

TERAPIA DIALEKTYCZNO BEHAWIORALNA

TRENING UMIEJĘTNOŚCI

VIVIAN FISZER



1

ZAMIAST WSTĘPU: ŻYCIE WARTO PRZEŻYCIA

Pewien ptak codziennie chronił się w suchych gałęziach drzewa, stojącego pośród rozległego pustynnego krajobrazu. Razu pewnego trąba powietrzna wyrwała drzewo z korzeniami, i biedny ptak musiał przelecieć aż sto długich mil, zanim, wyczerpany, znalazł sobie nowe schronienie. Gdy wreszcie, po długim locie dotarł do gęstego lasu, znalazł tam niezliczone drzewa, które uginały się od owoców...

Anthony de Mello „Minuta Mądrości”

Przypowieść o ptaku przypomina nam, że każda trudna sytuacja może stać się nowym początkiem. Nie ważne, jakie masz kłopoty życiowe, problemy ze sobą, możesz zmienić swoje życie. Warunkiem jest wytrwałość, determinacja, a jednocześnie łagodna, pełna akceptacji cierpliwość wobec siebie.

Trening Umiejętności uczy zachowań potrzebnych w codziennym życiu. Wiele osób uważa, że powinno się ich uczyć w szkole. Są praktyczne i skuteczne, jest jednak pewien haczyk. Będą działać wtedy i tylko wtedy, jeśli je zastosujesz. Raz, po razie i od nowa. Wiele z nich ma pomagać w trudnych sytuacjach, dlatego kluczowe jest doskonalenie ich w wielu różnych warunkach zarówno zewnętrznych jak i wewnętrznych. Na przykład, jeśli nauczysz się radzić sobie z mało nasilonym stresem, to kiedy znajdziesz się w bardzo trudnym momencie życiowym masz większą szansę, że sobie poradzisz. Wydruk, który trzymasz w ręku nie jest poradnikiem, który czytasz, by o nim dyskutować i wkrótce zapomnieć. Wydruk jest TRENINGIEM. Jeżeli nie masz zamiaru trenować, nie ma sensu tracić czasu na jego czytanie. Umiejętności przydadzą ci się wyłącznie, jeśli staną się twoim codziennym stylem bycia. W terapii DBT trening odbywa się raz w tygodniu. Uczestnicy uczą się nowych zachowań oraz zdają relacje z zastosowanych w tygodniu umiejętności. Trening Umiejętności DBT stosują również terapeuci (stąd forma "my"), dlatego jestem przekonana, że przedstawione w tym podręczniku propozycje przydadzą się wielu osobom, które chciałyby pracować nad swoim rozwojem.

Ostatecznym celem treningu i terapii dialektyczno-behawioralnej jest zbudowanie Życia wartego Przeżycia. Takiego, którym chce się żyć, które jest zgodne z twoimi wartościami. Życie, które sprawia, że masz ochotę rano wstać, o którym możesz myśleć z dumą i zadowoleniem.

Zacznij od razu, samodzielnie lub z pomocą kogoś, kto będzie potrafił cię zmotywować.

Ogólne cele:

Nauczyć się umiejętnego zachowania, zmienić behawioralne, emocjonalne i poznawcze schematy powiązane z cierpieniem i stresem.

Cele szczegółowe:

Zachowania do zredukowania:

Chaos Interpersonalny
Chwiejne emocje i nastroje
Impulsywność
Niepewność poczucia siebie, dysregulacja poznawcza

Zachowania do wytrenowania:

Efektywność Interpersonalna
Regulacja Emocji
Odporność na Stres
Uważność

1.1 Ćwiczenie: Moja wizja Życia

PO CO: jeśli dowiesz się, co chcesz zmienić i dlaczego zrobisz pierwszy krok na drodze do zmiany. Zastanów się jakiego życia pragniesz. Zaczynij od ogólnych kwestii, a potem przejdź do szczegółów. Co jakiś czas zagłądaj do tego planu, nanoś poprawki, zobaczysz, jak zmieniasz się ty i twoje plany. Jeżeli masz poczucie beznadziei i nie jesteś w stanie wyobrazić sobie lepszych czasów, napisz to, co możesz i wróć, kiedy twój stan się poprawi.

Moja Wizja Życia

Opisz swoje priorytety, cele, wartości życiowe. Co jest dla ciebie ważne? Co jest motywacją do zmian? Jakie miałyby być życie, którego pragniesz? Gdyby zdarzył się cud i twoje problemy znikają, co wtedy byś robił/a? Jakie są twoje marzenia

Opisz co robisz efektywnie, a nad czym musisz popracować w kolejnych obszarach życia. To mogą być drobiazgi. Postaraj się wymyślić jeden osiągalny cel w każdym obszarze. Ma być osiągalny, więc nie wybieraj czegoś bardzo trudnego. Określ konkretną nagrodę za osiągnięcie tego celu.

Zdrowie Psychiczne:

Zdrowie Fizyczne:

Edukacja, Praca, projekt:

Wolontariat lub robienie czegoś dla innych:

Finanse:

Czas wolny:

Rodzina:

Przyjaciele:

Inne:

ROZDZIAŁ 2

DIALEKTYKA

*“To absurd twierdzić, że człowiek jest dobry,
albo zły. Człowiek jest i dobry, i zły.”*

~ Elbert Hubbard

Dialektyczne oznacza, że dwie idee mogą być prawdziwe w tym samym momencie. Jest wiele sposobów rozwiązania tych samych problemów i wiele punktów widzenia.

Prawdopodobnie zgadzasz się z tym, jak większość osób, które uważają się za tolerancyjne. Niestety, kiedy emocje biorą górę, łatwo o tym zapomnieć. Uwaga zawęży się do spolaryzowanego postrzegania świata i ludzi (tylko czarny i biały). Zaczyna się wtedy walka o własną rację, sprawiedliwość, postawienie na swoim. Kiedy znajdziemy się w potrzasku skrajności *cierpienie się pogłębia*. Drogą wyjścia z potrzasku jest dialektyka.

Musimy zdać sobie sprawę, że świat i my sami składamy się z niezliczonych przeciwieństw, konfliktów i żeby je efektywnie rozwiązać trzeba zrezygnować z czarno-białego widzenia. Nie chodzi o widzenie szarości, chodzi o przyznanie prawdy zarówno czerni, jak i bieli. Jeżeli spojrzymy na czyjąś opinię w jej kontekście, możemy zrozumieć dlaczego jest taka, a nie inna. Jeśli szczerze damy prawo innym, do własnego punktu widzenia, nie będziemy się denerwować i tracić energii na przekonywanie ich do własnych poglądów.

Trochę, jak z wiarą. Nie dyskutuje się o niej, ponieważ stanowi prywatny, intymny wybór nie podlegający dysputom.

Teorię już znasz. Teraz do dzieła. Następnym razem, kiedy natrafisz na przeciwny punkt widzenia, spróbuj zobaczyć go w kontekście, życia osoby, która go przedstawia. Spróbuj zrozumieć i zaakceptować. To nie znaczy, że się zgadzasz, czy poddajesz! Po prostu pozwalasz innym być sobą.

DIALEKTYKA

Zawsze jest **więcej niż jedna** prawdziwa możliwość widzenia sytuacji, więcej niż jedna prawdziwa opinia, idea, myśl, marzenie.

Dwie rzeczy, które wydają się, lub są przeciwstawne, mogą **obydwie** być prawdziwe.

Wszyscy ludzie mają coś wyjątkowego, innego i wartego nauczenia się od nich.

Wartościowe życie ma **dwa** aspekty: wygodny (radość, spokój, nadzieja, łatwość) i niewygodny (smutek, złość, beznadzieja, strach).

Każdy punkt widzenia ma w sobie i rację, i jej brak.

przykłady

Ty masz rację **+** ta druga osoba ma rację.

Robisz co możesz **+** musisz się starać jeszcze bardziej, lepiej, mieć większą motywację do zmian.

Możesz się sobą zaopiekować **+** potrzebujesz wsparcia i pomocy innych.

BYĆ DIALEKTYCZNYM ZNACZY

Odpuścić oburzenie się z powodu swojej racji.

Odpuścić czarno-białe / wszystko-albo-nic patrzenie na świat.

Znaleźć sposób, by uznać (i wyrazić to uznanie) inny punkt widzenia.

Rozszerzać swój punkt widzenia na sytuację.

Umieć się wyplątać z konfliktu i swojego zaciętrzewienia.

Być bardziej elastyczną/nym i przystępną/nym.

Unikać założeń.

Unikać obwiniania.

Po zastosowaniu powyższych zasad, ponownie przemyśleć rozumienie danej sytuacji.

Wytyczne dialektycznego myślenia
(zdrowe podejście, gwarantujące spokój)

Przejdź od myślenia albo-albo do myślenia i jedno, i drugie.

Unikaj słów ekstremalnych zawsze, nigdy, przez ciebie.

przykład

Zamiast mówić / myśleć „Wszyscy zawsze są nie w porządku wobec mnie”, powiedz / pomyśl „Czasami ktoś traktuje mnie w porządku, a czasami ktoś traktuje mnie nie w porządku”.

Praktykuj patrzenie na wszystkie aspekty sytuacji (z każdego punktu widzenia). Znajdź prawdę w każdym z tych aspektów.

PAMIĘTAJ: NIKT nie posiada na własność PRAWDY. Bądź otwarta/ty i pragnij to widzieć!

Jeśli czujesz się oburzona/ny lub rozwścieczona/ny, nie podchodzisz dialektycznie!!!

Używaj określeń „Ja czuję...”, zamiast „TY jesteś...”

Akceptuj, że różne opinie mogą być prawdziwe/słuszne, nawet jeśli się z nimi nie zgadzasz: „Rozumiem twój punkt widzenia, mimo, że nie zgadzam się z nim”

Błędy:

Nie zakładaj, że wiesz, co myślą inni, zawsze, to sprawdź:

„Co miałeś na myśli, kiedy powiedziałaś...?”

Nie oczekuj, że inni wiedzą, co myślisz, mów jasno, by inni cię zrozumieli:

„Miałam/łem na myśli, że.....”

DIALEKTYKA

zastosowania

- ✓ Zrób małą zmianę w diecie/ aktywności fizycznej.
- ✓ Zaakceptuj czyjś punkt widzenia (nie musisz się zgadzać).
- ✓ Przyjmij informację zwrotną (informację na swój temat), której wolałabyś, wolałbyś uniknąć.
- ✓ Opuść swoją rację.
- ✓ Uprawomocnij (wyraź zrozumienie i akceptację) czyjeś uczucia, kiedy jesteś zła, zły na tą osobę.
- ✓ Negocjuj, pójdz na kompromis.
- ✓ Zastosuj jakieś nowe zachowanie, które nie do końca ci odpowiada.
- ✓ Zauważ, że ani ty, ani inni nie są całkowicie źli, czy całkowicie dobrzy.
- ✓ Opóźnij swoje zachowanie, mimo odczuwanego przymusu.
- ✓ Działaj, kiedy czujesz się bez sił.
- ✓ Zaakceptuj swoje uczucia, nawet, kiedy uważasz je za irracjonalne.

Dialektyczność: Test

zaznacz dialektyczne wypowiedzi:

1. a. To bezsensu, po co w ogóle mam próbować? Poddaję się.
b. Moje problemy się skończyły, to łatwe.
c. To trudne dla mnie, ale będę nad tym pracować.
2. a. Jestem pewna/pewien na 100% - taka jest po prostu prawda !
b. Jestem głupia/głupi. Inni zawsze mają rację.
c. Cóż, mogę tak to widzieć, a ty widzisz to inaczej.
3. a. Wszyscy bez przerwy traktują mnie nie fair.
b. Czasami czuję, że zostałam/zostałem potraktowana/ny nie fair.
c. Wszyscy są zawsze w porządku wobec mnie.
4. a. Ludzie powinni mnie słuchać zawsze, kiedy mam potrzebę pogadać.
b. Powinnam/ powinienem sama/sam sobie radzić, bez zawracania głowy innym ludziom.
c. Czasami potrzebuję, by ktoś mnie wysłuchał. Jeśli nie ma dla mnie czasu, frustruje mnie to.
5. a. Przez rodziców mam takie problemy, więc nie powinnam/powinienem musieć, tak ciężko pracować nad ich rozwiązaniem.
b. Wszystkie moje problemy mam z własnej winy.
c. Nie wszystkie swoje problemy spowodowałam/łem, ale i tak muszę sama/sam je rozwiązać.
6. a. Inni ludzie zawsze mnie krzywdzą, więc nie ufam nikomu.
b. Niektórym ludziom ufam, ale innym jest mi bardzo trudno zaufać.
c. Gdybym była zdrowa.zdrowy, umiałabym/umiałbym zaufać każdemu.
7. a. Nienawidzę cię za to co zrobiłeś/aś. Nie chcę się dłużej z tobą przyjaźnić.
b. Nie powinnam/powinienem się przejmować, gdy ktoś mnie zrani.
c. Zraniłeś/aś moje uczucia i będziemy musieli/musiały to przepracować

2.1 Ćwiczenie Dialektyka w moim życiu

PO CO: Jeśli odnajdziesz drogę środka, będziesz mniej rozdarta/ rozdarty i uwolnisz się od trudnych emocji.

Zastosuj dialektykę w twoich aktualnych problemach i konfliktach. Wybierz trzy przykłady, np. zmiana jakiegoś zachowania vs brak zmiany, moja racja w ważnym konflikcie vs racja drugiej strony, skrajny pogląd w który wierzę vs pogląd przeciwny

Opisz skrajności, konflikt w swoim życiu:

Opisz co jest prawdziwe, wartościowe w każdej skrajności (znajdź kontekst każdej z nich i uprawomocnij)

Opisz jak możesz zintegrować te przeciwieństwa, jaka jest droga środka:

Opisz jak zmieni się twoje życie dzięki drodze środka:

Opisz jak nagrodzisz się za kroczenie drogą środka:

ROZDZIAŁ 3

UPRAWOMOCNIENIE

Uprawomocnianie jest trudną i skomplikowaną umiejętnością. Warto poświęcić na nią czas i energię, bo pozwala zbliżyć się do ludzi i nawiązać ciepłe relacje. To samo dotyczy samouprawomocnienia. Dzięki niemu przestaniesz się krytykować i bardziej zaakceptujesz i polubisz siebie.

Co to jest uprawomocnienie? Oznacza powiedzenie drugiej osobie, że to, co czuje, myśli, w co wierzy, i czego doświadcza jest

PRAWDZIWE, LOGICZNE, ZROZUMIAŁE,

Samouprawomocnienie jest wtedy, kiedy potrafisz sama/ sam w myślach upewniać się, że to, co czujesz wewnątrz jest prawdziwe, jest ważne i ma sens.

Emocje, myśli, wrażenia są doświadczeniami, w które czasami wątpimy **(WSZYSCY)**.

Pytamy się:

Czy **ja naprawdę** to czuję?

Czy **powinnam /powinienem** to czuć? (czy to prawidłowa reakcja, nawet jeśli dla kogoś niewygodna?)

Możesz w takich sytuacjach się rozglądać, zgadywać, co czują inni w tej sytuacji, lub jakich uczuć inni spodziewają się po tobie. Ponieważ w którymś momencie życia, ktoś wmówił ci, że nie powinnaś/powinienesz ufać własnemu wnętrzu, ufasz innym ludziom bardziej, niż sobie samej, samemu.

Czasami, próbujesz z całych sił, uprawomocnić swoje doświadczenie, wkładając w to mnóstwo czasu i energii, próbując udowodnić sobie i innym, że twoje doświadczenie jest prawdziwe i ma sens. To często kończy się konfliktem, lub kryzysem.

W terapii dialektycznej uczymy się uprawomocniać innych ponieważ:

...pomaga nam to w naszych relacjach

...uspokaja to sytuację, tak, że możemy rozwiązać problem

Uczymy się samouprawomacniać ponieważ:

...uspokaja to nasze obronne/lękowe emocje, tak, że możemy rozwiązać problem

...pomaga nam wyzbyć się bólu i wyczerpania, który powstaje, ponieważ ciągle w sobie wątpimy, lub bez przerwy się usprawiedliwiamy.

UPRAWOMOCNIENIE POPRAWIA JAKOŚĆ NASZEGO ŻYCIA

UPRAWOMOCNIENIE

JAK TO ZROBIĆ ?

Uprawomocnienie nie oznacza, że akceptujemy, czy zgadzamy się z jakimś zachowaniem, w swojej istocie uprawomocnienie nie ma aspektu oceny, jest neutralne.

Skup się na wartości tej osoby, jako człowieka.

wszystko jedno, czy chodzi o kogoś, czy o ciebie samą/samego.

Obserwuj.

Słuchaj uważnie, co zostało powiedziane słowami, wyrazem twarzy, głosem i ciałem. Słuchaj świadomie, całą/łym sobą bądź tu i teraz.

Jeśli uprawomocniasz siebie, uhonoruj to, czego doświadczasz, pozostając w spokojnym kontakcie z tym doświadczeniem.

Jeśli uprawomocniasz kogoś innego, pozostań w kontakcie wzrokowym, kiwnij głową, bądź tu i teraz w kontakcie z tą osobą.

Opisz- neutralnie, nie oceniając, fakty tej sytuacji.

Określ nieokreślone.

Uznaj obecność uczuć, myśli, przekonań, które nie zostały wypowiedziane: „Wydajesz się złościć, ale też chyba zraniło cię to, co ta osoba powiedziała”.

Jeśli uprawomocniasz siebie, określ emocje podstawowe. Jeśli to złość, spróbuj odnaleźć uczucia wstydu, zranienia, czy rozczarowania pod tą złością.

Znajdź to, co prawdziwe w tym doświadczeniu i uznaj to. Bez przymusu akceptowania, czy zgadzania się, co do tego doświadczenia, znajdź taką jego część, która jest sensowna i uznaj ją (uprawomocnij).

Jeśli uprawomocniasz siebie, być może zauważysz irracjonalność swoich myśli, jednak mimo to, uznaj, że one istnieją i w danym momencie są bardzo silne (mają nad tobą władzę).

Jeśli uprawomocniasz kogoś innego, nawet, jeśli nie zgadzasz się z jego/jej zachowaniem, znajdź coś, z czym możesz empatycznie się utożsamić „Jak się tak złościsz, masz ochotę się na kimś wyżyć”.

Praktyka uprawomocniania

Po przeczytaniu każdej sytuacji, zakreśl te odpowiedzi, które są uprawomocniające. Niektóre odpowiedzi mogą być kompetentne, ale nie uprawomocniają. Pamiętaj chodzi o zapewnienie siebie/innych, że doświadczenie jest prawdziwe ważne, i sensowne. (odpowiedzi może być kilka).

1. Bliska ci osoba właśnie nawrzeszczała na kogoś. Nadal jest wściekła. Rozmawia z tobą:
 - a) Słuchasz kiwając głową.
 - b) Ignorujesz to, nie chcesz nagradzać swoją uwagą złego zachowania.
 - c) Stwierdzasz: „Byłeś/aś strasznie sfrustrowany/na, prawda?”
 - d) Mówisz: Oczywiście masz rację, należała im się nauczka.
5. Bliska ci osoba ostatnio źle się czuje, by uniknąć dalszych kłopotów, prosi cię byś skłamał/a, by jej przewinienie nie wyszło na jaw.
 - a) Mówisz: Widzę, że źle się czujesz ostatnio, masz kłopoty z tego powodu i martwisz się z tego powodu, rozumiem to, ale ja nie mogę kłamać i sama/sam mieć z tego powodu problemy, spróbujmy znaleźć inne rozwiązanie.
 - b) Natychmiast idziesz wyznać prawdę.
 - c) Unikasz tej osoby. Kiedy podchodzi wymyślasz jakiś pretekst i uciekasz.
 - d) Mówisz: Chcesz, żebym dla ciebie skłamał/a, by twoje przewinienie nie wyszło na jaw.
3. Czujesz się bardzo poirytowana/ny, nie wiesz dlaczego. Wyżywasz się na kimś.
 - a) Mówisz sobie: „Zawsze tak łatwo się wkurzam i odpycham od siebie ludzi”
 - b) Zmuszasz się, by zachowywać się w porządku przez resztę dnia, mimo swojego zdenerwowania.
 - c) Rozmawiasz z przyjacielem: „Właśnie na kimś się wyżyłam/ łem, nie wiem dlaczego, jestem zdenerwowana/ny i zagubiona/ny”.
 - d) Umawiasz się na spotkanie z kimś z grupy.

