

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 przyjrzeć 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 tę najistotniejszą dla mnie wartość?

Jakie moje zachowania mnie od niej oddalają?

Jakie moje zachowania mnie do niej zbliżają?

Ćwiczenie z tożsamości KIM JESTEM?

Jak chcę być postrzegana/y przez innych?	Opisz swoją idealną wersję siebie, np. pracowita/ty, przygotowana/ny, spokojna/ny, niezależna/ny, wszechwiedząca/cy itp.
Jak za żadne skarby nie chcę być postrzegana/y przez innych?	Opisz swoją najbardziej niechcianą wersję siebie, np. leniwa/wy, smutna/ny, nierozgarnięta/ty, niesamodzielna/ny itp.
Gdybym porzuciła/porzucił chęć kreowania swojego idealnego/nieidealnego obrazu siebie, to napisałabym/napisałbym, że jestem:	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				
Co teraz czuję?		<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Co się wydarzyło, że tak się czuję?		<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Czego teraz potrzebuję? Czy kogoś mogę o to poprosić?		<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Co w związku z tym zrobię?		<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?
