio* o opinię i doceniaj jego wierność i pokój.

Jak pracować nad sobą: Musi uczyć się asertywności (mówienia "nie" i wyrażania własnych potrzeb) oraz mobilizowania się do działania i wychodzenia ze strefy komfortu. Powinien też świadomie dzielić się swoimi uczuciami.

Czego potrzebuje: Potrzebuje szacunku, akceptacji, braku presji oraz harmonii i pokoju w otoczeniu.

Jak Prowadzić Rozmowę (Praktyczne Wskazówki)

Podczas Planowania lub Prośby o Zadanie:

1. **Odwołaj się do Harmonii i Stabilności:** Użyj języka, który podkreśla, jak jego praca przyczyni się do pokoju w grupie. Zamiast prosić: „Zrób to, bo trzeba”, powiedz: „*Potrzebujemy kogoś spokojnego i zrównoważonego, kto wniesie porządek i stabilność do naszej nowej świetlicy. Wiem, że Ty masz dar cierpliwości i łagodności, a to kluczowe dla dobra dzieci i dla zachowania harmonii w zespole. Czy możesz nam w tym pomóc?*”
2. **Dziel Zadania na Małe Kroki: Wielkie zadania go przytłaczają.** Pomóż mu zaplanować pracę etapami. „*Dobrze, to w tym tygodniu skupimy się tylko na sortowaniu, a w przyszłym tygodniu na spisywaniu. Co sądzisz o takim małym kroku na początek?*”

Podczas Udzielania Korekty:

Flegmatyk unika konfliktu, więc korekta może wywołać w nim wycofanie i brak działania. Skup się na motywowaniu do działania, nie na błędzie.

1. Zaczynij od Uznania Wartości: „*Siostro, chcę Ci podziękować za Twoją stałość i cichą obecność. To jest skarb dla naszej wspólnoty.*”
2. Wskaż Błąd jako "Blokadę" lub "Brak Postępu": Mów o konieczności działania, by osiągnąć cel lub uniknąć większego kłopotu, który zakłóci pokój. „*Wiem, że unikasz konfrontacji z **Siostrą X**,*

ale jeśli nie podejmiemy tej rozmowy teraz, problem urośnie i zakłóci pokój w całej wspólnocie. A to Ty najlepiej mediujesz i potrafisz to załatwić spokojnie."

- 3. Zaproponuj Proste Rozwiązanie i Wsparcie:** Zaoferuj konkretną pomoc w przełamaniu inercji. „Może usiądźmy razem i w ciągu 15 minut opracujmy plan pierwszego kroku, a potem możesz to dokończyć w swoim tempie?”

Gdy Unika Odpowiedzialności lub Konfrontacji:

Jeśli Flegmatyk milczy lub unika podjęcia decyzji, musisz mu dać bezpieczeństwo i poprosić go o zdanie.

- **Skuteczne Odpowiedzi:**
 - „Widzę, że zastanawiasz się nad odpowiedzią. To jest w porządku. Dajmy sobie czas do jutra rana. Chciałabym wiedzieć, co o tym myślisz, ponieważ Twoja opinia jest dla mnie ważna.”
 - „Wiem, że nie lubisz konfliktów, ale potrzebuję, żebyś mi szczerze powiedziała, co myślisz o tej sytuacji. Wystucham Cię cierpliwie i uszanuję Twoje zdanie.” (Musisz mu zagwarantować bezpieczeństwo wypowiedzi).

3. Czego Bezwzględnie Unikać ❌

1. Krzyku, Ponaglania i Histerii: Gwałtowne emocje i presja sprawią, że natychmiast wycofa się i zablokuje.
2. Ostrej Konfrontacji: Zostanie mu to w pamięci na długo. Jeśli musisz się skonfrontować, zrób to prywatnie i łagodnie.
3. Publicznego Zmuszania do Inicjatywy: To go zawstydza i potęguje jego niechęć do działania.
4. Używania Wyzwisk Typu "Leniwy": Nigdy nie oceniaj jego powolności jako lenistwa. Flegmatyk jest stabilny, a nie beczny.

Obszary do rozwoju dla Flegmatyka 🐢

1. Inicjowanie i Dynamika Działania ⌚

Flegmatycy są świetni w dokończeniu zadania, gdy zostaną do tego zmuszeni, ale mają problem z rozpoczęciem, ponieważ unikają wysiłku.

- **Zasada "5 minut":** Jeśli masz zadanie, którego nie chcesz zacząć, obiecuje sobie, że poświęci na nie tylko 5 minut. Po tych 5 minutach często okazuje się, że inercja została przełamana i łatwiej jest kontynuować.
- **Wizualizuj koniec:** Zamiast skupiać się na wysiłku związanym z rozpoczęciem, wizualizuj uczucie ulgi i satysfakcji po **ukończeniu** zadania.
- **Ustalaj mikro-cele:** Duże projekty wydają się przytłaczające. Dziel je na małe, łatwe do wykonania kroki, które można zrealizować w krótkim czasie. Zamiast "Zacznij pisać raport", ustal "Stwórz spis treści raportu".

2. Asertywność i Wyrażanie Potrzeb 🙄

Tendencja do unikania konfliktów i ugodowość sprawiają, że flegmatycy są wykorzystywani i często nie realizują własnych potrzeb.