ROZDZIAŁ 4

UWAŻNOŚĆ

*„Jesteśmy kształtowani przez nasze myśli. Jesteśmy tym,
czym one są. Gdy umysł jest niezmqcony, przychodzi
szczęście i podąza za nami jak cień”*

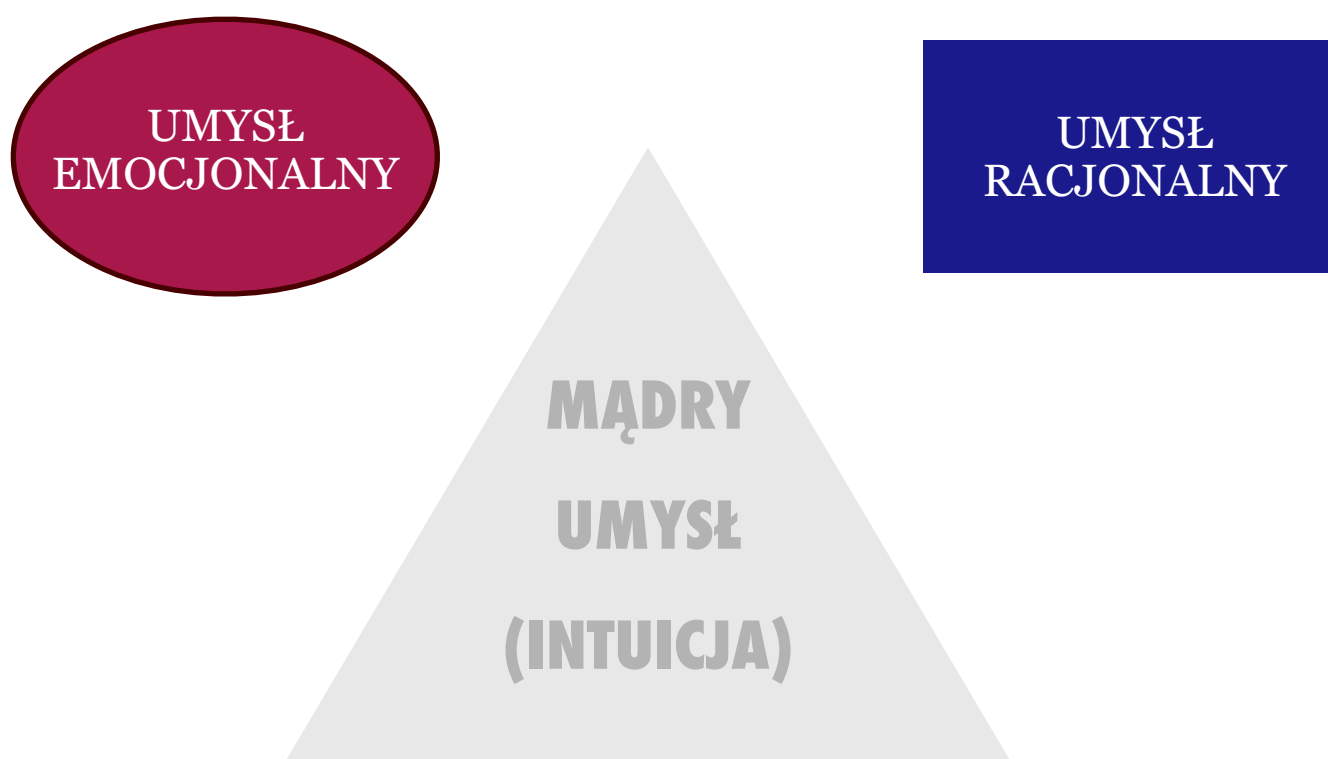
~ Budda

W Terapii Dialektyczno- Behawioralnej (DBT) uznaje się trzy stany psychiczne. Umysł Racjonalny, kiedy myślimy rozsądnie i logicznie, chłodno podchodzimy do problemu. Pozwala nam planować, budować, jest motorem rozwoju cywilizacji.

Umysł Emocjonalny, kiedy nasze zachowanie zależy od emocji, myślimy w sposób chaotyczny, wyolbrzymiamy, zniekształcamy rzeczywistość, by zgadzała się z naszymi uczuciami, zachowujemy się w sposób irracjonalny i impulsywny. Zarazem, dzięki niemu kochamy, poświęcamy się, możemy wytrwać w trudnych sytuacjach, udźwignąć każde brzemie.

Mądry Umysł jest połączeniem tych dwóch, a nawet wykracza poza nie, jak intuicja. Intuicja pozwala dokonywać mądrych, dobrych wyborów, które wzmacniają nasze poczucie sensowności i celowości. Jednak, by dotrzeć do Mądrego Umysłu trzeba odzwyczaić zarówno od emocjonalnego, jak i logicznego myślenia. Trzeba odrzucić ustalone idee, skrajne poglądy, czy reakcje, być wystarczająco wyciszonym, by go usłyszeć. Można zapytać się siebie: „Nie obchodzi mnie, co myślę, nie ważne, co czuję, czy w co wierzę, interesuje mnie to, co jest prawdą (w moim Mądrym Umyśle).

Najtrudniej oddzielić to od przekonań emocjonalnych, one też wydają się prawdziwe, namacalne, jednak istotny jest czas, jeśli „prawda” jest prawdziwa również wtedy, kiedy emocje opadną, można liczyć, że należy do Mądrego Umysłu. Uważność pozwala nad dotrzeć właśnie do mądrego umysłu.



Umysł Emocjonalny jest wrażliwy na brak snu, zmęczenie, brak lub nadmiar jedzenia, chorobę, nadmiar obowiązków, stres, narkotyki, alkohol.

Ćwiczenie 1.3

PO CO: Aby w pełni zrozumieć zalety i wady każdego ze stanów Umysłu i zmotywować się do ćwiczenia Uważności, która pozwoli dotrzeć do Mądrego Umysłu.

UWAGA: Każy ma Mądry Umysł, nie każdy go doświadczył, ale każdy ma wrodzoną zdolność doświadczenia go, jeśli się postara.

	UMYSŁ RACJONALNY	UMYSŁ EMOCJONALNY
KIEDY MI POMÓGŁ		
KIEDY MI ZASZKODZIŁ		
Czy zdarzył ci się kontakt z Mądrym Umysłem? OPISZ:		

ćwiczenie Mądrego Umysłu

PO CO: Im częściej ćwiczysz Mądry Umysł, tym łatwiej dotrzesz do niego w chwilach kryzysu
Możesz zamknąć oczy. Oddychaj powoli i głęboko, ale naturalnie. Zbyt intensywne oddychanie może doprowadzić do hiperwentylacji.

I. USIĄDŹ WYGODNIE.

II. ROZLUŹNIJ SIĘ.

III. ZACZNIJ SPOKOJNIE ODDYCHAĆ.

WDECH, WYDECH.

NIE RÓB TEGO SZYBKO, PO PROSTU NORMALNIE ODDYCHAJ.

WDECH.

WCZUJ SIĘ W ODDECH. ZAUWAŻ, JAK WCIĄGASZ POWIETRZE NOSEM.

JAK WYPEŁNIA TWÓJ BRZUCH, JAK TWOJA KLATKA PIERSIOWA SIĘ UNOSI.

WYDECH.

ZAUWAŻ, JAK ROZLUŹNIA SIĘ TWOJE CIAŁO, KIEDY WYPUSZCZASZ POWIETRZE.

— STAŃ SIĘ SWOIM ODDECHEM.

Jeżeli twoje myśli gdzieś uciekną, nie przejmuj się, to normalne, zauważ to i wróć do obserwowania oddechu. Kiedy uda ci się w pełni skoncentrować na oddechu, delikatnie przenieś swoją uwagę w centrum siebie, na dno, podstawę swojego oddechu, tam odnajdziesz Mądry Umysł. To może być pępek, czoło, albo głowa, spróbuj dotrzeć do swojej wewnętrznej mądrości, która dana jest każdemu człowiekowi.

Jeżeli nie uda ci się doświadczyć Mądrego Umysłu, nie przejmuj się, to trudne na początku.

Jak rozpoznać czy informacja pochodzi z Mądrego Umysłu? To często wgląd, który pojawia się po kryzysie, cisza po burzy, kiedy czujesz całą, całym sobą, że właśnie ta decyzja jest dobra. Widzisz jasno i wyraźnie cały obraz sytuacji. Nie wahasz się, wiesz, co masz zrobić.

UWAŻNOŚĆ, JEST FUNDAMENTEM WSZYSTKICH INNYCH UMIEJĘTNOŚCI.

Umiejętność skupienia i obserwacji jest konieczna, by nauczyć się każdej innej umiejętności. Pozwala odzyskać kontrolę nad sobą (myślami, emocjami, zachowaniami), ułatwia dotarcie do Mądrego Umysłu, który gwarantuje mądre decyzje.

DZIĘKI UWAŻNOŚCI TO TY KONTROLUJESZ SWÓJ UMYŚŁ, A NIE ON CIEBIE.

Żeby kontrolować siebie, musisz kontrolować swoje procesy uwagi, czyli na czym się aktualnie skupiasz i jak długo to robisz. Pomyśl o sytuacjach, kiedy twoja nieumiejętność kierowania uwagą sprawiła ci kłopot np. myślenie o czymś, mimo że nie chcesz o tym myśleć (bolesne wydarzenia, lęk o przyszłość).

nieumiejętność koncentracji na ważnym zadaniu

rozkojarzenie uniemożliwiające dokończenia ważnego zadania

nieumiejętność skoncentrowania się na drugiej osobie

UWAŻNOŚĆ WYMAGA PRAKTYKI I REGULARNYCH ĆWICZEŃ

Mimo, że uważność pochodzi z religijnych praktyk medytacyjnych (różnego pochodzenia, również chrześcijańskiego) w tej chwili jest metodą o udowodnionej skuteczności w bardzo wielu zaburzeniach psychicznych (depresja, ból przewlekły, ADHD, uzależnienia).

Uważność można praktykować poza kontekstem religijnym, ale nie da się jej nauczyć bez praktycznych i regularnych ćwiczeń! Regularne ćwiczenia, nawet krótkie są podstawą do odzyskania kontroli nad twoim życiem!

UWAŻNOŚĆ

ODZYSKANIE KONTROLI NAD SWOIM UMYSŁEM

Podstawowe Umiejętności --> Co robić

1. OBSERWOWANIE,

2. OPISYWANIE

3. UCZESTNICZENIE

(MOŻNA ROBIĆ TYLKO JEDNO NA RAZ)

Podstawowe Umiejętności --> Jak robić

1. NIE OCENIAĆ,

2. JEDNA RZECZ NA RAZ,

3. DZIAŁAĆ SKUTECZNIE

(MOŻNA ROBIĆ JEDNOCZEŚNIE)

UWAŻNOŚĆ

Podstawowe Umiejętności —> **CO robić**

Przejmij odpowiedzialność za to, co dzieje się w twoim wnętrzu

1. OBSERWUJ!

Z ciekawością podchodź do tego, co aktualnie czujesz.

Spróbuj po prostu zauważyć, co czujesz, bez próby wzmacniania, czy osłabiania tego uczucia.

Zobacz, jak długo, to uczucie trwa i jak się zmienia.

Zauważ, jak uczucia wpływają i wypływają z twojego ciała - jak morskie fale.

Co się dzieje z twoimi zmysłami? Dotykem, zapachem, wzrokiem, słuchem i smakiem.

Bądź, jak szklana wieża, pozwól zdarzeniom i emocjom spłynąć po twoim ciele.

2. OPISZ!

Użyj słów, by opisać swoje doświadczenie.

Użyj słów- faktów, powiedz o myśli „po prostu myśl”, powiedz o uczuciu „po prostu uczucie...”.

Użyj takich określeń, z którymi każdy, by się zgodził.

Nie koloryzuj, nie wzmacniaj opisu specyficznymi określeniami. Unikaj emocjonalnych określeń. Kiedy szukasz określeń do neutralnego opisu sytuacji, odpuść odczucia „mam rację” czy „on/ona się myli”.

3. UCZESTNICZ!

Odwróć uwagę angażując się w jakieś zajęcie.

Podczas, kiedy jesteś zajęta/ty, odpuść odczuwanie czegokolwiek, skup się całkowicie na swojej czynności.

Bądź naturalna/ny, kiedy to robisz.

Ćwicz powyższe umiejętności aż staną się częścią ciebie.

ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI —OBSERWOWANIE

- Skup się na doznaniach związanych z twoim siedzeniem na krześle. Poczuj nacisk swojego ciała na oparcie i siedzisko. Wczuj się dokładnie, czy krzesło jest ciepłe, czy zimne, miękkie czy twarde, szorstkie, czy gładkie.
- Połóż dłoń na gładkiej, chłodnej powierzchni, albo ciepłej powierzchni, wczuj się w doznania zmysłowe z tym związane.
- Zwróć uwagę i spróbuj odczuć swoje ramiona swój brzuch, skoncentruj się na tych doznaniach.
- Wyobraź sobie, że twój umysł jest niebem, a uczucia, myśli i doznania są chmurami na nim. Delikatnie zauważ każdą „chmurę” jak przepływa przez niebo i niknie na horyzoncie.
- Wyobraź sobie, że twój umysł jest taśmą transportową w fabryce. Twoje myśli i uczucia przyjeżdżają taśmą, a ty zdejmujesz je z taśmy i wkładasz do pudełka.
- Jeśli zauważysz że się rozkojarzyłeś, rozkojarzyłeś zrób w umyśle krok do tyłu i zauważ swoje rozkojarzenie.
- Jeśli zauważysz, że w myślach opisujesz myśli, uczucia, doznania, zrób w umyśle krok do tyłu i zaobserwuj swoje opisywanie.

Jeżeli zrobiłaś, zrobiłeś te ćwiczenia, to już wiesz na czym polega obserwowanie.

ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI — OPISYWANIE

- Obserwuj, a potem opisz swoje myśli, doznania, uczucia. Nazwij je myślami, uczuciami, doznaniem. Użyj kategorii: myśli o mnie, myśli o innych, myśli o świecie, opinie. Wyobraź sobie, że twój umysł jest taśmą transportową w fabryce. Twoje myśli i uczucia przyjeżdżają taśmą, a ty zdejmujesz je z taśmy i wkładasz do odpowiedniego pudełka z danej kategorii: pudełko emocje, pudełko opinie, pudełko przymus (np mam przymus, żeby przerwać to ćwiczenie)



● Określenie: ,mam myśl o sobie jestem głupia, głupi', to zupełnie co innego niż myślenie o sobie per głupek. Ustanawia potrzebny dystans. Myśli, emocje, opinie są różne i różne jest ich źródło. Nie musimy w nie zawsze wierzyć, nie musimy, tego kupować. Następnym razem, jeśli pomyślisz o sobie ,ale ze mnie głupek' spróbuj przetransformować to w: w moim umyśle pojawiła się właśnie myśl: ale ze mnie głupek, ok, ale teraz idę dalej, nie przywiązuję się do tego, wkładam ją do pudełka/ pozwalam jej się rozwiać, jak chmurom na niebie.

Może brzmi to niewiarygodnie, ale to naprawdę działa! To samo możesz zrobić z emocjami, wyobraź sobie, że złość jest chmurą, która rozplywa się na wietrze. Ćwicz jak najczęściej, aż staniesz się mistrzem i ta metoda będzie ci dostępna, nawet w najbardziej gorących i kryzysowych chwilach.

● Możesz wyobrażać sobie myśli i uczucia, jako spadające liście, kamień, który wrzucasz do spokojnego jeziora, tory pociągu, które widzisz z okna, jak nikną w oddali. Rzecz w tym, że myśli to tylko myśli, nie są prawdą. Uczucia natomiast przychodzą i odchodzą, tak samo jak doświadczenia, nawet te najbardziej bolesne w końcu mijają.

ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI — UCZESTNICZENIE

Uczestniczenie, to robienie czegoś całym sobą. Wejście na maksa w jakąkolwiek czynność. Zanurzenie się w jakimś działaniu. Ostatecznym celem ćwiczenia uważności jest właśnie uczestniczenie. Bycie w tym, co przynosi dzień bez osądzania tego, martwienia się, rozzalenia itd. Uczymy się obserwować i opisywać, żeby zrozumieć i ulepszyć różne rzeczy. Na przykład, jeśli uczysz się jeździć samochodem, albo nagle jedziesz do kraju, gdzie jeździ się prawą stroną, wtedy musisz się zatrzymać i obserwować i opisywać, żeby nauczyć się czynności, którą w innym przypadku robisz automatycznie.

Uczestniczenie pomaga opanować emocje. Podam przykład z własnego życia. Często zgadzałam się pomóc komuś w czynności, której nie lubię. Potem długo się zbierałam do tej czynności (ciągle o tym rozmyślając), w końcu robiłam to w chmurze niezadowolenia, złości i zniecierpliwienia. Kiedyś zgodziłam się pomóc babci w przycinaniu gałęzi na drzewach. Weszłam na drabinę. Czułam złość, znudzenie i zmęczenie, mimo, że dopiero zaczęłam. Myślałam o tym, jakby tu się wykręcić, ale z drugiej strony naprawdę chciałam pomóc. Po chwili przypominałam

sobie o uczestniczeniu. Postanowiłam w pełni oddać się czynności obcinania gałęzi. Opuścić emocje (złość, rozżalenie), myśli (że na pewno spadnę z rozklekotanej drabiny, dlaczego ja?, ktoś inny powinien obcinać te gałęzie, zawsze wszystko na mojej głowie!!!) i po prostu obcinać te gałęzie.

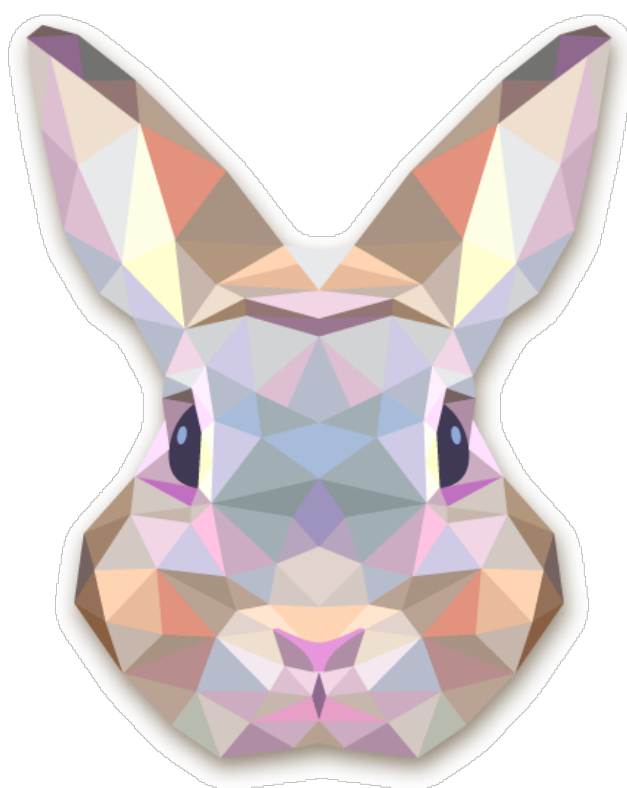
Patrzeć, robić, być. Oddałam się w pełni zadaniu. Nagle zauważyłam, że cała moja złość, zniecierpliwienie i zniechęcenie minęło. Została przyjemność.

Uczestniczenie, to powrót do dzieciństwa. Dzieci całkowicie robią jedną rzecz. Obserwują robaka, skaczą, grają w piłkę. Są tak zaangażowane w to, co akurat robią, że często nie słyszą jak się do nich mówi. Z wiekiem jesteśmy zmuszani do robienia wielu rzeczy na raz i oduczamy się uczestniczenia. Szkoda, bo, dzięki niemu nawet _____ (tu wstaw coś, czego nie lubisz robić) można robić z przyjemnością, a przynajmniej bez cierpienia.

Te umiejętności, które sprawiają ci największe trudności musisz najbardziej intensywnie ćwiczyć.

Pytanie: Jak sądzisz, które z tych umiejętności umiesz najlepiej:

Obserwowanie, Opisywanie, czy Uczestniczenie? Wpisz:



UWAŻNOŚĆ

Podstawowe Umiejętności —> JAK robić
Spróbuj używać wszystkich w tym samym momencie.

NIE OCENIAĆ

Przyjmij Nieoceniającą Postawę

- Patrz, ale nie oceniaj. Przyjmij neutralną postawę. Tylko fakty. Skup się na **CO**, a nie na „dobry” czy „zły”, na „okropny”, na „powinien/powinna”, czy „nie powinien/powinna”.
- Odłącz swoje opinie od faktów- „kto, co, kiedy i gdzie”.
- Zaakceptuj każdą chwilę, każde zdarzenie niczym łaka, która jednakowo przyjmuje i słońce i deszcz, każdy liść, który spada na nią z drzew.
- Uznaj pomocne, zdrowe, ale nie oceniaj. Uznaj niepomocne, toksyczne, ale nie oceniaj. Jeśli już zaczniesz oceniać, nie oceniaj tego, że oceniasz.

JEDNA RZECZ NA RAZ

skupiaj się całkowicie na tym, co robisz w danym momencie

- Całkowicie Skup się na Jednej Rzeczy w danej Chwili.
- Rób tylko jedną rzecz naraz. Kiedy jesz- jedz. Kiedy idziesz- idź. Kiedy pracujesz- pracuj. Kiedy jesteś w grupie, lub rozmawiasz z kimś, skup się całkowicie na wspólnej z tą osobą chwili. Każdą rzecz rób w całkowitym skupieniu.
- Jeśli rozpraszają cię coś (działania, myśli, czy uczucia) odpuść i uparcie wróć do tego, co robiłaś/łeś w pełnym skupieniu. Za każdym razem, próbuj od nowa wrócić do pełnego skupienia.
- Skoncentruj umysł. Jeśli zauważysz, że robisz dwie rzeczy na raz, zatrzymaj się, i wróć do jednej czynności.

SKUTECZNOŚĆ

Bądź skuteczna/ny- rób to, co działa

- Skup się na tym co działa. Rób to, co musisz w każdej sytuacji, aby osiągnąć swoje ważniejsze/ długofalowe cele. Unikaj myśli: „dobre”, „złe”, „powinien/powinna”, „nie powinien/powinna”, „w porządku”, „nie w porządku”.
- Trzymaj się zasad. Działaj tak, jak umiesz najlepiej. Odnajduj się w faktycznych/rzeczywistych sytuacjach, a nie w takich, jakich chciałabyś, chciałbyś, żeby były.
- Opuść zemstę, niepotrzebną złość, poczucie racji, które cię rani i nic nie wnosi.

Umiejętności CO: obserwowanie, uczestniczenie, opisywanie nie są możliwe do wykonywania na raz, natomiast umiejętności JAK: nie oceniać, jedna rzecz na raz, skuteczność można wykonywać jednocześnie.

