

# Przyjrzyj się sobie z czułością



Zapraszamy Cię do skorzystania z kilku ćwiczeń pomagających w czułym wglądzie w siebie. Wykorzystaj je jako szansę na to, aby przyrzeć się myślom na temat siebie samej/samego, swoim uczuciom oraz temu, co sprawia, że uruchamiają się w Tobie trudne uczucia, i jak możesz sobie z tym poradzić.

## Ćwiczenia z wartości CO JEST DLA MNIE NAJWAŻNIEJSZE?

Wypisz pięć najważniejszych dla siebie wartości. Podkreśl wartość najistotniejszą dla Ciebie.

1. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Jak realizuję na co dzień tą najistotniejszą dla mnie wartość?

Jakie moje zachowania mnie od niej oddalają?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Jakie moje zachowania mnie do niej zbliżają?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Ćwiczenie z tożsamości KIM JESTEM?

<b>Jak chcę być postrzegana/y przez innych?</b>	Opisz swoją idealną wersję siebie, np. pracowita/ty, przygotowana/ny, spokojna/ny, niezależna/ny, wszechwiedząca/cy itp.
<b>Jak za żadne skarby nie chcę być postrzegana/y przez innych?</b>	Opisz swoją najbardziej niechcianą wersję siebie, np. leniwa/wy, smutna/ny, nierozgarnięta/ty, niesamodzielna/ny itp.
<b>Gdybym porzuciła/porzucił chęć kreowania swojego idealnego/nieidealnego obrazu siebie, to napisałabym/napisałbym, że jestem:</b>	Wypisz wszystko, co Ci przychodzi do głowy, np. że jestem czasem leniwa/wy, a czasem pracowita/ty, odważna/ny i wystraszona/ny, spokojna/ny a czasem niespokojna/ny.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

W tym ćwiczeniu chodzi o odpuśczenie obrazu idealnego siebie i gotowość na przyjęcie siebie takimi, jakimi jesteśmy. To prawda, że mamy w sobie wiele sprzecznych cech i nie zawsze jesteśmy idealni, ale możemy być prawdziwi!

Lista działań, które czuję, że robię wbrew sobie, i lista co mogę stracić lub zyskać, jeśli się z nich wyłamię.

**Co robię wbrew sobie?**

---



---



---



---



---



---



---

**Co stracę, gdy przestanę to robić?**

---



---



---



---



---



---



---

**Co zyskam, gdy przestanę to robić?**

---



---



---



---



---



---



---

**Ćwiczenie o emocjach CO CZUJĘ?**

Ustaw sobie w telefonie przez cały dzień pięć budzików lub przypomnień o różnych godzinach i kiedy zadzwoni, zatrzymaj się i odpowiedz sobie na pytania:

pytania	godzina	np. 7.00				
<b>Co teraz czuję?</b>		<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<b>Co się wydarzyło, że tak się czuję?</b>		<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<b>Czego teraz potrzebuję? Czy kogoś mogę o to poprosić?</b>		<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<b>Co w związku z tym zrobię?</b>		<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

Po pewnym czasie może się okazać, że np. lęk pojawia się w określonych sytuacjach. Albo że konkretne relacje, słowa czy zachowania wyzwala w nas radość.

**Ćwiczenie wzmacniające ZA CO JESTEM WDZIĘCZNA/NY?**

Praktykowanie wdzięczności może pomóc Ci we wzmocnieniu odporności psychicznej. Na koniec dnia tuż przed snem zapisz w telefonie, w notesie albo po prostu wypowiedz na głos po trzy odpowiedzi na każde z tych pytań.

**Za co chcę sobie samemu/samej podziękować?**

---



---



---



---



---



---



---

**Za co i komu jestem wdzięczna/wdzięczny?**

---



---



---



---



---



---



---