- **Praktykuj mówienie "Nie":** Zaczniij od małych, nieznaczących odmów. Ucz się, że "nie" to pełne zdanie, które nie wymaga tłumaczenia.
- **Wyrażaj swoje zdanie:** Uznaj, że Twoja perspektywa jest cenna. Nawet jeśli wymaga to lekkiego tarcia, warto wyrazić swoje uczucia lub obawy (szczególnie w spokojny i dyplomatyczny sposób, co jest Twoją mocną stroną).
- **Technika "Kanapka":** Jeśli musisz wyrazić sprzeciw, użyj struktury: Pozytywne uznanie + **Konstruktywny sprzeciw** + Pozytywne zakończenie (np. "Cenię Twój pomysł, jednak obawiam się, że to zwiększy koszty. Może spróbujemy Planu B?").

3. Podejmowanie Decyzji 🚦

Flegmatycy chcą unikać podejmowania decyzji, ponieważ wiążą się one z ryzykiem lub potencjalnym konfliktem. To prowadzi do paraliżu decyzyjnego.

- **Ustal termin ostateczny:** Zmuszaj się do ustalenia konkretnego dnia i godziny, do kiedy decyzja musi zapaść. Brak decyzji też jest decyzją – i zazwyczaj tą najgorszą.
- **Zasada "Wystarczająco dobre":** Nie dąż do idealnej decyzji (która nie istnieje). Gdy zbierzesz wystarczającą ilość informacji, która pozwoli Ci podjąć **wystarczająco dobrą** decyzję, przestań analizować i działaj.
- **Proś o konkretne opcje:** Zamiast analizować nieskończoną liczbę możliwości, poproś innych o przedstawienie **dwóch do trzech** najlepszych opcji i wybierz spośród nich.

4. Entuzjazm i Wewnętrzna Motywacja ✨

Flegmatycy mogą sprawiać wrażenie obojętnych, nawet jeśli w środku są zaangażowani. Potrzebują zewnętrznych bodźców, by się pobudzić.

- **Znajdź partnera do ćwiczeń:** Ponieważ trudno Ci się motywować, poproś sangwinika lub choleryka o wspólne działanie, które zapewni Ci energię i popęd.
- **Wizualizuj nagrody emocjonalne:** Skup się na tym, jak Twoje działanie pomoże innym lub jak bardzo będziesz dumny, co jest dla Ciebie silniejszą motywacją niż osobista sława.
- **Zadbaj o otoczenie:** Zmień otoczenie, zrób porządek na biurku lub w domu. Otoczenie ma duży wpływ na Twoją energię psychiczną.

🔑 Klucz do Sukcesu

Kluczem dla flegmatyka jest nauka **samodzielnego uruchamiania silnika** oraz asertywnej komunikacji.

- **Użyj swojej spokoju:** Twoja naturalna cierpliwość i opanowanie są Twoimi atutami. Użyj ich, aby w obliczu konfliktu lub presji **spokojnie** przedstawić swoje stanowisko, bez ulegania emocjom innych.

- **Małe kroki, wielki cel:** Wykorzystaj swoją wytrwałość. Wyznacz jeden duży, ważny cel i pracuj nad nim **systematycznie, małymi krokami**. W ten sposób unikniesz paraliżu.

Który z tych punktów wydaje Ci się najbardziej trudny do wprowadzenia w życie?

Flegmatyk

Sfera Życia	Typowe Przejawy	Wyzwania/Potrzebna Wskazówka
Modlitwa/Życie Duchowe	Modlitwa jest spokojna, zrównoważona , bez wielkich wzlotów i upadków. Cierpliwy w zmaganiach.	Może popaść w rutynę i brak głębokiego zaangażowania . Trudność w przejściu do działania po modlitwie. Wskazówka: Wyznaczanie konkretnych, małych celów duchowych, by uniknąć bezwładu.
Praca Wspólnotowa/Apostolstwo	Wspaniały mediator , wnosi pokój i harmonię do wspólnoty. Jest niezawodny w stałych, rutynowych zadaniach.	Skłonność do prokrastynacji (odkładania na później) i bierności . Może unikać konfrontacji i trudnych zadań. Wskazówka: Ustalanie twardych terminów, motywowanie się poprzez dobro wspólnoty.
Relacja z Przełożonymi/Posłuszeństwo	Łatwy i uległy w posłuszeństwie, przyjmuje polecenia bez dyskusji, nie stwarza problemów.	Może biernie akceptować zadania, nawet jeśli go to obciąża, bez sygnalizowania problemów (brak asertywności). Może też unikać odpowiedzialności. Wskazówka: Zachęcanie do wyrażania własnej opinii i brania na siebie większej odpowiedzialności.

Pytania do Refleksji Osobistej

Refleksja dla Siostry Flegmatyczki

- **Zaangażowanie:** Czy moja chęć unikania konfliktów i zachowania spokoju nie prowadzi czasem do **bierności** w ważnych sprawach wspólnoty lub apostołstwa? Kiedy ostatnio podjęłam inicjatywę z własnej woli, a nie tylko czekałam na polecenie?
- **Dyscyplina i Wola:** W jakich obszarach życia zakonnego (np. punktualność, podjęcie większej ascezy) pozwalam sobie na **mniejszy wysiłek** z powodu komfortu lub ociągania się?
- **Wspólnota i Asertywność:** Czy potrafię **wyrazić swoje zdanie** lub zasygnalizować przełożonej, że jestem przeciążona, czy raczej przyjmuję wszystko w ciszy, gromadząc w sobie frustrację? Jak mogę być w pokoju, a jednocześnie być asertywna?

Zadanie Zamykające Refleksję:

Wybierz jedną pozytywną cechę swojego temperamentu (np. **entuzjizm** u Sangwinika, **zorganizowanie** u Choleryka, **głębia** u Melancholika, **pokój** u Flegmatyka). Zastanów się i zapisz, w jaki sposób Bóg może użyć tej cechy, aby **uatrakcyjnić** i **ożywić** Twoją wspólnotę w najbliższym tygodniu.