Wracając do mojego przykładu przycinania gałęzi, to uczestniczyłam właśnie w taki sposób. Opuściłam ocenianie (ktoś inny powinien, to robić; to nie fair, że mam tyle na głowie i jeszcze to), skupiłam się maksymalnie na czynności, i pozostałam w zgodzie z większymi celami (pomaganie babci). Kiedy zaczniesz, to ćwicz, pewnego dnia zobaczysz, że przyjmujesz swoje obowiązki bez rozzalenia. To naprawdę wielka ulga, móc robić to, co trzeba bez ciężaru pretensji i przykrych emocji i myśli.

Nie ocenianie jest zupełnie nienaturalne dla większości ludzi. Od małego jesteśmy porównywani do innych, nazywani grzecznymi, niegrzecznymi itd.. Jeśli chcesz się nauczyć Uważności, **musisz** to opuścić. Przestać postrzegać swoje życie i doświadczenia w takich kategoriach. Nie zastanawiaj się, czy to warte twojego czasu, czy to dobre, po prostu rób, to co trzeba. Jeśli opisujesz kogoś, nie mów, że ktoś jest dobry, czy zły, po prostu opisz konsekwencje jego zachowania. Na przykład zamiast powiedzieć: *ale zła pogoda* powiedz: *pada deszcz, jeśli nie weźmiesz parasola zmokniesz*. Zamiast: *mój były to kawał chama, zachowanie mojego byłego bardzo mnie zraniło, zamiast jestem beznadziejną przyjaciółką nie odbieram telefonów od przyjaciółki od miesiąca, jeśli czegoś nie zmienię, mogę ją stracić*.

W życiu codziennym takie oceny są często skrótami. Mówiąc, to mięso jest złe, masz na myśli, że się zepsuło i można zachorować po zjedzeniu go. Mówiąc do dziecka: *ale z ciebie gamoń*, masz na myśli: *zrzuciłeś mój ulubiony wazonik i jest mi smutno*. Niestety z czasem często zapominamy do czego odnosi się skrót i zostają tylko bolesne etykiety, które zaczynamy brać dosłownie (jestem zła, jesteś głupi).

Ocena jest często sposobem na kontrolowanie innych. Jeśli nie podoba ci się zachowanie kogoś, możesz powiedzieć, że to złe, zamiast przyznać, że jedynym powodem dla czego chcesz, żeby ktoś przestał, jest to, że tobie się to nie podoba. Albo nie podoba się też innym, bo nie lubią tego, nie wierzą w to, nie rozumieją tego, czy nie chcą konsekwencji z tym związanych.

Pytanie: Przypomnij sobie sytuacje, kiedy ktoś kontrolował cię, wyrażając swoją ocenę jako bezsprzeczny fakt. Przypomnij sobie kiedy sama, sam tak postąpiłaś, postąpiłeś. Zapisz:

ROZDZIAŁ 5

REGULACJA EMOCJI

Po co mi te umiejętności

1. By wyciszyć ciało, kiedy Umysł Emocjonalny jest na wysokich obrotach (stres, serce ci wali, nie możesz złapać oddechu, mięśnie są napięte, itd.)
2. By uspokoić zachowanie. Intensywne emocje prowadzą do złych wyborów (których potem żałujesz).
3. By łatwiej skomunikować się z Mądrym Umysłem. Umysł Emocjonalny blokuje intuicję, kreatywność, elastyczność, myślenie racjonalne, czy oparte na wartościach.
4. By efektywniej osiągać swoje cele. Umysł Emocjonalny oddala cię od celów i prowadzi na bezdroża.
5. By zwiększyć szacunek do samej/samego siebie. Podejmowanie decyzji przemyślanych i mądrych, sprawia, że zaczynasz traktować siebie z szacunkiem.



Nie chodzi o to, by pozbyć się emocji, by życie stało się jednostajne i nudne.
Chodzi o to, by przestać cierpieć. By opanować emocje, które przysparzają cierpień.

REGULACJA EMOCJI

ZROZUMIENIE EMOCJI, KTÓRYCH DOŚWIADCZASZ.

Identyfikowanie (obserwowanie i opisywanie) emocji.

Rozumienie, do czego potrzebujesz emocji.

ZREDUKOWANIE EMOCJONALNEJ WRAŻLIWOŚCI.

Zmniejszenie wrażliwości emocjonalnej (podatności na Umysł Emocjonalny).

Zwiększenie ilości emocji pozytywnych.

ZMNIEJSZENIE EMOCJONALNEGO CIERPIENIA.

Uwolnienie się od bolesnych emocji dzięki Uważności.

Zmiana bolesnych emocji poprzez działanie przeciwne do emocji (odwracanie emocji).

PO CO MI TE EMOCJE

KOMUNIKACJA

Emocje za pomocą naszych wyrazów twarzy, grymasów, postawy ciała, tonem głosu, gestów komunikują innym co czujemy, często nawet wtedy, gdy chcemy to ukryć.

Niewerbalna komunikacja tego typu jest natychmiastowa. Jeśli chcemy kogoś zaalarmować, te reakcje powiadomią inną osobę natychmiast.
Nie musimy właściwie nic mówić.

MOTYWACJA

Emocje mówią nam: **DZIAŁAJ NATYCHMIAST** oraz **SKUP SIĘ**.

Dają nam motywację do zmian.

Emocje oszczędzają czas w trudnych sytuacjach. Nie musimy wszystkiego dokładnie analizować; nie chcesz długo się zastanawiać, co masz zrobić, kiedy spotykasz agresywnego psa. Silne emocje pomagają nam przezwyciężać przeszkody, w umyśle, czy środowisku (ktoś sprzeciwi się autorytetowi, dzięki złości).

UPRAWOMOCNIENIE

Emocje mogą wnieść nowe informacje o sytuacji. Pomyśl o takim zdarzeniu, kiedy czułaś/łeś instynktownie „co jest grane”, emocje mogą być **SYGNAŁAMI**, **ALARMAMI**.

UWAGA, jeśli przesadzimy, to traktujemy emocje, jak fakty:

„Czuje, że mam rację, więc muszę ją mieć”;

„Czuję się zraniona/ny, więc druga osoba widocznie nie dba o mnie”

O EMOCJACH

Istnieje 8 emocji podstawowych. Rodzimy się z tymi emocjami, są zakorzenione w naszym mózgu i to sprawia, że nasze ciało reaguje w specyficzny sposób, że pojawiają się pewne przymusy pod ich wpływem.

EMOCJE PODSTAWOWE

Złość

Smutek

Radość

Strach

Obrzydzenie

Poczucie Winy/Wstyd

Przeczuwanie/Oczekiwanie

Zaskoczenie

Emocje podstawowe są natychmiastową reakcją organizmu, która pozwala oceniać rzeczywistość. Jeśli dzieje się coś przyjemnego czujesz się dobrze, jeśli coś stresującego, źle. Nie musisz się zastanawiać, ani myśleć.

Natomiast emocje wtórne, są emocjonalnymi reakcjami na emocje podstawowe (Marra, 2005). Na przykład boisz się egzaminu, a zaraz potem jesteś zła/ zły na siebie, bo uważasz, że strach jest domeną mięczaków, albo nakrzyczałaś/eś na kogoś w złości, a potem odczuwasz poczucie winy z tego powodu. Emocje wtórne nie są zakorzenione w mózgu, czy ciele, tylko wyuczone w rodzinie, kulturze, itp.

Możesz odczuwać wiele emocji wtórnych jednocześnie: na przykład masz poprosić szefa o podwyżkę, ale boisz się tego zrobić (wyrzuci mnie z pracy) i odwlekasz, z czasem zaczynasz się na siebie złościć, myślisz, że jesteś beznadziejna/ny,

dopada cię smutek, potem wstyd (nigdy się nie zmienię)....przykład można ciągnąć bez końca, bo emocje bywają bardzo skomplikowane, a kiedy się nawarstwiają ciężko sobie z nimi poradzić.

Dlatego ważne jest obserwowanie i opisywanie emocji. Jeśli zastosujesz umiejętności regulowania emocji od razu przy emocji podstawowej, masz duże szanse, że kolejne reakcje, emocje wtórne, nie pojawią się, albo nie będą tak intensywne i dzięki temu błędne koło cierpienia nie zacznie się toczyć.

Oczywiście każda z metod, których się nauczysz, daje się również zastosować do emocji wtórnych. Czasami trudno od razu dotrzeć do źródeł, dopiero po dłuższej pracy i “kopaniu” we własnych myślach, obrazach, czy przeszłości można dojść do tego, co jest na dnie. Dużo osób rozpoczynając pracę z emocjami zna tylko dwie emocje: złość i brak złości, to też jest ok, w końcu Trening jest po to, żeby się tego nauczyć. Jeśli w domu nikt nie uczył cię o emocjach, to skąd masz o tym wiedzieć? nie uczy się tego w szkołach, jakimś trafem, wszyscy zakładają, że to wiesz, że panowanie nad sobą i emocjami, to coś, co się po prostu powinno umieć. Cóż, **TAK NIE JEST**.

Ponieważ wszyscy zakładają, że osoby, które nie potrafią radzić sobie z emocjami powinny to umieć, osoby te rzeczywiście znajdują takie sposoby: alkohol, narkotyki, samouszkodzenia, jedzenie, wydawanie pieniędzy, ryzykowny seks. Krótkoterminowo są, to metody skuteczne, gorzej z długoterminowymi celami, tutaj każda z tych metod może stać się dużą przeszkodą w osiągnięciu celów życiowych. Skoro, to czytasz zakładam, że te metody przestały ci wystarczać, szukasz czegoś innego. Regulacja emocji, to, co jest w tym rozdziale, jest zdrowszym sposobem radzenia sobie z emocjami.

Regulacja Emocji pomaga również na ambiwalencję, czyli sytuację, kiedy czujesz dwa przeciwstawne sobie uczucia, jedno ciągnie cię w prawo, a drugie w lewo, jedno mówi tak, drugie nie. Brzmi obiecująco prawda? Oczywiście wymaga to ciężkiej pracy, samo czytanie nic nie da, musisz robić ćwiczenia.

INDYWIDUALNE REAKCJE

Badania naukowe wskazują na 8 podstawowych emocji, wspólnych wszystkim ludziom, a nawet małpom! W pewnym sensie, wszystkie istoty ludzkie czują i okazują te podstawowe emocje w ten sam sposób.

Jednakże, każda osoba jest również wyjątkowa. Kiedy czujesz jakąś emocję, powiedzmy złość, pewna część twojego ciała staje się napięta. Zauważyłaś/łeś to? Gdzie to czujesz i jak to wyrażasz, jest indywidualne tylko dla ciebie. Niektórzy czują złość w piersiach, inni w żołądku.

Przymus zrobienia czegoś, jest naturalną konsekwencją emocji. Choćby, jeśli jesteś znudzona/ny (co odczuwa się bardzo podobnie do niepokoju), możesz szukać bez opamiętania czegoś, co cię zainteresuje.

Twój przymus działania na podstawie jakiejś twojej konkretnej emocji może, ale nie musi być taki sam jak u innej osoby. Na przykład, jedna osoba z powodu wstydu będzie unikać ludzi, inna natomiast z tego samego powodu (wstydu) zaatakuje.

W tej części programu, będziemy odkrywać twoje indywidualne emocje. Będziemy detektywami, którzy uważnie wczuwają się w reakcje fizjologiczne ciała towarzyszące poszczególnym emocjom. Przypatrują się, co wyraża twoja twarz, i jakie są twoje przymusy, kiedy odczuwasz szczególnie silne emocje.

Będzie sporo pracy poza grupą, ponieważ większość tych reakcji, zdarzy się właśnie poza nią. Niektóre emocje zaakceptujesz zauważając je, inne nauczysz się osłabiać lub zmieniać.

To podróż, która wymaga odwagi, ponieważ niektóre emocje są bolesne. Większość z nas próbuje ich unikać, a my spróbujemy je czuć, bez próby zmieniania ich.

Jaka jest różnica: Myśl, Emocja, Wydarzenie, Zachowanie?
zaznacz prawidłowe:

	Myśl	Emocja	Wydarzenie	Zachowanie
1. Spóźnimy się na film!				
2. Ta grupa jest beznadziejna.				
3. Strach przed pajakami				
4. Rzucenie książką.				
5. Przymus krzyczenia.				
6. Ktoś cię wyzywa (klnie).				
7. Zdajesz egzamin.				
8. Dostajesz urlop, wtedy kiedy chcesz.				
9. Kolega kłamie na twój temat.				
10. Przełożony jest wobec ciebie surowy.				
11. Ktoś zabrał twoją przekąskę.				
12. Smutek.				
13. Płacz.				
14. Twoja ciotka umiera.				
15. Jesteś zirytowana kolegą.				
16. Martwisz się finansami.				
17. Denerwujesz się egzaminem.				
18. Spotkanie, na które się cieszyłaś zostaje odwołane.				
19. Złość.				
20. Nie znoszę tego jedzenia!				
21. Walisz pięścią/kopiesz w ścianę.				
22. Krzyczysz na kolegę.				
23. Dobry kolega zostaje zwolniony.				
24. Odmawiasz brania leków.				
25. Bierzesz udział w terapii.				

Nazywanie Emocji

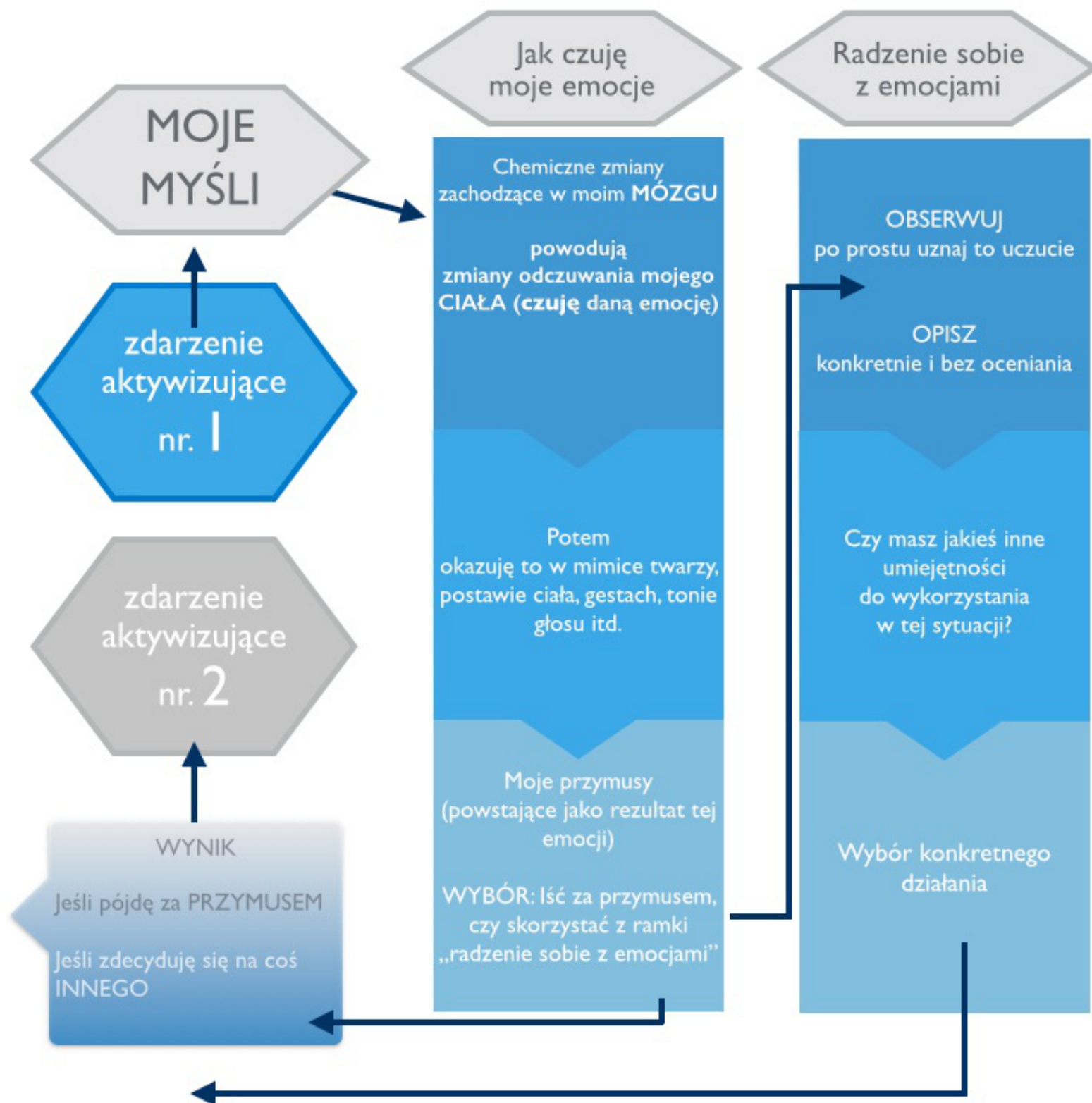
Jest wiele określeń naszych 8 podstawowych emocji. Każde z nich, opisuje trochę odmienny jej odcień, klimat. Im więcej określeń znasz, tym lepiej opisziesz swoje doświadczenie. Przypisz podstawowe emocje do słów, jeśli nie wiesz jak, spróbuj się wczuć w ich sens i przyporządkuj najlepiej jak potrafisz.

Emocje Podstawowe: Radość, Zaskoczenie, Złość, Wstyd, Wstręt, Strach, Smutek, Przeczuwanie/Oczekiwanie

1. Zdenerwowanie _____
2. Czujna/ny _____
3. Depresyjna/ny _____
4. Euforia _____
5. Impulsywna/ny _____
6. Zbuntowanie _____
7. Spięta/ty _____
8. Zdołowana/ny _____
9. Radość _____

10. Obrzydzenie _____
11. Oburzenie _____
12. Znudzenie _____
13. Wkurzenie _____
14. Zmartwienie _____
15. Zdesperowanie _____
16. Frywolna/ny _____
17. Niepokój _____
18. Bać się _____
19. Triumfująca/cy _____
20. Nieszczęśliwa/wy _____

JAK DZIAŁAJĄ EMOCJE



ROZPOZNAWANIE I SPOWOLNIENIE EMOCJI

Jak widzisz w powyższym schemacie, w pewnym momencie masz wybór, czy iść za przymusem działania, który podpowiada ci emocja, czy nie. Niestety wiele osób mówi, że emocje są tak silne, wszystko dzieje się tak szybko, że zanim pomyślą, już jest za późno. Dlatego musimy spowolnić twoje reakcje emocjonalne.

Drugim zadaniem jest poznanie twoich emocji, trudno nauczyć się panowania nad czymś nieznanym. Dlatego pierwszym krokiem na drodze regulowania emocji jest ich rozpoznanie. Jakie sytuacje są najtrudniejsze, jakie myśli, obrazy wzbudzają najsilniejsze emocje. Jakie są twoje emocje na temat twoich emocji (emocje wtórne). Jakie masz przekonania, na temat siebie, swoich emocji, swojego zachowania i świata. Muszę cię poprosić o ciężką pracę. Wypełniaj następujący arkusz przynajmniej raz dziennie, jeśli nie dasz rady zrób go raz na dwa dni, albo trzy razy w tygodniu.

Wybieraj sytuacje świeże, bo pamięć lubi płać figle. Zadanie to, pozwoli poznać dokładnie mapę twoich emocji, możesz dojść do zaskakujących wniosków. Kiedy robisz je na bieżąco pomaga odreagować trudne sytuacje, uspokaja. Najważniejszym efektem jest jednak spowolnienie sytuacji emocjonalnych, uzyskanie dystansu.

Jeśli będziesz wypełniać dziennik emocji przez jakiś czas zauważysz, że podczas intensywnej sytuacji, zamiast w pełni angażować się, powiedzmy w kłótnię, ty będziesz się zastanawiać nad poszczególnymi punktami w dzienniku. Da ci to potrzebny dystans i dokładnie te kilka sekund, by wycofać się z sytuacji i wrócić do niej kiedy ochłoniesz.

Ta metoda, mimo, że strasznie nudna i pracochłonna, naprawdę działa. Więc po prostu daj metodzie szansę i poświęć te 10 minut dziennie na wypełnienie arkusza.

PRACA WŁASNA: FORMULARZ EMOCJE

1. Jaka jest twoja główna emocja. Określ intensywność tej emocji w skali (1-10): gdzie 1 to prawie nie odczuwalna, a 10 bardzo intensywna.

Zaskoczenie	Złość	Poczucie Winy/Wstyd	Oczekiwanie/Przeczuwanie
	Strach	Obrzydzenie	Smutek Radość

2. Zdarzenie aktywizujące. Sytuacja (co się stało, kiedy zaczęłaś, to czuć). Fakty.

3. Jakie są twoje PRZEKONANIA, ZAŁOŻENIA dotyczące tej sytuacji i tego uczucia. Co mówisz sobie o tej sytuacji, emocji.

4. Jak odczuwasz, to w ciele. Zauważ. Opisz. (oddech, bicie serca, twarz, brzuch, klatka piersiowa, nogi, gardło, szyja, głowa, mięśnie).

5. Jaka jest twoja mowa ciała (postawa ciała, wyraz twarzy, gesty). Co pomyślałby ktoś, kto by cię teraz zobaczył.

6. Jaki jest twój przymus działania przy tej emocji? Co podpowiada ci twój Umysł Emocjonalny.

7. Jaki będzie rezultat tego działania. Czy zbliżysz, czy raczej oddalisz się od swoich celów.

8. Czy masz pomysł na jakieś inne działanie, które będzie lepsze. Jakie.

9. Jaki będzie rezultat tego lepszego/skuteczniejszego zachowania (plusy i minusy tego zachowania).

FORMULARZ EMOCJE: PRZYKŁAD

1. Identyfikujesz główną emocję, którą odczuwasz i oceniasz ją w skali od 0 -10.
Na przykład smutek, gdzie 1 to najslabiej odczuwany smutek, a 10 najgorszy smutek, jaki jesteś w stanie poczuć (możesz porównać aktualnie odczuwany smutek do momentów swojego życia, kiedy byłaś, byłeś bardzo smutna, smutny).
2. Zdarzenie Aktywizujące, Sytuacja. Tutaj opisujesz wydarzenie, które poprzedzało emocję. Ma być konkretnie, bez ocen, opinii.
(wstyd) Zjadłam/łam tort.
(złość) Matka nie pozwoliła mi iść na imprezę.
(smutek) Mąż/żona krzychał/a nie znoszę cię.
(złość) Szef powiedział, że mam pracować w weekend.
(strach) Oglądałam/łam romantyczny film.
3. Przekonania na temat sytuacji, powinności. Często mamy też przekonania dotyczące emocji:
Mężczyzna nie powinien się bać, b. kobieta nie powinna czuć złości.
Nie mogę jeść słodczy, obiecałam/łam, to sobie. Muszę schudnąć. Bardzo dobrze, że się wstydzę, jestem obrzydliwa/wy. Skoro zjadłam/łam tort, to teraz już wszystko jedno.
Powinna mi pozwolić, przecież dobrze się uczę. Ona nigdy mi na nic nie pozwala.
Inne dzieci mają lepiej. Jak nie pójdę na tą imprezę, to będzie po prostu koniec.
Mężowie/ żony powinni/ powinny być zawsze mili/miłe dla swoich żon/mężów.
Powinnam/powinieniem mieć to gdzieś, nie powinam/powinieniem się smucić przez niego/nią. Dlaczego zawsze jestem taka słaba/słaby. Muszę być silna/silny.
Co za kretyn. Jak mógł mi kazać pracować w weekend. Powinam /powinieniem mieć lepszą pracę i lepszego szefa. To wszystko przez to, że jestem nieudacznikiem.
Już zawsze będę sama/sam. Nigdy nie poznam nikogo. Jestem beznadziejna/ny. Umrę, jako stara panna/samotny.
4. Przyjrzyj się temu, jak emocja przejawia się w ciele. Czy jesteś napięta/ty. Może masz kluchę w gardle. Jest ci gorąco, masz przyspieszony oddech. Opisz wszelkie doznania płynące z ciała.
(wstyd) Jest mi gorąco, garbię się. (złość) zaciskam pięści, napięte mięśnie, zaciśnięte szczęki,
(strach) ucisk w gardle „klucha”, łzy w oczach, przyspieszony oddech, ból brzucha
5. Czy się garbisz, wytrzeszczasz oczy, robisz miny, wydajesz dźwięki, podnosisz głos, wzdychasz, przewracasz oczami. Co pomyślałby ktoś patrząc na ciebie.
Mam smutną minę, skurczone ciało, zwieszoną głowę. Ktoś pomyślałby, że źle się czuję.
Robię niezadowoloną minę, moje ciało jest spięte, zaciskam pięści i zęby, przewracam oczami, mamroczę pod nosem. Ktoś pomyślałby, że jestem strasznie wkurzona/ wkurzony.
6. Jaki jest przymus działania, co mówi Umysł Emocjonalny.
Przymus: mam ochotę na więcej słodczy. Umysł Emocjonalny: Skoro zjadłaś/leś tort, to równie dobrze możesz zjeść następny, ten dzień i tak jest stracony. Daj sobie spokój, po co się tak męczyć, zaczniesz od jutra.

Przymus: tak długo krzyczeć i awanturować się, aż się zgodzi. Umysł Emocjonalny: Nie wytrzymasz tego, musisz iść na tą imprezę, jesteś wściekła/ły, więc wykrzycz jej to w twarz, niech ona też będzie wściekła. Przymus: Wyjść z domu i wydać mnóstwo pieniędzy na zakupach. Umysł Emocjonalny: Skoro to tak, to idź i zrób sobie wreszcie przyjemność, przecież nie możesz, tak żyć, tego się nie da wytrzymać, nikt tego nie wytrzyma. Trzaśnij drzwiami i wyjdź bez słowa.

7. Tutaj opisujesz, jakie będą konsekwencje powyższych działań przymusowych. Co się stanie jak posłuchasz Emocjonalnego Umysłu. Krótkotrwałe konsekwencje mogą być pozytywne i trzeba to zapisać. Zastanów się jakie będą konsekwencje długotrwałe, czy zbliżą, czy raczej oddalą cię od twoich celów.

krótkotrwałe: Pozbędę się napięcia i zjem tyle ile chcę. *Długotrwałe:* Wieczorem znowu będę czuła/ a się przegrana/ny. Postanowiłam/łem zdrowo się odżywiać i nie uda mi się to. Mogę zapomnieć o tym torcie i po prostu nie zjeść więcej słodczy.

krótkotrwałe: Wyżyję się, nie będę taka/taki zdenerwowana/ny. Powiem, co myślę. *Długotrwałe:* Nie przekonam matki, żeby zmieniła zdanie. Wścieknie się na mnie i jeszcze wymyśli, jakąś karę. Obiecałam/łem sobie nie robić awantur.

krótkotrwałe: Będę miał/a świetny humor podczas zakupów. *Długotrwałe:* Wydam mnóstwo pieniędzy, a miałam/łem oszczędzać. On/ona będzie jeszcze bardziej niemiły/nie miła i powie, że nie umiem się kontrolować.

8. Tutaj wymyśl, jak najwięcej zachowań, które mogłyby zastąpić działanie przymusowe. To może być spacer, czytanie książki, pójście na trening, wyjście z pomieszczenia, postanowienie, że nie będziesz się przejmować. Możesz zaplanować, jakąś nagrodę: nie zjem więcej słodczy, ale pójdę do kina, albo kawiarni, kupię sobie coś. Nie pójdę na zakupy, za to umówię się z koleżankami/kolegami.

Trudno zastąpić działanie przymusowe nowym zachowaniem. Ale, jak złapiesz sekundę pomiędzy sytuacją, a natychmiastową reakcją, uzyskasz dystans, to jest szansa, że wybierzesz zachowanie alternatywne. Pamiętaj, by się za to pochwalić, to wielki sukces!

9. Tutaj wpisujesz konsekwencje nowego zachowania, które zastąpi przymusowe. Zarówno te dobre, jak i te złe.

Minusy: Nie zjem słodczy, na które mam ochotę. Będę zdenerwowana / zdenerwowany.

Plusy: Wieczorem będę miała/ miał poczucie sukcesu. Dotrzymam swojej obietnicy. Uda mi się zmienić styl odżywiania, wszyscy będą pod wrażeniem.

Minusy: Nie powiem, co myślę. Będę musiał/a przeczekać złość, to będzie nieprzyjemne. Poddam się matce, a to będzie upokarzające.

Plusy: Może matka zgodzi się ostatecznie. Nie pokłóczę się z nią. Nie dostanę kary. Będzie lepsza atmosfera w domu. Zachowam się dorośle.

Minusy: Nie kupię sobie nic ładnego na poprawę humoru, będę smutna / smutny. Nie rozerwę się, przez jakiś czas będę czuła / czuł nieprzyjemne napięcie.

Plusy: Nie wydam pieniędzy i będzie nas stać na tą fajną wycieczkę. Nie będę się stresować wyciągiem z karty i długami.

Minusy: Nie poimprezuję. Będę miał/a poczucie, że coś mnie ominęło, będę się nudzić. W niedzielę odwiedzę babcię, tak jak zamierzałam / zamierzałem. Nie będę miała / miał kaca moralnego. Nie wpakuję się w żadne kłopoty. Nie zarażę się chorobą płciową, nie zajdę w ciążę / nie zapłodnię nikogo.

MITY, KTÓRYMI ŻYJEMY

Mity to historie w które wierzymy, tylko z tego powodu, że zawsze w nie wierzyliśmy, że zawsze były częścią naszego życia wewnętrznego. Zwykle są dla nas czymś oczywistym, niepodważalnym. Po prostu uznajemy, że tak jest, że taka jest prawda. Nasze myśli mogą być takimi mitami, historiami, które od tak długiego czasu określają nasze życie, że nawet już nie zdajemy sobie z nich sprawy. Mit żyje jakby własnym życiem. Gdyby ktoś otwarcie zapytał nas, czy tak myślimy, to pewnie zaprzeczylibyśmy. Jednak nasz umysł, nasze serce, pozostaje we władzy właśnie takich (często absurdalnych) mitów-przekonań.

Te mity, zwykle pochodzą od naszych rodzin, przyjaciół, czy kultury i dotyczą właściwie każdego tematu. Większość ludzi posiada mity na temat emocji, które sprawiają, że zachowują się w sposób niezbyt dla nich dobry. Kluczową sprawą jest poznać własne mity, wiedzieć co je zwykle uruchamia, i jak możesz zapobiec, by nie kontrolowały dłużej twojego zachowania, jeśli to zachowanie cię rani.

Mity są indywidualną sprawą każdego człowieka, jednak jest kilka bardzo popularnych. Sprawdź czy wierzy w nie: Umysł Emocjonalny, Racjonalny, czy obydwa, a może Mądry Umysł czuje, że są prawdziwe?

Spróbuj podważyć każdy z tych mitów: “Nie prawda....

1. W każdej sytuacji istnieje jakiś prawidłowy sposób odczuwania.

Nie prawda.....

2. Pozwolenie innym na zobaczenie, że czuję się źle, jest oznaką słabości.

Nie prawda.....

3. Nieprzyjemne uczucia są złe i destrukcyjne.

Nie prawda.....

4. Poddanie się uczuciom oznacza utratę kontroli.

Nie prawda.....

5. Bolesne emocje, są wynikiem nieprawidłowego nastawienia.

Nie prawda.....

6. Jeśli inni nie akceptują moich emocji, widocznie nie powinnam tak czuć.

Nie prawda.....

7. Inni ludzie lepiej potrafią ocenić, jak ja się czuję.

Nie prawda.....

8. Bolesne emocje, nie są tak naprawdę ważne i powinny być ignorowane.

Nie prawda.....

Czy znasz inne mity?

9. ...

Nie prawda.....

10. ...

Nie prawda.....

11. ...

Nie prawda.....

Kiedy zidentyfikujesz własne mity, nowe przekonania, pomogą ci je zwalczać. Napisz je na karteczkach i noś przy sobie, by użyć ich, kiedy jakiś stary mit zaczyna przejmować władzę nad Emocjonalnym Umysłem.

Poniżej kilka przygotowanych przeze mnie, które również mogą się przydać.

ZDROWE PRZEKONANIA DOTYCZĄCE EMOCJI:

❗ CO NAJGORSZEGO MOŻE SIĘ STAĆ? I JAK BARDZO JEST TO PRAWDOPODOBNE BIORĄC POD UWAGĘ MOJE DOŚWIADCZENIE, A NIE EMOCJE.

❗ NIEKTÓRE EMOCJE SĄ BOLESNE, ALE SĄ OGRANICZONE W CZASIE- NIE TRWAJĄ WIECZNIE.

❗ Z CZASEM WSZYSTKO STANIE SIĘ ŁATWIEJSZE, JEŚLI BĘDĘ ĆWICZYĆ.

❗ MÓJ SUKCES MIERZĘ TYM, CZY WYKORZYSTAŁAM/EM SWOJE NOWE UMIEJĘTNOŚCI, A NIE TYM JAK BARDZO SIĘ PRZY TYM BAŁAM.

❗ NIE POZWOLĘ, BY POTKNIĘCIE WYRZUCIŁO MNIE Z MOJEGO KURSU. BĘDĘ DALEJ ROBIŁ/A POSTĘPY, BY OSIĄGNĄĆ MOJE CELE.

❗ UCZUCIE „NIE DAM RADY TEGO ZROBIĆ” TO NIE TO SAMO, CO NIEMOŻNOŚĆ ZROBIENIA TEGO. TRZYMAJ SIĘ PLANU.

❗ DOBRA ROBOTA- ZOSTANĘ W TEJ SYTUACJI, NIE UCIEKNĘ, MIMO, ŻE MI TAK CIĘŻKO.

❗ DAM RADĘ!

ZDROWE PRZEKONANIA DOTYCZĄCE EMOCJI:

- ❗ PROSZENIE O POMOC W ODPOWIEDNI SPOSÓB JEST OZNAKĄ SIŁY.
- ❗ POSIADANIE WIEDZY, KIEDY POPROSIĆ O POMOC JEST SAMO W SOBIE CENNA UMIEJĘTNOŚCIĄ.
- ❗ JESTEM WYJĄTKOWĄ OSOBĄ I MOJE REAKCJE SĄ WYJĄTKOWE. TYLKO JA MOGĘ DECYDOWAĆ JAK POWINNAM SIĘ CZUĆ W DANEJ SYTUACJI.
- ❗ MOJE UCZUCIA NIE SĄ ZŁE CZY DOBRE, ONE PO PROSTU SĄ.
- ❗ UCZUCIE PEWNOŚCI NIE JEST TYM SAMYM, CO PRAWDA.
- ❗ MOJE BOLESNE EMOCJE POJAWIAJĄ SIĘ W KONKRETNYM, WAŻNYM CELU, SĄ DROGOWSKAZAMI I CENNYMI INFORMACJAMI NA TEMAT MOJEGO ŻYCIA I MOICH DECYZJI.
- ❗ POJAWIANIE SIĘ PRZYMUSÓW W EFEKCIE EMOCJI JEST NORMALNĄ, LUDZKĄ REAKCJĄ. TO, ŻE MAM JAKIŚ PRZYMUS (NAWET BARDZO SILNY) NIE OZNACZA, ŻE MUSZĘ MU ULEC, MOGĘ NIE ZROBIĆ W OGÓLE NICZEGO.



OPANOWYWANIE WRAŻLIWOŚCI- POZOSTAWANIE SILNA/SILNYM

Jak zmniejszyć ryzyko wystąpienia bolesnych emocji, które przejmą nad tobą kontrolę. Zdrowy tryb życia jest bardzo ważny w unormowaniu życia emocjonalnego, huśtawki emocjonalnej, depresji, złości, czy chronicznego wkurzenia. Wybierz jeden z niżej wymienionych nawyków i pracuj przez kilka tygodni nad wprowadzeniem go w życie. Powiedz bliskim, terapeutce, jaki jest twój cel i monitoruj go w swoim dzienniku. Kiedy opanujesz pierwszy zdrowy nawyk, wybierz kolejny i pracuj nad nim w ten sam sposób.

BĄDŹ SILNA, BĄDŹ SILNY

Śpij tak długo, jak potrzebujesz: nie za dużo, nie za mało.

Zażywaj leki, które przepisał ci lekarz. Jeśli chorujesz zadbaj o siebie.

Powstrzymaj się od picia alkoholu/ brania narkotyków.

Raz dziennie, zrób coś, co da ci poczucie kontroli nad swoim życiem, światem.

Dbaj o swoje odżywianie, nie głodź się i nie przejadaj. Nie odżywiaj się pod dyktando Emocjonalnego Umysłu (jestem zbyt zła/ zły, żeby jeść, jestem smutna/ smutny, więc się najem)

Ćwicz, chociaż 15 minut dziennie. Zdecydowania poprawia to nastrój.

DOBRY SEN

Śpij tylko tyle, ile potrzebujesz, by czuć się wypoczętą/ tym następnego dnia. Ograniczenie czasu spędzonego w łóżku pomoże ci pogłębić sen. W przeciwnym razie twój sen może stać się płytki i będziesz często się budzić. Wstań o normalnej porze, nawet jeśli się nie wyśpisz.

Wstawaj codziennie o tej samej godzinie, 7 dni w tygodniu. To pomoże ustawić twój zegar biologiczny, regularne wstawanie sprawi, że zaczniesz łatwiej zasypiać.

Ćwicz regularnie. Wysilek fizyczny pogłębi twój sen i ułatwi zasypianie. Staraj się ćwiczyć najpóźniej trzy godziny przed pójściem spać.

Upewnij się, że sypialnia jest cicha, ciemna i wygodna.

Upewnij się, że w sypialni jest odpowiednia temperatura w nocy.

Nie objadaj się na noc. Nie opijaj się na noc.

Zmniejsz ilość kofeiny. Napoje oraz żywność z kofeiną (kawa, herbata, cola, czekolada) mogą powodować problemy z zapadnięciem w sen, budzenie się i płytki sen. Nawet kofeina spożyta w ciągu dnia, może to powodować.

Uważaj na alkohol, szczególnie wieczorem.

Palenie również może zaburzyć sen, nikotyna jest stymulantem, jeśli masz problemy z zaśnięciem, staraj się nie palić lub spróbuj ograniczyć palenie wieczorem.

Nie zabieraj problemów do łóżka. Przemyśl/przepracuj swoje problemy po południu, lub następnego dnia. Jeśli chcesz zaplanować kolejny dzień nie rób tego przed zaśnięciem.

Zamartwianie może spłycić sen, lub uniemożliwić zaśnięcie.

Przyzwyczaj się do używania łóżka/ sypialni wyłącznie do spania (nie czytania/ oglądania telewizji/ jedzenia itp.) Sprawí to, że twój umysł zacznie odpowiednio kojarzyć: sypialnia/ łóżko = sen.

Nie próbuj zasnąć. To tylko pogarsza problem. Zamiast tego zapal światło, wyjdź z sypialni i zrób coś, ale nic stymulującego (np. poczytaj coś). Wróć do łóżka dopiero, jak będziesz śpiąca/cy.

Nie patrz na zegar, odwróć go, albo schowaj pod łóżkiem. Widok upływających powoli minut, tylko cię sfrustruje, co utrudni zaśnięcie.

Unikaj drzemek. Łatwiej zaśniesz wieczorem, jeśli nie będziesz odsypiać w ciągu dnia.

PANOWANIE NAD MOIM ŻYCIEM I ŚWIATEM

Poczucie sukcesu to prezent, który tylko ja mogę sobie dać.

Ludzie, którzy znaleźli się w skrajnie nieludzkich warunkach (obozy koncentracyjne, więzienie), by przetrwać, znajdują sobie zajęcia, które codziennie pozwalają im zachować poczucie kontroli. Jeśli robimy coś, co jest trochę trudne dla nas i udaje nam się to, wtedy mamy poczucie panowania nad własnym światem i beznadzieja przestaje nas przygniatać.

Zrób listę rzeczy, które możesz robić, by uzyskać poczucie kontroli, osiągnięcia czegoś. Upewnij się, że są to realistyczne pomysły w każdym z wymienionych stanów.

Pamiętaj, że w depresji trudno się zmobilizować, więc muszą to być drobne rzeczy:

Polepszenie Dobrego Nastroju

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Podniesienie Średniego Nastroju

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Podniesienie Złego Nastroju

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

POZYTYWNE DOŚWIADCZENIA

Zadbaj o Pozytywne Doświadczenia

KRÓTKOTERMINOWO: Rób przyjemne rzeczy, które są możliwe TERAZ.

Zrób listę przyjemnych doświadczeń, które możesz mieć codziennie. Rób przynajmniej jedną z tych rzeczy dziennie (najlepiej dwie). Rób ją UWAŻNIE (w pełnym skupieniu) i zapisuj efekty w dzienniku.

DŁUGOTERMINOWO: Przebuduj swoje życie tak, by pozytywne zdarzenia częściej cię spotykały.

Zbuduj Życie warte Przeżycia (które będzie miało dla ciebie znaczenie/wartość).

Pracuj na rzecz swoich planów: Zbieraj Pozytywy

Zrób listę pozytywnych zdarzeń, których pragniesz.

Zapisz kolejne kroki, jak to osiągnąć. Zrób pierwszy krok !

Dbaj o RELACJE

Napraw stare relacje.

Nawiąż nowe relacje.

Pracuj nad relacjami, które aktualnie masz.

UNIKAJ UNIKANIA

Unikaj poddawania się.

Skup Się Na Pozytywnych Wydarzeniach

(Bądź Uważna, Bądź Uważny)

SKUPIAJ UWAGĘ na pozytywnych wydarzeniach, nawet jeśli to drobnostki !

SKUP SIĘ PONOWNIE ,jeśli umysł wędruje do zmartwień dotyczących przyszłości/ przeszłości, czy jakkolwiek się dekoncentruje podczas pozytywnego zdarzenia.

Zrób listę rzeczy, które przerywają twoją radość/przyjemność i bądź przygotowana/ny, aby odwrócić od nich uwagę.

Bądź NIEUWAŻNA, Bądź NIEUWAŻNY, jeśli chodzi o zmartwienia
odwracaj uwagę od:

Myślenia o tym, że fajne zdarzenie się skończy.

Myślenia o tym, czy zasłużyłaś/ leś na taką przyjemność.

Myślenia o tym, że teraz będzie od ciebie więcej wymagane.

LISTA PRZYJEMNOŚCI

1. Medytacja.	40. Kąpiel.
2. Robienie planów na przyszłość.	41. Zapłacenie rachunków.
3. Ukończenie czegoś.	42. Granie w grę.
4. Rozmowa z przyjacielem.	43. Przypominanie sobie dobrych czasów.
5. Przeglądanie katalogu/albumu.	44. Relaksowanie się.
6. Oglądanie telewizji.	45. Czytanie książki.
7. Siedzenie/Leżenie na słońcu.	46. Głośny śmiech.
8. Słuchanie innych ludzi.	47. Malowanie.
9. Rysowanie.	48. Śpiewanie.
10. Granie na instrumencie.	49. Przypominanie sobie pięknych widoków.
11. Wyglądanie oknem.	50. Patrzenie na zwierzęta.
12. Obserwowanie ludzi.	51. Jedzenie.
13. Oglądanie filmu.	52. Ogrodnictwo.
14. Spotkanie z przyjacielem.	53. Myślenie o emeryturze.
15. Naprawianie czegoś.	54. Bazgranie.
16. Przypominanie sobie słów życzliwych mi ludzi.	55. Ćwiczenie.
17. Noszenie ładnych ubrań.	56. Spędzenie spokojnego wieczoru.
18. Dbanie o rośliny.	57. Układanie kwiatów.
19. Pójście na imprezę.	58. Picie ulubionego napoju.
20. Myślenie o kupieniu czegoś.	59. Piknik.
21. Modlitwa.	60. Zrzucenie wagi.
22. Myślenie „jestem dobrą osobą”.	61. Wolny dzień, bez obowiązków.
23. Napisanie listu.	62. Kupowanie ubrań.
24. Gotowanie.	63. Wizyta u kosmetyczki.
25. Spanie.	64. Zrobienie prezentu.
26. Makijaż, ułożenie włosów.	65. Zrobienie sobie zdjęcia.
27. Marzenie.	66. Słuchanie muzyki.
28. Zrobienie listy zadań/celów.	67. Spacer.
29. Oglądanie sportu.	68. Sport.
30. Myślenie o przyjemnościach.	69. Gra aktorska.
31. Pisanie pamiętnika.	70. Taniec.
32. Czytanie listu.	71. Sprzątanie.
33. Dyskutowanie o książce.	72. Bycie samemu.
34. Wyjście do restauracji.	73. Gra w karty.
35. Rozwiązywanie zagadek/układanki.	74. Dyskutowanie o polityce.
36. Oglądanie/Pokazywanie zdjęć.	75. Bilard.
37. Nauczenie się nowej gry towarzyskiej.	76. Uczenie się.
38. Myślenie o własnych postępach (rozwoju).	77. Rozmowa przez telefon.
39. Myślenie: „jestem osobą, która sobie radzi”.	78. Pomoc przyjacielowi.

ODPUŚCIĆ EMOCJONALNE CIERPIENIE

Skupienie na aktualnej Emocji (Uważność)

Obserwuj swoją Emocję
UZNAJ obecność danej emocji.
Cofnij się o krok.
Uwolnij się od tej emocji.

Doświadcz w pełni Emocję
Jako fali, która przychodzi i odchodzi.
Spróbuj nie blokować tej emocji.
Spróbuj nie odpychać tej emocji.
Nie próbuj zatrzymywać tej emocji.
Nie próbuj wzmacniać tej emocji.
Bądź tylko i wyłącznie jej świadkiem.

PAMIĘTAJ: Ty Nie Jesteś Tą Emocją
Nie działaj na podstawie odczucia przymusu.
Pamiętaj, jak czułaś/łeś inaczej.

Opisz emocje, powiedz „Mam uczucie _____, zamiast jestem_____”

Zauważ też pozostałe emocje, które odczuwasz, obok emocji głównej
(najsilniejszej).

Ćwicz się w szacunku, miłości do własnych emocji

Nie OCENIAJ swojej emocji.

Ćwicz Gotowość (dobrą wolę) w odniesieniu do emocji.

Radykalnie i ostatecznie akceptuj swoje emocje.

Zmiana Emocji za pomocą działania przeciwnego do tego, co podpowiada przymus: ćwiczenie

wydarzenie:	emocja:	przymus:
Czy posłuchałam/em przymusu?		
TAK	NIE	
działanie:	działanie przeciwne temu, co podpowiada przymus:	
WYNIK/KONSEKWENCJE Umysł Emocjonalny się wyciszył? TAK NIE Czy masz żal? TAK NIE Czy zbliżasz się do swoich celów? TAK NIE	WYNIK/KONSEKWENCJE Umysł Emocjonalny się wyciszył? TAK NIE Czy masz żal? TAK NIE Czy zbliżasz się do swoich celów? TAK NIE	

ODWRACANIE EMOCJI

Zmiana Emocji za pomocą działań przeciwnych temu, co podpowiada przymus (Umysł Emocjonalny)

LĘK

Rób to, czego się boisz...Od nowa i od nowa i od nowa.
Miejsca, sytuacje, ludzie, aktywności, których się boisz, są okazją do ćwiczeń,
korzystaj z nich, jak najczęściej.
Rób rzeczy, które pozwolą ci czuć kontrolę i kompetencję.
Kiedy coś cię przerasta, zrób listę małych kroków, lub zadań, które dasz radę zrobić.
ZRÓB PIERWSZĄ RZECZ Z LISTY.

WSTYD — POCZUCIE WINY

Jeśli te uczucia są uzasadnione (wynikają ze złamania wartości Mądrego Umysłu)
Napraw swój błąd. Przeprasz, powiedz, że Ci przykro.
Zrób coś miłego dla tej osoby, której to dotyczy (lub, jeśli to niemożliwe dla kogoś innego)
Obiecuj sobie, że nie zrobisz tego samego w przyszłości.
Zaakceptuj konsekwencje z godnością.
Potem po prostu odpuść, zapomnij.
Jeśli uczucia te są NIEUZASADNIONE
(emocje nie wynikają ze złamania wartości Mądrego Umysłu)
Rób to, co sprawia, że tak się czujesz...Od nowa, i od nowa, i od nowa.
Zbliżaj się, zamiast unikać.

SMUTEK — DEPRESJA

Stań się aktywna/ny, zbliżaj się zamiast unikać.
Rób rzeczy, które sprawiają, że czujesz się kompetentna/ny i pewna/ny siebie.

ZŁOŚĆ

Delikatnie unikaj osoby na którą się złościś zamiast ją atakować
(unikaj również myśli na temat tej osoby, zamiast się nakręcać).
Zrób coś miłego zamiast złośliwego, czy atakowania.
Wczuj się, empatyzuj z tą osobą, wyobraź sobie sympatię do niej, zamiast ją obwiniać.

ENCYKLOPEDIA EMOCJI

Opisywanie Emocji

Złość: określenia złości

zła/zły	wkurzona/ny	zi rytowana/ny	sfrustrowana/ny
rozdrażniona/ny	pełna/ny pogardy	obrzydzona/ny	zgorzkniała/ły
pobudzona/ny	niechętna/ny	zazdrosna/ny	okrutna/ny
gniewna/ny	sroga/gi	w furii	destrukcyjna/ny
wroga/gi	nienawistna/ny	nieprzystępna/ny	zręczliwa/wy
zawistna/ny	czująca/cy wstręt	złośliwa/wy	oburzona/ny
małostkowa/wy	rozszałała/ły	pełna/ny żalu	lekceważąca/cy
pamiętliwa/wy	dręcząca/cy	pragnąca/cy zemsty	wredna/ny

Zdarzenia aktywizujące uczucie złości

Utrata władzy.

Utrata statusu/pozycji społecznej.

Utrata szacunku, doznanie zniewagi.

Kiedy coś poszło nie tak, jak oczekiwałaś/leś.

Ból fizyczny. Ból emocjonalny.

Zagrożenie bólem fizycznym, lub emocjonalnym.

Kiedy ktoś przerwie, przeszkodzi, przełoży coś ważnego/przyjemnego dla ciebie.

Nie dostanie tego, czego chcesz (a co ma druga osoba).

Inne_____

Interpretacje aktywizujące uczucie złości

Oczekiwanie bólu.

Odczucie, że zostałaś/leś potraktowana nie fair.

Wiara, że powinno być inaczej.

Uparte myślenie „To ja mam rację”.

Ocena sytuacji jako niesprawiedliwej, nie w porządku, czy złej.

Pełne żalu rozpamiętywanie sytuacji, która początkowo wzbudziła złość (czy w przeszłości).

Inne_____

Doświadczenie uczucia złości

Czujesz się niespójna/ny, chaotyczna/ny.
Czujesz, że tracisz kontrolę nad sobą.
Czujesz się bardzo emocjonalna/ny.
Czujesz napięcie, sztywność w ciele.
Czujesz gorąco na twarzy, rumienisz się.
Czujesz nerwowe spięcie, niepokój, dyskomfort.
Czujesz jakbyś zaraz miał/a wybuchnąć.
Mięśnie są napięte.
Zaciskasz szczęki, zęby i usta.
Płaczesz i nie możesz przestać.
Masz ochotę uderzyć, rzucić czymś, wybuchnąć.

Inne _____

Wyrażanie uczucia złości i wynikające z niej zachowania

Masz nieprzyjemny/złośliwy wyraz twarzy.
Zgrzytasz zębami, lub robisz złośliwy uśmiech.
Masz wypieki na twarzy.
Atakujesz werbalnie przyczynę złości, krytykujesz.
Atakujesz fizycznie (kogoś, lub coś, np kopiesz ścianę).
Przeklinasz, wyzywasz.
Mówisz podniesionym głosem, krzyczysz, wydzierasz się.
Narzekasz, zrzędzisz; mówisz jak jest beznadziejnie.
Zaciskasz dłonie, pięści.
Robisz agresywne gesty.
Niszczysz rzeczy, rzucasz czymś.
Głośno chodzisz, trzaskasz drzwiami, wychodzisz ostentacyjnie.
Złowieszco wycofujesz się z relacji.

Inne _____

Konsekwencje uczucia złości

Zawężenie uwagi.

Koncentracja wyłącznie na sytuacji, która wzbudziła złość.

Pełne żalu rozpamiętywanie innych sytuacji, które w przeszłości cię złościły.

Wyobrażanie sobie przyszłych sytuacji, które wywołają złość.

Depersonalizacja (odczucie, że nie jest się sobą).

Dysocjacja (chwilowa utrata kontaktu ze sobą i otoczeniem).

Odrętwienie.

Intensywny wstyd, strach, lub inne negatywne emocje.

Inne _____

notatki:

Opisywanie Emocji

Strach-określenia strachu

przestraszona/ny
lękliwa/wy
niepokojna/ny
zestresowana/ny
zmartwiona/ny

przerażona/ny
w szoku
spanikowana/ny
napięta/ty
zdenerwowana/ny

onieśmielona/ny
przerażona/ny
zaniepokojona/ny
roztrzęsiona/ny
rozbiegana/ny

sfrustrowana/ny
spłoszona/ny
pełna/ny trwogi
skrepowana/ny
histeryczna/ny

Inne _____

Zdarzenia aktywizujące uczucie strachu

Bycie w nowej lub nieznanej sytuacji.

Bycie samemu (w domu, podczas spaceru).

Bycie w ciemności.

Bycie gdzieś, gdzie w przeszłości spotkało cię coś nieprzyjemnego.

Bycie w sytuacjach podobnych do tych, które zraniły cię w przeszłości.

Bycie w sytuacji, w której widzisz, jak komuś innemu dzieje się krzywda.

Inne _____

Interpretacje aktywizujące uczucie strachu

Oczekiwanie odrzucenia, krytyki, braku sympatii, czy akceptacji.

Oczekiwanie porażki.

Oczekiwanie braku uzyskania pomocy, czy adekwatnej pomocy.

Oczekiwanie, że utraci się kogoś, lub coś.

Utrata kontroli, uznanie, że nie ma się żadnego rozwiązania.

Utrata poczucia kompetencji, bycia dobrym w czymś.

Oczekiwanie, że ktoś zrani, skrzywdzi, zabierze coś wartościowego.

Oczekiwanie śmierci, przypuszczanie, że można umrzeć.

Inne _____

Doświadczenie uczucia strachu

Pocisz się. Jest Ci zimno.

Czujesz zdenerwowanie, roztrzęsienie, jesteś niespokojna.

Trzęsiesz się, drżysz.

Twoje oczy są rozbiegane. Masz kluchę w gardle.

Oddychasz szybko, lub nie możesz złapać oddechu.

Skurcze, lub napięcie mięśni. Rozwolnienie lub wymioty.

Odczucie ciężkiego żołądka.

Włosy stają ci dęba.

Inne _____

Wyrażanie uczucia strachu i wynikające z niego zachowania

Mówisz nerwowo, w pełny lęku sposób.
Twój głos drży. Płaczesz.
Krzyczysz. Błagasz o pomoc.
Uciekasz.
Biegniesz, lub przyspieszasz.
Ukrywasz się, lub unikasz tego, czego się boisz.
Zastygasz w bezruchu.
Mówisz mniej, lub nie możesz nic wykrztusić.
Gapisz się, bo nie możesz ze strachu oderwać oczu.

Inne _____

Konsekwencje uczucia strachu

Zawężenie uwagi. Rozkojarzenie, trudności z koncentracją.
Oszołomienie. Odrętwienie. Szok. Utrata kontroli.
Przypominanie innych, zagrażających sytuacji, lub takich, kiedy wszystko poszło źle.
Wyobrażanie sobie, że będzie jeszcze gorzej, odniesiemy jeszcze większą porażkę.
Depersonalizacja (odczucie, że nie jest się sobą).
Dysocjacja (chwilowa utrata kontaktu ze sobą i otoczeniem).
Intensywny wstyd, złość, lub inne negatywne emocje.

Inne _____

notatki:

Radość-określenia radości

radosna/ny	podekscytowana/ny	w ekstazie	wesoła/ły
zadowolona/ny	dumna/ny	optymistyczna/ny	wdzięczna/ny
przyjemność	ulga	pełna/ny nadziei	łagodna/ny
entuzjastyczna/ny	triumfująca/cy	szczęśliwa/wy	przyjazna/ny
euforyczna/ny	podniecona/ny	pogodna/ny	pewna/ny siebie

Inne_____

Zdarzenia aktywizujące uczucie radości

- Osiągnięcie sukcesu.
- Osiągnięcie tego, czego się chce.
- Uzyskanie tego, czego się chce.
- Bycie uznawanym, szanowanym, chwalonym.
- Uzyskanie tego, nad czym się ciężko pracowało.
- Przyjemna niespodzianka.
- Coś wychodzi lepiej, niż się spodziewało.
- Przyjemne wrażenia.
- Wspomnienia przyjemnych wrażeń.
- Bycie akceptowaną/ nym.
- Poczucie przynależności.
- Poczucie bycia kochaną/nym, lubianą/nym.
- Utrzymywanie kontaktu z osobami, które nas lubią.
- Pomoc, wspieranie kogoś.

Inne_____

Interpretacje aktywizujące uczucie radości

Przyjmowanie przyjemnych zdarzeń, bez dodawania, czy ujmowania, takimi jakie są.

Inne _____

Doświadczenie uczucia radości

Jesteś podekscytowana/ny.

Masz odczucie dużej witalności, energii.

Poczucie, że żyjesz.

Masz ochotę się śmiać, uśmiechać.

Czujesz gorąco na twarzy.

Masz ochotę przytulić cały świat.

Inne _____

Wyrażanie uczucia radości i wynikające z niej zachowania

Uśmiechasz się.

Masz jasną, promienną twarz.

Masz motyle w brzuchu.

Mówisz o swojej radości.

Przytulasz ludzi.

Podśpiewujesz.

Podskakujesz.

Mówisz miłe rzeczy.

Twój głos jest podekscytowany, entuzjastyczny.

Dużo mówisz.

Inne _____

Konsekwencje uczucia radości

Jesteś przyjazna/ny, miła/y, uprzejma/y dla innych.

Robisz miłe rzeczy dla innych.

Patrzysz na świat, życie pozytywnie.

Trudno cię wyprowadzić z równowagi.

Przypominasz sobie inne radosne momenty z życia.

Przypuszczasz, że w przyszłości, też będziesz szczęśliwa.

Masz dużo energii i zapału.

Inne _____

notatki:

Opisywanie Emocji

Miłość-określenia miłości

kochasz	czujesz pociąg do ...	sentymentalna	przywiązana
zakochana	ktoś cię kręci	czuła	intymna
adorujesz	jesteś uprzejma	czujesz sympatię	tkliwa
zachwycona	lubisz	czujesz ciepło	romantyczna
namiętna	chcesz opiekować się	czujesz podniecenie	pożadasz

Zdarzenia aktywizujące uczucie miłości

Ktoś oferuje ci to, czego potrzebujesz, pragniesz.

Ktoś robi to, czego chcesz, spełnia twoje życzenia.

Spędzasz z kimś dużo czasu.

Dzielisz z kimś szczególne doświadczenie.

Wyjątkowo dobrze z tą osobą się porozumiewasz, czujesz, że ona cię rozumie.

Inne _____

Interpretacje aktywizujące uczucie miłości

Wiara w to, że ta osoba cię kocha, potrzebuje, docenia.

Myślenie o tym, że ta osoba jest atrakcyjna dla ciebie, podoba ci się.

Pozytywna ocena osobowości tej osoby, że jest cudowna, atrakcyjna, odpowiednia.

Wiara w to, że na tą osobę zawsze możesz liczyć, że zawsze będzie dla ciebie.

Inne _____

Doświadczenie uczucia miłości

Kiedy jesteś z tą osobą, lub o niej myślisz:

Czujesz się podekscytowana/ny i pełna/ny energii.

Szybko bije ci serce.

Czujesz się pewna/ny siebie.

Czujesz się odporna/ny, silna/ny.

Czujesz ciepło, zaufanie, bezpieczeństwo.

Czujesz się spokojna/ny i zrelaksowana/ny.

Chcesz, jak najlepiej dla tej osoby.

Chcesz tej osobie coś dawać.

Chcesz z nią spędzać czas.

Chcesz spędzić z nią swoje życie.

Pragniesz fizycznej bliskości, lub seksu.

Pragniesz bliskości emocjonalnej.

Inne _____

Wyrażanie uczucia miłości i wynikające z niej zachowania

Mówisz kocham cię.

Wyrażasz pozytywne emocje.

Utrzymujesz kontakt wzrokowy.

Dotykasz, pieścisz, przytulasz, głaszczesz.

Uśmiechasz się.

Dzielisz się, czasem, doświadczeniami, uczuciami.

Robisz rzeczy, których tamta osoba potrzebuje, lub chce.

Inne _____

Konsekwencje uczucia miłości

Widzisz tylko pozytywne cechy tej osoby.

Jesteś rozkojarzona/ny, rozmarzona/ny.

Patrzysz na świat, życie pozytywnie.

Czujesz zaufanie, otwartość w stosunku do ludzi i życia.

Przypominasz sobie inne sytuacje, kiedy byłeś/łaś kochana/ny.

Przypominasz sobie inne osoby, które cię kochały.

Przypominasz, wyobrażasz sobie inne pozytywne wydarzenia.

Inne _____

notatki:

Smutek-określenia smutku

smutna/ny	zmartwiona/ny	cierpiąca/cy	tęskniąca/cy
w agonii	pełna/ny żalu	nieszczęśliwa/wy	nieszczęśliwa/wy
wyalienowana/ny	odrzucona/ny	rozczarowana/ny	zdołowana/ny
załamana/ny	w żałobie	niezadowolona/ny	zrozpaczona/ny
pokonana/ny	zdesperowana/ny	zraniona/ny	bez nadziei

Inne _____

Zdarzenia aktywizujące uczucie smutku

Coś źle się kończy. Odrzucenie.
Dostanie, czegoś, czego się nie chce.
Nie dostanie czegoś, czego się potrzebuje.
Myślenie o tym, czego się nie dostało.
Nie dostanie, czegoś nad czym się pracowało.
Okazanie się, że jest gorzej niż się oczekiwało, że będzie.
Śmierć kogoś bliskiego. Myślenie o śmierci.
Utrata relacji, myślenie o utracie relacji.
Bycie odseparowanym od kogoś, kogo się kocha, myślenie o tym.
Bycie nielubianym, nieakceptowanym, niedocenianym.
Bycie z kimś, kto jest smutny, zraniony, lub cierpi.
Odkrycie, że jest się bezsilnym, bezbronny.
Czytanie o problemach innych ludzi, lub problemach na świecie.

Inne _____

Interpretacje aktywizujące uczucie smutku

Wiara, że separacja od bliskiej osoby będzie trwała wiecznie, nigdy się nie skończy.

Myślenie o tym, że jest się bezwartościowym człowiekiem.

Myślenie o tym, że nie dostanie się tego, czego się chce, czy potrzebuje.

Myślenie o tym, że nie ma nadziei.

Inne _____

Doświadczenie uczucia smutku

Odczucie zmęczenia, braku energii.

Chęć nie wstawania z łóżka.

Odczucie, że nic nie sprawi przyjemności.

Ból w piersiach.

Odczucie pustki. Płacz, łzy, szloch.

Odczucie, że nie można przestać płakać, lub, że jeśli się zacznie płakać,
to wtedy nie będzie można już przestać.

Trudność w przełykaniu. Brak tchu.

Odczucie, że kręci się w głowie.

Inne _____

Wyrażanie uczucia smutku i wynikające z niego zachowania

Smutny wyraz twarzy.

Brak aktywności, siedzenie, leżenie. Spowolnione ruchy.

Garbienie się.

Izolowanie się. Poddanie się.

Małomówność. Spowolniony, monotonny głos.

Mówienie smutnych rzeczy.

Okazywanie innym swoich humorów.

Skarżenie się innym na swój smutek

Inne _____

Konsekwencje uczucia smutku

Czujesz się poirytowana, poruszona.

Widzisz tylko negatywne strony.

Patrzysz na świat, życie pesymistycznie.

Krytykujesz, obwiniasz siebie.

Masz postawę bez żadnej nadziei.

Masz koszmary, kiepsko śpisz.

Masz problemy z apetytem.

Depersonalizacja, dysocjacja, odrętwienie, szok.

Przypominasz sobie inne sytuacje, kiedy byłeś smutna.

Przypominasz sobie inne osoby, które sprawiły ci przykrość.

Przypominasz, wyobrażasz sobie inne negatywne, smutne wydarzenia.

Złość, wstyd, strach, lub inne negatywne emocje.

Inne _____

notatki:

Wstyd-określenia wstydu

zawstydzona/ny	upokorzona/ny	cierpiąca/cy	poczucie winy
zażenowana/ny	winna/ny	żałująca/cy	potępiona/ny
zobowiązana/ny	unieważniona/ny	skruszona/ny	grzeszna/ny

Inne_____

Zdarzenia aktywizujące uczucie wstydu

Robienie (czucie, myślenie) czegoś niemoralnego, złego (ty tak uważasz, lub ważni dla ciebie ludzie).

Kiedy ktoś przypomina o czymś niemoralnym, złym z naszej przeszłości.

Kiedy jakaś nasza bardzo prywatna sprawa dostanie się do publicznej wiadomości.

Kiedy ktoś się dowie, że zrobiliśmy coś złego.

Kiedy ktoś się z nas nabija, śmieje.

Kiedy ktoś nas publicznie krytykuje, przypomnienie sobie takiej sytuacji.

Bycie zdradzonym przez osobę kochaną przez nas.

Bycie odrzuconym przez kogoś ważnego.

Odniesienie porażki w czymś, w czym uważamy się za kompetentne.

Posiadanie emocji, które ktoś inny próbuje unieważnić (nie uprawomocnia ich).

Odrzucenie lub krytyka, kiedy spodziewamy się nagrody.

Inne_____

Interpretacje aktywizujące uczucie wstydu

Wiara, że nasze ciało, jakaś jego część jest za duża, mała, nieodpowiednio wygląda.

Myślenie o tym, że jest się złym, niemoralnym człowiekiem.

Myślenie o tym, że nie dorosło się do standardów życiowych.

Interpretacje aktywizujące uczucie wstydu

Myślenie o tym, że nie spełniło się oczekiwań innych ludzi.
Myślenie, że własne myśli, uczucia, zachowania są głupie, nienormalne.
Osądzanie siebie jako osoby gorszej od innych.
Porównywanie się z innymi, i uznawanie się za przegraną osobę.
Myślenie o tym, że nie zasługuje się na miłość.

Inne _____

Doświadczanie uczucia wstydu

Ból brzucha.
Chęć ukrycia się.
Płacz, łzy, szloch.
Czerwienienie twarzy.
Trudność w przełykaniu.
Brak tchu.
Odczucie drętwienia

Inne _____

Wyrażanie uczucia wstydu i wynikające z niego zachowania

Uciekanie wzrokiem.
Ukrywanie się, izolowanie.
Spuszczenie głowy, klęczenie przed drugą osobą.
Garbienie się.
Unikanie osób, które zostały skrzywdzone przez nas i tych, które o tym wiedzą.
Przepraszanie, mówienie, że jest ci przykro.
Błaganie o wybaczenia.
Dawanie prezentów, obiecywanie poprawy.
Próba naprawienia szkody.

Inne _____

Konsekwencje uczucia wstydu

Unikasz myślenie o swoim wykroczeniu, zamykasz się, blokujesz wszystkie emocje.

Angażujesz się w impulsywne, odwracające uwagę czynności, by nie czuć/myśleć.

Uważasz, że coś z tobą nie tak, że masz jakiś defekt.

Obiecujesz sobie poprawę.

Czujesz się wyalienowana, izolujesz się.

Depersonalizacja, dysocjacja, odrętwienie, szok.

Złość, wstyd, strach, lub inne negatywne emocje.

Inne _____

notatki:

ROZDZIAŁ 6

EFEKTYWNOŚĆ INTERPERSONALNA

*„Nie rozpaczaj, nad tym, że ludzie cię nie
rozumieją, staraj się raczej, sam
zrozumieć innych”*

~ Konfucjusz

Relacje są źródłem radości i satysfakcji, bywają jednak frustrujące, kiedy nie wiadomo, jak się zachować, kiedy milczymy ze strachu, że ktoś odejdzie. Dlatego w tym module zajmiemy się relacjami. Sytuacjami, w których chcesz czegoś, od kogoś lub chciałabyś/ chciałbyś odmówić czyjejs prośbie albo o coś poprosić. Nauczmy się, jak odmawiać, dostawać to, czego się chce, jak dbać o relacje, a przy okazji nie tracić szacunku do samej/ samego siebie. Być może tego nie wiesz, może nie jesteś pewna/ pewien, jak się zachować.

Może być tak, że wiesz doskonale, co trzeba zrobić, ale emocje przeszkadzają ci w tym. W każdym przypadku umiejętności w tym module pomogą ci w twoich trudnościach.

SYTUACJE, KIEDY POTRZEBNA JEST EFEKTYWNOŚĆ INTERPERSONALNA

Bycie w relacjach

Nie pozwól problemom się nawarstwiać
używaj umiejętności interpersonalnych, **zanim** problem powstanie
zakończ beznadziejne relacje
rozwiąż konflikty zanim cię przerosną

Równowaga pomiędzy twoimi priorytetami, a wymaganiami innych

jeśli jesteś przytłoczona/ny, zrezygnuj z wymagań o niskim priorytecie
poproś innych o pomoc; odmawiaj, jeśli to konieczne
jeśli masz za mało zajęć, zadbaj o zajęcia i odpowiedzialności;
zaproponuj innym swoją pomoc

Równowaga pomiędzy potrzebami/ zachciankami, a powinnościami

Utrzymuj równowagę pomiędzy tym, co robisz, bo lubisz i masz ochotę to robić, a tym,
co robisz, bo musisz. Nawet, jeśli będziesz musieć:

zmusić innych do brania cię na poważnie
zmusić innych do pracy/wyręczania cię w czymś
odmawiać innym

Budowanie mistrzostwa i szacunku do siebie

Niech twoje interakcje z innymi przebiegają w sposób, który da ci poczucie
kompetencji i efektywności, nie bezradności i zależności
Stawaj we własnej obronie, swoich przekonań, opinii. Podążaj za własnym
Mądrym Umysłem

Cele dotyczące relacji:

EFEKTYWNOŚĆ ZADANIOWA

Dostawać „to” czego się chce

Kiedy masz do tego prawo.

Żeby ktoś zrobił, coś dla ciebie.

Odmawianie niechcianym, lub nierozsądnym prośbom.

Rozwiązywanie konfliktów.

Żeby twój punkt widzenia, opinia zostały potraktowane poważnie.

pytania:

Co konkretnie chcę uzyskać w danej interakcji z tym człowiekiem.

Co muszę zrobić, by to osiągnąć? Co zadziała?

EFEKTYWNOŚĆ W RELACJI

Stworzenie i Utrzymanie Dobrej Relacji

Działać w taki sposób, żeby druga osoba lubiła i szanowała mnie.

Utrzymać równowagę między celami krótkoterminowymi, a dobrem długotrwałej relacji.

Pamiętać dlaczego ta relacja jest dobra dla ciebie teraz, oraz w przyszłości.

pytania:

Co chcę dać odczuć tej osobie w tej konkretnej interakcji?

Co muszę zrobić, by utrzymać/stworzyć tą relację?

EFEKTYWNOŚĆ W SZANOWANIU SAMEJ/ SAMEGO SIEBIE

utrzymanie/ rozwijanie szacunku i sympatii dla samej/ samego siebie

Pamiętanie o własnych wartościach i zasadach: działanie w sposób, który pozwoli ci odczuć, że
pozostajesz im wierna/ ny.

Działanie w sposób, który pozwoli ci czuć się kompetentną/ nym
i efektywną/ nym.

pytania:

Jak chcę się czuć odnośnie własnego zachowania, po zakończeniu interakcji?

Co muszę zrobić, by tak się czuć? Co zadziała?

Wytyczne Efektywności Zadaniowej
Dostawać „to” czego się chce

1. OPISZ

2. WYRAŻ

3. BĄDŹ ASERTYWNA, ASERTYWNY

4. WZMOCNIJ, NAGRÓDŹ

(POZOSTAŃ)

UWAŻNA, UWAŻNY

PEWNA SIEBIE, PEWNY SIEBIE

NEGOCJUJ

OPISZ

Opisz aktualną sytuację (jeśli to konieczne). Powiedz drugiej osobie dokładnie czego dotyczy twoja reakcja. Trzymaj się faktów.

WYRAŻ

Wyraź swoje uczucia i opinie na temat aktualnej sytuacji.

NIE zakładaj, że twoje uczucia i opinie są oczywiste dla każdego.

Podaj krótkie uzasadnienie. Używaj określeń: „Ja chcę”; „Ja nie chcę”;

ZAMIAST „Ja potrzebuję”; „Ty powinnaś”; czy „nie mogę”, „nie dam rady”.

BĄDŹ ASERTYWNA, ASERTYWNY

Upewnij się co do tego, czego naprawdę chcesz, lub powiedz WYRAŹNIE „NIE”.

Inni nie domyślą się sami z siebie czego chcesz/nie chcesz.

NIKT NIE POTRAFI CZYTAĆ W TWOICH MYŚLACH.

Nie oczekuj, że ktokolwiek wie/rozumie, jak Tobie trudno prosić
(wprost) o to, czego chcesz.

WZMOCNIJ

Użyj wzmocnienia, lub nagrody - powiedz komuś od razu, jakie będą dla niego

KONSEKWENCJE/PROFITY tego, że zrobi/nie zrobi to/tego o co go prosisz.

Spraw, żeby od razu poczuł się dobrze robiąc coś dla ciebie. Nagródź go również po tym, jak już dostaniesz to, czego chcesz.

(pozostań-bądź)

UWAŻNA, UWAŻNY

Koncentruj się cały czas na tym czego chcesz/ swoim celu. Utrzymaj swoje stanowisko, nie rozpraszaj się!

‘ZDARTA PŁYTA’

Powtarzaj do znudzenia swoją prośbę/odmowę/opinię. Mów spokojnie i pewnie.

‘IGNORUJ’

Jeśli druga osoba: atakuje, grozi, zmienia temat, ignoruj to i utrzymaj swój kurs.

PEWNA SIEBIE, PEWNY SIEBIE

Nawet jeśli tak się nie czujesz, zachowuj się jak pewna siebie i kompetentna osoba.

Daj odczuć swoją postawę w tonie głosu, mowie ciała (kontakt wzrokowy).

Bez szeptania, mówienia „nie jestem pewna”, patrzenia w podłogę, wycofywania się.

NEGOCJUJ

DAWAJ by **DOSTAWAĆ**. Proponuj, lub pytaj o alternatywne rozwiązania problemu. Zmniejsz swoją prośbę. Utrzymaj swoją odmowę, ale zaproponuj coś innego

w zamian, lub wymyśl jakieś inne rozwiązanie. Skup się na tym co zadziała.

‘ODWRÓĆ KOTA OGONEM’

Przerzuć odpowiedzialność za sytuację na drugą osobę. Pytaj o inne rozwiązania:

„Jak uważasz, co mamy zrobić?” „Nie mogę się na to zgodzić, a tobie naprawdę

na tym zależy, co możemy zrobić w takim razie?” „Jak rozwiążemy ten problem?”

PROSZENIE O COŚ, LUB ODMAWIANIE CZYJEJŚ PROŚBIE

OPISZ aktualną sytuację. Powiedz drugiej osobie dokładnie czego dotyczy twoja reakcja/ odpowiedź. Trzymaj się faktów:

WYRAŻ swoje uczucia i opinie na temat aktualnej sytuacji. **NIE** zakładaj, że twoje uczucia i opinie są oczywiste dla każdego. Napisz krótkie uzasadnienie (ja chcę/ja nie chcę):

BĄDŹ ASERTYWNA, ASERTYWNY upewnij się, co do tego, czego naprawdę chcesz, lub powiedz wyraźnie **NIE**. Inni nie domyślą się sami z siebie, czego chcesz/nie chcesz. Nikt nie potrafi czytać w twoich myślach. Nie oczekuj, że ktokolwiek wie/rozumie, jak Tobie jest trudno poprosić o to, czego chcesz, wprost.

WZMOCNIJ użyj wzmocnienia, lub nagrody - powiedz osobie od razu, jakie będą dla niej **KONSEKWENCJE/ PROFITY** tego, że zrobi/nie zrobi tego o co ją prosisz. Spraw, żeby ta osoba od razu poczuła się dobrze robiąc coś dla ciebie.

UWAŻNIE koncentruj się cały czas na tym czego chcesz/ na swoim celu. Utrzymaj swoje stanowisko, nie rozpraszaaj się!

PEWNA/ PEWNY SIEBIE nawet, jeśli tak się nie czujesz, zachowuj się, jak pewna siebie i kompetentna osoba. Daj odczuć swoją postawę w tonie głosu, i mowie ciała (dobry kontakt wzrokowy). Bez szeptów, patrzenia w podłogę, mówienia „nie jestem pewna/ny”, wycofywania się itp.

NEGOCJUJ bądź gotowa/wy **DAWAĆ** by **DOSTAWAĆ**. Proponuj, pytaj o alternatywne rozwiązania. Co mogę oddać lub do czego mogę się zobowiązać, by dostać to czego chcę.

Wytyczne Efektywności w Relacji:
Utrzymanie Dobrej Relacji

(bądź)

DELIKATNA, DELIKATNY

GRZECZNA/NY, OSPANOWANA/NY, UPRZEJMA/MY

ZAINTERESOWANA, ZAINTERESOWANY

SŁUCHAJ, NIE PRZERYWAJ, NIE PRZEKONUJ

UPRAWOMOCNIAJĄCA, UPRAWOMOCNIAJĄCY

UZNAJ UCZUCIA, POTRZEBY, OPINIE

WYLUZOWANA, WYLUZOWANY

Z HUMOREM, WYROZUMIAŁA/ŁY, DYPLMATYCZNA/NY

DELIKATNA, DELIKATNY

Traktuj innych w grzeczny i opanowany sposób.

NIE ATAKUJ

Nie atakuj ani werbalnie ani w żaden inny sposób, nie zaciskaj pięści itp.

Wyrażaj złość bezpośrednio (słownie).

Nie stosuj Grózb.

Nie manipuluj, nie stosuj ukrytych grózb, nie obrażaj się.

ZAAKCEPTUJ ODMOWĘ.

Pozostań w rozmowie, nawet jak stanie się bolesna.

Wycofaj się z godnością.

NIE OCENIAJ.

Nie moralizuj. „gdybyś był/a dobrym człowiekiem, to byś...”, „powinnaś” itd.

ZAINTERESOWANA, ZAINTERESOWANY

SŁUCHAJ i bądź zainteresowana/ny drugą osobą.

Z uwagą słuchaj opinii, powodów odmowy, powodów proszenia cię o coś.

Nie przerywaj, nie przekonuj do swojego punktu widzenia.

Jeśli druga osoba chce dokończyć rozmowę w innym czasie, zgódź się.

Bądź cierpliwa/wy.

UPRAWOMOCNIJ

Uprawomocnij, uznaj uczucia, potrzeby, trudności, opinie drugiej osoby.

Okaż swoją nieoceniającą postawę: „Rozumiem jak się czujesz, ale...”

„Widzę, że jesteś zajęty/ta, i ...”

WYLUZOWANA, WYLUZOWANY

Spróbuj użyć humoru.

UŚMIECHAJ SIĘ.

Wyluzuj tę drugą osobę.

Bądź wyrozumiała/ły.

Namawiaj z pomocą komplementów.

Stosuj nienachalną/delikatną reklamę/sprzedaż swojego celu.

Bądź dyplomatyczna/ny

Wytyczne dot. szacunku do samej/samego siebie

BĄDŹ W PORZĄDKU

w stosunku do **SIEBIE** i do **DRUGIEJ OSOBY**.

NIE PRZEPRASZAJ

Nie przesadzaj z przepraszającym zachowaniem.

Nie przepraszaj za to, że żyjesz, za to, że w ogóle o coś prosisz.

Nie przepraszaj za to, że masz własne zdanie, czy, że się nie zgadzasz.

WIERNOŚĆ ZASADOM

Bądź wierna **SWOIM ZASADOM** i **WARTOŚCIOM**.

BĄDŹ PRAWDOMÓWNA, PRAWDOMÓWNY

NIE KŁAM, NIE UDAWAJ BEZBRONNEJ/ BEZBRONNEGO
kiedy nie jesteś.

NIE WYOLBRZYMIAJ.

Nie wymyślaj usprawiedliwień.

CELE I PRIORYTETY W SYTUACJACH INTERPERSONALNYCH

data_____

Użyj tego formularza by ustalić swoje cele i priorytety w trudnej dla ciebie sytuacji np.:
twoje prawa, czy życzenia nie są brane pod uwagę, chcesz, by ktoś coś zmienił, lub dał ci coś,
chcesz odmówić, wytrzymać presję, kiedy ktoś cię do czegoś zmusza, chcesz, by twój punkt
widzenia został potraktowany poważnie, jesteś w konflikcie z drugą osobą. Obserwuj i opisz
sytuację jak najszybciej się da.

Wydarzenie, problem: kto zrobił, co komu? Co wywołało, co? Co w tej sytuacji jest
problemem dla mnie?

Moje POTRZEBY i PRAGNIENIA w tej sytuacji:

(efektywność zadaniowa-dostać to, czego chcę): Co chcę konkretnie osiągnąć? Jakich zmian
oczekuję od tej osoby?

(efektywność w relacji-jakość relacji): Jak osoba ma mnie postrzegać po tej interakcji?

(szacunek do siebie): Jak chcę się czuć w stosunku do siebie po tej interakcji.

MOJE PRIORYTETY: oceń ważność priorytetów 1 (najważniejszy) 2 (drugi najważniejszy)
3 (najmniej ważny)

_____ (efektywność zadaniowa)_____ (efektywność w relacji)_____ (szacunek do
siebie)

KONFLIKT PRIORYTETÓW, Powodujący trudność w tej sytuacji:

CZYNNIKI ZMNIEJSZAJĄCE EFEKTYWNOŚĆ INTERPERSONALNĄ

BRAK UMIEJĘTNOŚCI

Tak naprawdę **NIE WIESZ**, co powiedzieć, czy jak się zachować. Nie wiesz jak powinnaś się zachować by osiągnąć swoje cele. Nie wiesz co będzie skuteczne.

MITY KTÓRE CIĘ GUBIĄ

Wiesz, co powiedzieć, czy zrobić, by osiągnąć cel, jednak nawyki myślowe wzbudzają emocje, które zamieniają ci obraz sytuacji, i sprawiają, że zapominasz o celach oraz wyborach, które do nich prowadzą.

MIT: Każdy musi mnie lubić (a co się stanie, jeśli mnie nie lubią)

MIT: Nie jestem wystarczająco dobra/ry osoba, żeby zasługiwać na dobre rzeczy.

MIT: Muszę robić wszystko prawidłowo, w przeciwnym wypadku oznacza to, że jestem głupia/głupi niekompetentna/ny.

EMOCJONALNY UMYŚŁ

Siła twoich emocji (ZŁOŚĆ, SMUTEK, STRACH, POCZUCIE WINY) przeszkadza ci działać efektywnie. Masz umiejętności, ale emocje uniemożliwiają ci powiedzieć, czy zrobić co chcesz. Emocje, zamiast umiejętności kontrolują, co mówisz i robisz.

NIEZDECYDOWANIE

Nie potrafisz **ZDECYDOWAĆ** czego naprawdę chcesz, czy co masz zrobić. Masz umiejętności, ale niezdecydowanie przeszkadza ci w zrobieniu/ powiedzeniu tego co chcesz. Jesteś ambiwalentna odnośnie swoich priorytetów. Nie potrafisz utrzymać równowagi pomiędzy:

- Prosić o zbyt wiele vs nie prosić wcale.
- Mówić zawsze nie vs mówić zawsze tak
- Odmawiać każdemu vs zgadzać się na wszystko.

ŚRODOWISKO

Niektóre cechy środowiska sprawiają, że nawet ktoś o dużych umiejętnościach nie poradzi sobie.

UMIEJĘTNOŚCI NIE ZADZIAŁAJĄ.

Inni mają dużą władzę.

Inni będą zagrożeni, lub mają inne powody, żeby nie chcieć, byś dostał/a, czego chcesz. Inni ludzie nie dadzą ci tego, czego chcesz, czy nie pozwolą ci odmówić, chyba, że poświęcisz szacunek do samej/samego siebie, choć trochę.

MITY NA TEMAT EFEKTYWNOŚCI INTERPERSONALNEJ

Zaznacz stwierdzenia, które wydają się prawdziwe dla umysłu emocjonalnego, racjonalnego lub mądrego umysłu.

- ☐ Jeśli będę mówić i robić odpowiednie rzeczy, ludzie będą mnie lubić. Jeśli ludzie mnie nie lubią, to prawdopodobnie ponieważ coś zrobiłam nie tak.
nieprawda, ponieważ: _____
- ☐ Nie potrafię znieść jak ktoś się na mnie złości
nieprawda, ponieważ: _____
- ☐ Nie zasługuje by dostawać to czego chce/ potrzebuje
nieprawda, ponieważ: _____
- ☐ Jeśli o coś proszę, to oznacza, że jestem słaba
nieprawda, ponieważ: _____
- ☐ Jestem naprawdę niekompetentna-skoro nie umiem sama sobie poradzić
nieprawda, ponieważ: _____
- ☐ Muszę wiedzieć, czy osoba się zgodzi zanim ją o coś poproszę
nieprawda, ponieważ: _____
- ☐ Stawianie wymagań innym jest są egoistyczne, egocentryczne, złe
nieprawda, ponieważ: _____
- ☐ Nie robi mi to różnicy: mam to gdzieś.
nieprawda, ponieważ: _____
- ☐ Ten problem jest tylko w mojej głowie. Gdybym tylko myślała inaczej nie musiałabym zwracać głowy innym.
nieprawda, ponieważ: _____
- ☐ To prawdziwa katastrofa (to straszne, okropne, zwariuję, nie wytrzymam, zniszczy mnie to).
nieprawda, ponieważ: _____
- ☐ Odmowa to zawsze wyraz egoizmu.
nieprawda, ponieważ: _____
- ☐ Powinnam chcieć poświęcić swoje potrzeby dla potrzeb innych.
nieprawda, ponieważ: _____
- ☐ Inne:
nieprawda, ponieważ: _____

DODAWANIE SOBIE ODWAGI

Prawdziwe twierdzenia dotyczące efektywności interpersonalnej:

1. **CHCIEĆ LUB POTRZEBOWAĆ CZEGOŚ OD INNYCH JEST OK.**
2. **ZAWSZE MAM WYBÓR, CZY PROSIĆ KOGOŚ O COŚ, CZEGO CHCĘ/ POTRZEBUJĘ.**
3. **WYTRZYMAM, JEŚLI TEGO NIE DOSTANĘ/ KTOŚ MI ODMÓWI.**
4. **JEŚLI KTOŚ ODMÓWIŁ, NIE OZNACZA TO, ŻE NIEPOTRZEBNIE W OGÓLE PROSIŁAM/ PROSIŁEM.**
5. **JEŚLI TEGO NIE DOSTAŁAM/ DOSTAŁEM, NIE OZNACZA TO, ŻE SOBIE NIE PORADZIŁAM/ PORADZIŁEM.**
6. **KIEDY STAJĘ W OBRONIE MOICH „MAŁYCH SPRAW” JEST TO TAK SAMO WAŻNE, JAK „DUŻE SPRAWY” INNYCH.**
7. **MOGĘ NALEGAĆ NA RESPEKTOWANIE MOICH PRAW I ZARAZEM BYĆ DOBRYM CZŁOWIEKIEM.**
8. **CZASAMI MAM PRAWO BYĆ ASERTYWNA/ ASERTYWNY, NAWET, JEŚLI TO JEST NIEWYGODNE DLA INNYCH.**
9. **TO, ŻE INNI NIE SĄ ASERTYWNI, NIE OZNACZA, ŻE JA NIE MOGĘ TAKA/ TAKI BYĆ.**
10. **MOGĘ UPRAWOMOCNIĆ, UZNAĆ RACJE INNEJ OSOBY, A JEDNOCZEŚNIE WALCZYĆ O SVOJE.**
11. **NIE MA PRAWA, KTÓRE MÓWI, ŻE OPINIE INNYCH SĄ PRAWDZIWSZE OD MOICH.**
12. **MOGĘ CHCIEĆ SPRAWIAĆ PRZYJEMNOŚĆ BLISKIM, ALE NIE MUSZĘ TEGO ROBIĆ CAŁY CZAS.**
13. **DAWANIE, DAWANIE, DAWANIE NIE JEST ISTOTĄ ISTNIENIA. JESTEM RÓWNIE WAŻNĄ OSOBĄ NA TYM ŚWIECIE.**
14. **JEŚLI KOMUŚ ODMAWIAM, TO NIE OZNACZA, ŻE GO NIE LUBIĘ. PRAWDOPODOBNIIE ZROZUMIEJĄ TO.**
15. **NIE MAM ABSOLUTNIE ŻADNEGO OBOWIĄZKU ZGADZAĆ SIĘ, TYLKO DLATEGO, ŻE KTOŚ MNIE O COŚ PROSI.**
16. **TO, ŻE MÓWIĘ NIE, NIE OZNACZA, ŻE JESTEM SAMOLUBNA/ SAMOLUBNY.**
17. **JEŚLI KOMUŚ ODMAWIAM, A TA OSOBA BĘDZIE ZŁA, NIE OZNACZA TO, ŻE MIAŁAM/ MIAŁEM SIĘ ZGODZIĆ.**
18. **MOGĘ NADAŁ CZUĆ SIĘ ZE SOBĄ DOBRZE, NAWET, JEŚLI KTOŚ INNY SIĘ NA MNIE ZŁOŚCI.**

OBSERWOWANIE I OPISYWANIE SYTUACJI INTERPERSONALNYCH

Wypełnij ten arkusz, podczas, lub tuż po sytuacji, która powoduje problemy np: 1) twoje prawa, czy życzenia nie są brane pod uwagę, 2) chcesz, by ktoś coś zmienił, lub dał ci coś, 3) chcesz odmówić, wytrzymać presję, kiedy ktoś cię do czegoś zmusza, 4) chcesz, by twój punkt widzenia został potraktowany poważnie, 5) jesteś w konflikcie z drugą osobą. Obserwuj i opisz sytuację jak najszybciej się da.

Wydarzenie dot. Problemu: kto zrobił co komu? Co wywołało co? Co w tej sytuacji jest problemem dla mnie?

Co Ja POWIEDZIAŁAM/ZROBIŁAM w tej sytuacji (konkretnie) Oceń intensywność odpowiedzi: (0-6)

Czynniki zmniejszające moją efektywność w tej sytuacji: brak umiejętności: (Czego nie wiem, co powiedzieć/zrobić))

Myśli automatyczne/mity:

Zakłócające emocje:

Niezdecydowanie (lub konflikt celów):

efektywność zadaniowa: Jakich rezultatów oczekuję? jakich zmian spodziewam się po tej osobie?

efektywność w relacji (jakość): Jak chcę by osoba mnie postrzegała po tej interakcji?

Szacunek do samej siebie: Jak chcę się czuć w stosunku do samej siebie?

Konflikty celów, niezdecydowanie

Czynniki Środowiskowe utrudniające sytuację:

EFEKTYWNE WYRAŻENIE EMOCJI

Ćwicz prawidłowe obserwowanie i opisywanie twoich uczuć w następujących sytuacjach. Skup się na tym, co ty czujesz, nie na tym, co ktoś inny zrobił, czy, na tym, co ktoś inny czuje.

1. Czujesz się ignorowana przez ważną dla ciebie osobę (przyjaciela/szefa). Kogoś inny nie zostałby tak potraktowany przez niego.

2. Twój psycholog/ gość/ znajomy spóźnia się.

3. Twój współpracownik nie wywiązuje się ze swojej części zadania i oboje macie kłopoty z tego powodu.

4. Znajomy/kolega żartuje z ciebie, obraża cię w jakiś sposób.

5. Własne przykłady sytuacji, w których masz potrzebę wyrażenia swoich emocji.

WYTYCZNE WYRAŻANIA EMOCJI I SŁUCHANIA INNYCH

UMIEJĘTNOŚCI WYRAŻANIA EMOCJI

1. Mów o swoich emocjach czy myślach, nie jak o prawdzie absolutnej, tylko subiektywnych doświadczeniach.
2. Jeśli chcesz wyrazić emocje nieprzyjemne, czy jakiś zarzut/obawę/troskę, koniecznie dodaj informacje o pozytywnych uczuciach, jakie żywisz wobec tej osoby/sytuacji.
3. Wyrażaj swoje uczucia/myśli tak dokładnie/konkretnie, jak tylko, to możliwe.
4. Mów "akapitami": wypowiedz jedną główną ideę (trochę ją rozwijając), a potem daj drugiej osobie odpowiedzieć. Mówienie długo bez przerwy, jest trudne w odbiorze.
5. Wyrażaj emocje/ myśli w odpowiednim miejscu, czasie i w taktowny sposób. By druga osoba mogła cię wysłuchać bez poczucia, że jest atakowana i musi się bronić.

UMIEJĘTNOŚCI SŁUCHANIA

Sposoby reagowania, kiedy mówi druga osoba

1. Pokaż, że rozumiesz racje drugiej osoby i akceptujesz jego/jej prawo do posiadania tych myśli/uczuć. Pokaż tę akceptację w tonie twojego głosu, i mowie ciała (mimika, postawa).
2. Spróbuj postawić się w jego/ jej sytuacji, spójrz na to z jego/jej punktu widzenia, by zrozumieć, jak on/ona się czuje, co myśli na ten temat.

UMIEJĘTNOŚCI ODPOWIADANIA

Sposoby reagowania, kiedy druga osoba skończy mówić

1. Kiedy skończy mówić, podsumuj i sparafrazuj jej najważniejsze uczucia, pragnienia, konflikty i myśli.
2. Kiedy słuchasz
 - a. Nie zadawaj pytań chyba, że dopytujesz o coś, czego nie zrozumiałaś/łeś.
 - b. Nie przedstawiaj własnych opinii, czy swojego punktu widzenia.
 - c. Nie interpretuj tego, co osoba mówi, nie zmieniaj znaczenia tego, co wypowiedziała.
 - d. Nie proponuj rozwiązań, nie dawaj rad, nie rozwiązuj problemu.
 - e. Nie oceniaj tego, nie osądzaj, nie analizuj tego, co powiedziała.

UMIEJĘTNOŚCI ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW

Specjalne umiejętności do rozwiązywania konfliktów z innymi ludźmi

1. **OPISZ:** Jasno i Konkretnie powiedz, co jest problemem.
 - A. Ujmij/ wyjaśnij problem opisując go, w kategoriach zachowań, które aktualnie występują/ nie występują. Np (przyjaciół mnie lekceważy= czuję się lekceważona, kiedy się spóźniasz)
 - B. Podziel duży, skomplikowany problem na kilka mniejszych i rozwiązuj je krok po kroku (jeden na raz)
 - C. Upewnij się, że oboje zgadzacie się co do określenia problemu i oboje chcecie go przedyskutować,
2. **WYRAŻ:** Wyjaśnij dlaczego ta sprawa jest dla ciebie ważna.
 - A. Wyjaśnij dlaczego ta sprawa jest ważna dla ciebie, i podaj własne rozumienie/widzenie spraw powiązanych.
 - B. Wy tłumacz jakie masz życzenia co do rozwiązania sprawy. Nie proponuj w tym momencie konkretnych rozwiązań.

UMIEJĘTNOŚCI ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW CD

3. Wystąp/Oświadczyć: przedyskutuj możliwe rozwiązania.
 - A. Pozostań skupiona na rozwiązaniu, nie jest twoim celem bronienie się, decydowanie kto ma rację, czy ustalenie prawdy co do przeszłych zdarzeń.
 - B. Twoim celem jest ustalenie jak działać w nowy/ inny sposób w przyszłości.
 - C. Jeśli masz tendencje do skupiania się na jednym/ małej liczbie rozwiązań, weź pod uwagę burze mózgów.
4. Negocjuj: wybierz rozwiązania, które jest dobre dla obydwu stron.
 - A. Jeśli nie możesz znaleźć takiego rozwiązania- ustalcie kompromis.
 - B. określ swoje rozwiązanie w zrozumiałych, jasnych i konkretnych kategoriach zachowań.
 - C. Po wybraniu rozwiązania, niech druga strona potwierdzi rozwiązanie.
 - D. Nie akceptuj rozwiązań, których nie wypełnisz.
 - E. Nie akceptuj rozwiązań, które cię złością, czy rozżalą.
5. Zdecydujcie o okresie próbnym w którym wdrożycie rozwiązanie.
 - A. Pozwól na kilka kolejnych prób stosowania rozwiązania.
 - B. Oceń rozwiązanie pod koniec okresu próbnego.

WYBORY DOTYCZĄCE INTENSYWNOŚCI

Jeśli zawsze jesteś maksymalnie intensywna, intensywny ludzie przestaną cię słuchać.
Maksymalnej głośności używaj rzadko.

WYSOKA INTENSYWNOŚĆ: PRÓBA ZMIANY SYTUACJI

Zapytaj pewnie, nalegaj___6___Odmów pewnie, nie ustępuj
Zapytaj pewnie, odeprzyj nie___5___Odmów pewnie, odeprzyj przymus ustąpienia
Zapytaj pewnie, przyjmij nie___4___Odmów pewnie, ale przemyśl ponownie
Zapytaj wstępnie, przyjmij nie___3___Wyraź niechęć
Zasugeruj **BEZPOŚREDNIO**, przyjmij nie___2___Wyraź niechęć, ale powiedz tak
Zasugeruj niebezpośrednio___1___Wyraź niepewność, powiedz tak
Nie pytaj, nie sugeruj___0___Rób co chcą inni, nie czekając aż poproszą

NISKA INTENSYWNOŚĆ: SPRÓBUJ AKCEPTOWAĆ SYTUACJĘ

Czynniki, które musisz wziąć pod uwagę:

PRIORYTETY:

CELE: bardzo ważne —> Zwiększ intensywność

RELACJA: bardzo słaba—> Rozważ zmniejszenie intensywności.

SZACUNEK: do samej siebie zagrożony? Intensywność ma pasować do zagrożonych wartości.

ZDOLNOŚĆ:

Czy ta osoba jest w stanie dać mi to, czego chce? Jeśli TAK—> zwiększ intensywność prośby.

Czy mam to, czego ta osoba chce? Jeśli nie—> zwiększ intensywność odmowy.

CZAS:

Czy to dobry moment na tą prośbę? Czy ta osoba jest w dobrym humorze by słuchać/ zwrócić na mnie uwagę? Czy złapałam/łem tą osobę w taki momencie, kiedy może się zgodzić na moją prośbę? Jeśli tak —> zwiększ intensywność prośby.

Czy to zły moment, żeby powiedzieć nie? Powinnam się wstrzymać z odpowiadaniem na jakiś czas? Jeśli NIE —> Zwiększ intensywność NIE.

WIEDZA:

Czy znam wszystkie fakty, które muszę znać, by wesprzeć nimi moją prośbę? Czy wiem czego chcę? Jeśli tak —> zwiększ intensywność prośby. Czy prośba innej osoby jest jasna? Czy wiem na co się zgadzam? Jeśli NIE —> zwiększ intensywność ODMOWY.

AUTORYTET:

Czy jestem odpowiedzialna/ny za kierowanie tą osobą, czy to ja powinnam/powinienem jej mówić co ma robić? Jeśli TAK —> zwiększ intensywność PROŚBY. Czy ta osoba ma władzę nade mną? Czy to o co prosi wynika z tej władzy? Jeśli NIE —> zwiększ intensywność ODMOWY.

PRAWA:

Czy ta osoba jest zobowiązana prawem, czy zasadami moralnymi do dawania mi tego, czego chcę? Jeśli TAK —> zwiększ intensywność PROŚBY! Czy to ja powinnam dać tej osobie to, czego chce? Czy moja odmowa byłaby zaprzeczeniem praw tej osoby? Jeśli NIE —> zwiększ intensywność ODMOWY!

RELACJA:

Czy to, czego chcę jest odpowiednie do aktualnej relacji? Jeśli TAK —> zwiększ intensywność PROŚBY! Czy to o co prosi osoba jest odpowiednie do aktualnej relacji? Jeśli NIE —> zwiększ intensywność ODMOWY!

WZAJEMNOŚĆ:

Co zrobiłam dla tej osoby? Czy daję tyle ile dostaję? Czy chcę oddać, jeśli osoba się zgodzi? Jeśli TAK —> zwiększ intensywność PROŚBY. Czy jestem winna tej osobie przysługę? Czy ona wiele dla mnie robi? Jeśli NIE —> zwiększ intensywność ODMOWY!

DŁUGO VS KRÓTKOTERMINOWE

Czy, jeśli się podporządkuję (nie będę prosić) zapewnię sobie spokój, ale w przyszłości ten, czy inny problem i tak powróci? Jeśli TAK —> zwiększ intensywność PROŚBY! Czy ustąpienie, by zyskać spokój jest ważniejsze, niż długoterminowe powodzenie tej relacji? Czy będę żałować, że odmówiłam? Jeśli NIE —> zwiększ intensywność ODMOWY!

SZACUNEK:

Czy robię rzeczy dla siebie? Czy uważam, by nie udawać bezbronnej, kiedy tak nie jest? Jeśli TAK —> zwiększ intensywność PROŚBY! Czy jeśli odmówię, to będę się źle czuła ze sobą, mimo mądrego przemyślenia całej sprawy? Jeśli NIE —> zwiększ intensywność ODMOWY!

PROSIĆ CZY ODMAWIAĆ

PROSIĆ ?

(JEŚLI WIĘCEJ TAK, NIŻ NIE, PROŚ)

- TAK NIE Osoba może dać mi to, czego chcę?
TAK NIE Dobry moment na prośbę?
TAK NIE Jestem przygotowana/ny do prośby?
TAK NIE Czy to, co ta osoba robi, to moja sprawa?
TAK NIE Czy mam prawo o to prosić?
TAK NIE Czy prośba jest adekwatna do relacji?
TAK NIE Czy proszę o mniej niż sam/a daję?
TAK NIE Czy ta prośba jest ważna w aspekcie długoterminowym?
TAK NIE Czy działam w sposób kompetentny

Suma TAK:

ODMÓWIĆ ?

(JEŚLI WIĘCEJ NIE, NIŻ TAK, ODMÓW)

- TAK NIE Czy mam to czego osoba chce?
TAK NIE Czy to zły moment dla mnie, by odmówić?
TAK NIE Czy prośba jest jasna/ zrozumiała?
TAK NIE Czy osoba ma władzę nade mną?
TAK NIE Czy odmowa łamie prawa tej osoby?
TAK NIE Czy prośba jest adekwatna?
TAK NIE Czy osoba dużo mi daje, czy dużo jestem jej winna/ winien?
TAK NIE Czy odmowa zakłóci moje cele długoterminowe?
TAK NIE Czy „Mądry Umysł” mówi TAK?

Suma NIE:

INTENSYWNOŚĆ ?

WYSOKA INTENSYWNOŚĆ: PRÓBA ZMIANY SYTUACJI

- Zapytaj pewnie, nalegaj **6** Odmów pewnie, nie ustępuj
Zapytaj pewnie, odeprzyj nie **5** Odmów pewnie, odeprzyj przymus ustąpienia
Zapytaj pewnie, przyjmij nie **4** Odmów pewnie, ale przemyśl ponownie
Zapytaj wstępnie, przyjmij nie **3** Wyraź niechęć
Zasugeruj **BEZPOŚREDNIO**, przyjmij nie **2** Wyraź niechęć, ale powiedz tak
Zasugeruj niebezpośrednio **1** Wyraź niepewność, powiedz tak
Nie pytaj, nie sugeruj **0** Rób co chcą inni, nie czekając aż poproszą

NISKA INTENSYWNOŚĆ: SPRÓBUJ AKCEPTOWAĆ SYTUACJĘ

EFEKTYWNOŚĆ INTERPERSONALNA- PRACA DOMOWA

Wypełniaj ten arkusz kiedy masz okazję do ćwiczenia swoich umiejętności interpersonalnych, nawet jeśli z nich nie skorzystałaś/łeś, czy prawie nie skorzystałaś/łeś. Im szybciej po wydarzeniu opiszesz, tym dokładniejszy obraz sytuacji uzyskasz- bądź konkretna/ny

wydarzenia aktywizujące (Co, gdzie, kiedy?kto zrobił, co komu?, Co wynika z czego):

cele w tej sytuacji (Jakich rezultatów się spodziewam?)

kwestie związane z relacją (Jak to osoba ma o mnie myśleć?)

szacunek do samej siebie (Jak chcę myśleć o sobie samej?)

Co zrobiłam/łem, powiedziałam/ łem w tej sytuacji: (Opisz i porównaj z poniższymi punktami):

EFEKTYWNOŚĆ ZADANIOWA- DOSTAWAĆ TO, CZEGO SIĘ CHCE:

_____Opisałam/ łem sytuację	_____Byłam uważna/ny, skupiona/ny
_____Wyraziłam/ łem uczucia	_____”Zdarta Płyta”
_____Asertywnie powiedziałam/ łem czego chcę, nie chcę	_____Ignorowałam/łem ataki, groźby
_____Wzmocniłam/ łem (konsekwencje, nagrody)	_____Byłam/łem pewna/ny siebie
_____Negocjowałam/ łem	

EFEKTYWNOŚĆ W RELACJI-UTRZYMANIE DOBREJ RELACJI:

_____Byłam/ łem delikatna/ ny	_____Byłam zainteresowana drugą osobą, słuchałam/ łem
_____Nie groziłam/ łem	_____Uprawomocniłam/łem, uznałam/łem potrzeby osoby
_____Nie atakowałam/ łem	_____Byłam/łem wyluzowana/ny, humor
_____Nie oceniałam/ łem.	

SZACUNEK DO SAMEJ/ SAMEGO SIEBIE:

_____Byłam/ łem w porządku w stosunku do siebie	_____Byłam/ łem wierna/ny swoim zasadom
_____Nie przepraszałam/łem	_____Byłam/ łem prawdomówna/ny

EFEKTYWNOŚĆ INTERPERSONALNA- PRACA DOMOWA - CD

Intensywność mojej reakcji (0-6) _____ intensywność, którą chciałam/ łem planowałam/ łem (0-6) _____

CZYNNIKI ZMNIEJSZAJĄCE MOJĄ EFEKTYWNOŚĆ (ZAZNACZ I OPISZ)

Umiejętności, których mi brakuje:

☐ Mity/Mysli automatyczne:

☐ Emocjonalny Umysł:

☐ Niezdecydowania:

☐ Środowisko:

PROSIĆ ?

(JEŚLI WIĘCEJ TAK, NIŻ NIE, PROŚ)

- TAK NIE Osoba może dać mi to, czego chcę?
- TAK NIE Dobry moment na prośbę?
- TAK NIE Jestem przygotowana/ny do prośby?
- TAK NIE Czy to, co ta osoba robi, to moja sprawa?
- TAK NIE Czy mam prawo o to prosić?
- TAK NIE Czy prośba jest adekwatna do relacji?
- TAK NIE Czy proszę o mniej niż sam/a daję?
- TAK NIE Czy ta prośba jest ważna w aspekcie długoterminowym?
- TAK NIE Czy działam w sposób kompetentny
- Suma TAK:**

ODMÓWIĆ ?

(JEŚLI WIĘCEJ NIE, NIŻ TAK, ODMÓW)

- TAK NIE Czy mam to czego osoba chce?
- TAK NIE Czy to zły moment dla mnie, by odmówić?
- TAK NIE Czy prośba jest jasna/ zrozumiała?
- TAK NIE Czy osoba ma władzę nade mną?
- TAK NIE Czy odmowa łamie prawa tej osoby?
- TAK NIE Czy prośba jest adekwatna?
- TAK NIE Czy osoba dużo mi daje, czy dużo jestem jej winna/ winien?
- TAK NIE Czy odmowa zakłóci moje cele długoterminowe?
- TAK NIE Czy „Mądry Umysł” mówi TAK?
- Suma NIE:**

ROZDZIAŁ 7

ODPORNOŚĆ NA STRES

UMIEJĘTNOŚCI PRZETRWANIA KRYZYSU BEZ POGARSZANIA SYTUACJI

Niektórzy ludzie nie są odporni na stres. Po pierwsze są bardziej wrażliwi od innych, więc doświadczają więcej stresu. Na przykład planowane zwolnienia jedna osoba zignoruje, a druga będzie miała zmarnowany cały weekend, ponieważ spędzi go na rozmyślaniu o tym, jak to na pewno straci niebawem pracę i będzie bezrobotna, a potem straci mieszkanie i nic nie będzie takie, jak dawniej. Dla jednej osoby kłótnia z partnerem, to normalne wydarzenie, które czasami się zdarza. Inna odczuje to, jako zagrożenie własnej egzystencji, ponieważ zacznie się panicznie się bać, że to koniec, że został/a porzucona/ny (ponownie), że nie wytrzymać cierpienia z tym związanego. Dodatkowo wiele z tych osób, radzi sobie z trudnymi sytuacjami nieefektywnymi metodami. Metody te, pomagają krótkoterminowo uporać się ze stresem, ale długofalowo dokładają problemów. Mam na myśli próby samobójcze, samouszkodzenia, picie alkoholu, zażywanie narkotyków, uprawianie seksu bez zabezpieczenia z nieznajomymi, niekontrolowane wydawanie pieniędzy, objadanie się, głodzenie się, wybuchy złości, izolowanie się. Jak wspomniałam natychmiastowo po np. wypiciu poczujesz się lepiej, natomiast długofalowo twoja sytuacja jeszcze się

pogorszy, bo np. nie pójdziesz do pracy, albo zadzwonisz do partnera/ partnerki i powiesz coś, czego będziesz żałować.

W rozdziale o regulacji emocji była już o tym mowa i opanowałaś/ leś nowe metody radzenia sobie z uczuciami. Teraz zajmiemy się sytuacjami kryzysowymi. Życie osób wrażliwych, które mają bogate życie zarówno wewnętrzne jak i zewnętrzne zwykle obfituje w kryzysy. Częściowo, to kwestia wyborów, jakie te osoby dokonują. Mają takie zawody, prowadzą taki tryb życia, mają takich, a nie innych znajomych, ale nie tylko, tak po prostu układa się życie. To, że dokonują takich wyborów, nie oznacza, że jest to ich winą. Tak po prostu układa im się życie.

Dlatego osoby te, czyli Ty czytelniczko, czytelniku musisz umieć przetrwać kryzys, ponieważ często znajdziesz się w trudnej chwili. Życie już takie jest, że trudne chwile będą się zdarzać. Bardzo chciałabym napisać książkę „Jak uniknąć stresu i być w euforii przez 100% czasu”. Sama chciałabym znać taką metodę. Niestety nie ma takiej metody. Człowiek nie został stworzony do szczęścia, tylko do przetrwania, to bardzo ważna różnica.

Tak więc w tym rozdziale nauczysz się przetrwania najgorszych momentów, bez pogarszania ich. Dla ułatwienia, w każdej sytuacji masz tylko i wyłącznie:

4 ROZWIĄZANIA KAŻDEGO PROBLEMU

1. ROZWIĄŻ PROBLEM

2. ZMIENŃ SWOJE PODEJŚCIE DO PROBLEMU

3. RADYKALNIE ZAAKCEPTUJ PROBLEM

4. CIERP DALEJ

Umiejętności, które pozwolą ci przetrwać bolesne wydarzenia, na które nie masz wpływu w danej chwili.

ODWRACAJ UWAGĘ- MĄDRY UMYŚŁ AKCEPTUJE

Bądź aktywna/ny (zajmij się czymś)

Zaangażuj się (odwróć uwagę od samej siebie)

Porównuj (mogło być gorzej)

Emocje (zrób coś, by inaczej się poczuć)

Odepchnij (blokuj myśli i uczucia)

Myśli (odwracaj uwagę od myśli)

Zmysły (bądź ich świadoma)

SAMOUKOJENIE 5 ZMYŚLÓW

Wzrok

Słuch

Zapach

Smak

Dotyk

ULEPSZAJ CHWILĘ

Wyobraź sobie (lepsze czasy, zdarzenia, sukcesy)

Szukaj sensu (znajdź jedną wartościową rzecz w zdarzeniu)

Modlitwa (znajdź spokojne miejsce w sobie samej)

Relaksacja (uspokój ciało)

Tu i teraz (tylko ten moment)

Wakacje (znajdź je w swoim wnętrzu, albo weź urlop)

Dodaj sobie Odwagi (powiedz sobie, że będzie dobrze)

PLUSY I MINUSY

PRZETRWANIA KRYZYSU

SAMOUKOJENIE

By zapamiętać te umiejętności myśl o ukojeniu każdego z twoich

5 ZMYŚŁÓW

WZROK

Zauważ na co patrzysz, znajdź kojące obrazy.

Zauważ grę światła i cienie na ścianie. Zachwyć się bogactwem kolorów podłogi/ziemi. Wyjrzyj przez okno, popatrz na trawę kołysaną przez wiatr, na promienie słońca tańczące na liściach drzew, na pełne gracji ptaki, na gładko przemykające samochody.... Zamknij oczy i zauważ wzory, kolory pojawiające się pod powiekami.

SŁUCH

Zwróć uwagę na to, co słyszysz naokoło siebie.

Słuchaj kojącej, lub energetyzującej muzyki. Słuchaj odgłosów natury (fal, ptaków, wodospadów, liści). Śpiewaj, jeśli słyszysz swoją ulubioną piosenkę. Nuć kojącą melodię. Naucz się grać na instrumencie. Spróbuj uważnie skupić się na każdym odgłosie, jak wpływa przez jedno, a wypływa drugim uchem. Zauważ odgłos własnego oddechu. Spróbuj usłyszeć odgłos krążenia krwi (zatykając uszy).

ZAPACH

Zauważ wspomnienia związane z zapachem.

Zauważ zapach szamponu, mydła kiedy się myjesz. Znajdź takie produkty (perfumy, kremy, odżywki), których zapach będzie miał kojący wpływ na ciebie. Usiądź w spokoju i przez kilka minut spróbuj zorientować się w zapachach, które czujesz. Kiedy jesz, ciesz się zapachem potraw, spróbuj wyczuć zapach każdego produktu. Delektuj się zapachem popcornu i przypomnij sobie inne momenty, kiedy ten zapach sprawił ci przyjemność.

SMAK

Troskliwie traktuj smaki, które dzień ci przyniósł.

Zjedz dobry posiłek; ciesz się deserem; znajdź ulubiony kojący napój (czekolada/ herbata). Delektuj się cukierkiem, czy gumą do żucia. Kiedy jesz skup się na smaku, zjedz jedną rzecz dziennie z pełną uwagą.

DOTYK

Znajdź komfort w dotyku.

Weź kąpiel w jakuzzi. Delektuj się dotykiem świeżego prześcieradła. Wymocz stopy. Nasmaruj ciało kremem. Połóż sobie zimny kompres na czole. Długo szczotkuj włosy. Połóż dłonie na zimnej, gładkiej powierzchni. Ciesz się ulubionym ubraniem, czy czystymi ubraniami. Skup się na cieple ubrania zdjętego z kaloryfera (wyjętego z suszarki). Doświadcz wszystkiego, czego dotykasz; Zauważ, że dotyk jest kojący.

ULEPSZ AKTUALNĄ CHWILĘ

WYOBRAŻNIA

Wyobraź sobie jakąś bardzo relaksującą scenę, wydarzenie. Wyobraź sobie, że nosisz w sobie sekretne miejsce, pokój. Wyobraź sobie ten pokój ze szczegółami, jaki jest wystrój, nastrój. Jeśli czujesz się zagrożona ukryj się w tym pokoju. Zamknij drzwi, odseparuj się od wszystkiego co mogłoby cię skrzywdzić. Wyobraź sobie, że wszystko dobrze się skończy. Wyobraź sobie, że dobrze radzisz sobie z problemem. Stwórz w swojej fantazji świat, który jest bezpieczny, pogodny i spokojny, zagłębiaj się w ten świat. Wyobraź sobie, jak przykre emocje spływają z ciebie, jak woda z rynny.

SENS

Znajdź lub stwórz znaczenie, sens, wartość tego bólu. Pamiętaj, czytaj, słuchaj o wartościach duchowych. Skup się na jakimkolwiek pozytywnym aspekcie tej bolesnej sytuacji. Powtarzaj sobie to w swojej głowie, tak często, jak to możliwe. Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło.

MODLITWA

Otwórz serce na Siłę Wyższą, Większą Mądrość, Boga, Twój Mądry Umysł. Pomyśl o wszystkich cierpiących na świecie istotach, pomyśl o wszystkich pokoleniach kobiet, które przechodziły przez podobny do twojego ból. Poproś o siłę, by wytrzymać ból. Powierz tą sytuację Sile Wyższej, zdaj się na nią.

RELAKSACJA

Wykonaj ćwiczenia relaksacyjne; Posłuchaj nagrania relaksacyjnego; Ćwicz intensywnie; Weź gorącą kąpiel; Wypij ciepłe mleko; Zrób sobie masaż: stóp, łydek, karku, szyi. Wejdź do wanny z gorącą/zimną wodą i siedź tak długo, aż się przyzwyczaisz. Oddychaj głęboko. Uśmiechnij się.

TU I TERAZ

Skup się intensywnie i całkowicie na tym co się dzieje, właśnie teraz, właśnie w tym momencie. Skup swoje myśli, swój umysł na teraźniejszości. Skup się intensywnie na doznaniach płynących z ciała, towarzyszącym fizycznym aktywnościom (np. spacerowanie, mycie, zmywanie, sprzątanie, naprawianie, robienie herbaty itd). Zwróć uwagę jak porusza się twoje ciało, każda jego część. Ćwicz Uważność i świadomość Tu i Teraz.

WAKACJE

Zrób sobie krótkie wakacje. Idź do łóżka i naciągnij kołdrę na głowę, wtul się w poduszki - zostań tam 20 minut. Zrób sobie coś specjalnego do jedzenia, czy picia i ciesz się tym. Poczytaj jakieś tandetne czasopismo/portał przez godzinę. Zrób sobie godzinę przerwy od ciężkiego zadania, które musisz wykonać.

DODAJ SOBIE ODWAGI

Kibicuj sobie samej. Powtarzaj sobie „wytrzymam”, „To nie będzie trwało wiecznie”, „Uda mi się z tego wyjść”, „Robię, co mogę”, „Dam radę”, „Poradzę sobie - powtarzaj to w kółko, aż uwierzysz.

PLUSY I MINUSY PRZETRWANIA KRYZYSU

Zrób listę plusów i minusów przetrwania kryzysu, wytrzymania stresu, użycia umiejętności radzenia sobie z nim.

Zrób drugą listę plusów i minusów NIE przetrwania kryzysu, czyli radzenia sobie z nim w sposób dysfunkcyjny: krzywdzenie siebie, użycie alkoholu/narkotyków/leków/słodczy/impulsywnych zachowań.

Skup się na swoich celach długoterminowych, światełku na końcu tunelu. Przypomnij sobie sytuację, kiedy ból się skończył.

Pomyśl o pozytywnych konsekwencjach tolerowania stresu. Pomyśl jak dobrze będziesz się czuć, jeśli sobie poradzisz, zbliżysz do swoich celów, nie zrobisz nic impulsywnego.

Pomyśl o negatywnych konsekwencjach, jeśli nie wytrzymasz stresu. Pomyśl o negatywnych konsekwencjach, które zdarzały się w przeszłości, kiedy impulsywnym działaniem, chciałaś uciec od trudnej sytuacji.

PLUSY i MINUSY przetrwania kryzysu-przykład

Jeśli czujesz przymus werbalnego odwetu:

	PLUSY	MINUSY
RADZENIE SOBIE	NIE POKŁÓCISZ SIĘ ZACHOWASZ RELACJĘ NIE BĘDZIE KONSEKWENCJI POĆWICZYSZ UMIEJĘTNOŚCI PODWYŻSZYSZ SVOJE POCZUCIE WARTOŚCI ZWIĘKSZY SIĘ TWOJA NADZIEJA NA ZMIANY ZYSKASZ ZAUFANIE INNYCH OSIĄGNIESZ KORZYŚCI ZACHOWASZ SZACUNEK DO SAMEJ SIEBIE	NIE WYŻYJESZ SIĘ NIE WYRAZISZ SWOICH RACJI NIE BĘDZIE NATYCHMIASTOWEJ ULGI NIE BĘDZIE NATYCHMIASTOWEJ GRATYFIKACJI NIE BĘDZIE EMOCJONALNEGO RAUSZU INNI NIE BĘDĄ SIĘ CIEBIE BAĆ
NIE RADZENIE SOBIE	INNI SIĘ ODSUNĄ NATYCHMIASTOWA GRATYFIKACJA MOŻE TO ZAINTRYGOWAĆ INNYCH POCZUJESZ EMOCJONALNY RAUSZ BĘDZIESZ MIEĆ POCZUCIE WŁADZY MOŻE POCZUJESZ, ŻE KONTROLUJESZ SYTUACJĘ	STRACISZ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI STRACISZ SZACUNEK DO SIEBIE SŁABY WYNIK, KONSEKWENCJE STRACISZ MOTYWACJĘ DO PRACY NAD SOBĄ UZNASZ, ŻE UMIEJĘTNOŚCI SĄ NIC NIE WARTO PROBLEMY SIĘ POGŁĘBIĄ

RADZENIE SOBIE Z PRZYMUSEM, IMPULSEM

Jeśli przymus przejmuje nad tobą kontrolę....

OPÓŹNIAJ, CZEKAJ!!!

1. OCEŃ INTENSYWNOŚĆ PRZYMUSU 0-10.

2. NASTAW ZEGAR I ODCZEKAJ 15 MINUT.

3. W MIĘDZYCZASIE...

A. UWAŻNA, CELOWA DEKONCENTRACJA: ODWRÓĆ SWOJĄ UWAGĘ OD PRZYMUSU, DO CZEGOŚ INNEGO, ZRÓB TO W PEŁNEJ KONCENTRACJI, ŚWIADOMIE SKIERUJ SIĘ GDZIE INDZIEJ. ZACZNIJ ROBIĆ COŚ (W MIARĘ) PRZYJEMNEGO. NIECH TO BĘDZIE JAK NAJDALSZE OD PRZYMUSU.(NIEPODOBNE) PRZECIWNE DO PRZYMUSU.

B. PLUSY I MINUSY

MUSISZ JE ZAPISAĆ.

SZUKAJ SWOJEGO MĄDREGO UMYŚŁU.

4. SPRAWDŹ INTENSYWNOŚĆ SWOJEGO PRZYMUSU.

**JEŚLI INTENSYWNOŚĆ JEST TAKA SAMA LUB WIĘKSZA...
WRÓĆ DO PUNKTU 2 I 3.**

**JEŚLI SIĘ ZMNIEJSZYŁA... MOŻESZ KONTYNUOWAĆ SWÓJ
DZIEŃ.**

RELAKSACJA

Trening relaksacyjny Jacobsona, tj. napinanie i rozluźnianie mięśni

1. Unieś wyprostowane ramiona. Zaciśnij mocno pięści, wolno policz do trzech. Puść. Otwórz dłonie, opuść ramiona.
2. Unieś ramiona w górę w bok. Dłonie skieruj grzbietem w górę, mocno zegnij w nadgarstkach. Palce skieruj w dół. Wytrzymaj 5 sekund, opuść. Wytrzymaj 5 sekund, opuść.
3. Ramiona jak poprzednio, dłonie grzbietami w dół. Napnij mięśnie ramion. Odpręż się.
4. Ściągnij łopatki mocno w tył. Mięśnie ramion winny być odprężone.
5. Skręć głowę mocno w prawo. Napnij mięśnie szyi, odpręż się, wytrzymaj 5 sekund, powróć do poprzedniej pozycji.
6. Skręć głowę mocno w lewo. Napnij mięśnie szyi, odpręż się, wytrzymaj 5 sekund, powróć do poprzedniej pozycji.
7. Skłoń głowę na piersi maksymalnie nisko. Utrzymaj napięte mięśnie. Wróć do pozycji poprzedniej.
8. Napnij i zaciśnij wargi. Usta mocno zaciśnięte, zaciskaj. Odpręż się. Pomyśl, jakie uczucia towarzyszyły odprężeniu.
9. Naciskaj podniebienie mocno językiem. Odpręż się.
10. Naciskaj dół jamy ustnej mocno językiem. Mocno odpręż się
11. Zamknij powieki, zaciskaj oczy. Odpręż się.
12. Otwórz mocno oczy, jak tylko potrafisz. Odpręż się
13. Zmarszcz mocno czoło, jak tylko mocno potrafisz. Trzymaj stan napięcia ok. 15 sekund. Rozluźnij się.
14. Następne ćwiczenia polegają kolejno na napinaniu mięśni brzucha, pośladków, ud, łydek i rozluźnianiu ich.
15. Zginaj stopy, w ten sposób, aby palce stóp skierowane były, ku twojej twarzy, mocno zegnij. Odpręż się.

Metody dyskretnej relaksacji- możesz wykonać to ćwiczenie, stojąc w gronie innych osób i nikt tego nie zauważy. Oto kilka przykładów:

- Złóż ręce, dotykając je koniuszkami palców i mocno je do siebie przyciskaj licząc do trzech. Potem rozluźnij mięśnie.
- Trzymając ręce po bokach, dotykaj kciukiem palca wskazującego. Nie ściskaj ich. Zapewne zdziwisz się jak rozluźni się cała górna część ciała. Jedną rękę pozostaw w tej pozycji, drugą pozostaw wolną, byś mógł gestykulować
- Przed publicznym wystąpieniem (wygłoszeniem referatu, odpowiedzią ustną) idź na krótki, szybki spacer, żeby wypalić nadmiar energii.

AKCEPTACJA RZECZYWISTOŚCI

TU I TERAZ

OBSERWOWANIE ODDECHU: ĆWICZENIA

OBSERWOWANIE ODDECHU

Skup uwagę na swoim oddechu, jak powietrze wpływa i wypływa. Obserwowanie swojego oddechu, pozwala skupić się na swoim Mądrym Umyśle. Wejrzeć w siebie, porzucić brak akceptacji i walkę z rzeczywistością.

1. GŁĘBOKIE ODDYCHANIE

Położ się na plecach. Oddychaj równomiernie i spokojnie, skup się na brzuchu. Kiedy bierzesz wdech pozwól mu się unieść, by wpuścić jak najwięcej powietrza do dolnej części płuc. Kiedy powietrze przesunie się do górnej części płuc, brzuch opada, a podnosi się klatka piersiowa. Nie męcz się, zrób 10 oddechów.

2. LICZENIE ODDECHU, ZA POMOCĄ KROKÓW

Idź powoli, w parku, ogrodzie, chodnikiem. Oddychaj normalnie. Dostosuj oddech do kroków. Wdech-jeden krok, wydech, drugi krok. Kontynuuj przez kilka minut.

3. LICZENIE ODDECHU

Usiądź wygodnie, na krześle, podłodze, lub połącz się, czy idź na spacer. Kiedy bierzesz oddech, skup się na tym: „biorę oddech Jeden”, kiedy wydychasz powietrze skup się na tym: „robię wydech Dwa”. Oddychaj przeponą (brzuchem). Kontynuuj „Biorę oddech Dwa”, „wydycham Dwa” itd. Zrób 10 razy, a potem licząc znowu do tyłu aż dojdiesz z powrotem do 1. Jeśli zgubisz się w liczeniu, zacznij od początku (wdech 1).

4. SKUPIANIE SIĘ NA ODDECHU PODCZAS SŁUCHANIA MUZYKI

Słuchaj swojej ulubionej muzyki. Oddychaj głęboko i regularnie. Idź za swoim oddechem; Panuj nad oddechem jednocześnie wsłuchując się w swoje ciało i muzykę. Nie trać koncentracji, bądź mistrzem swojego oddechu i siebie samej / samego

5. ODDYCHANIE BY USPOKOIĆ CIAŁO I UMYŚŁ

Przybierz taką pozycję, w której będziesz mogła/ mógł wygodnie wytrzymać. Zrelaksuj ciało. Zrelaksuj kilkakrotnie wszystkie mięśnie. Oddychaj, by pozbyć się wszelkiego napięcia. Uśmiechnij się delikatnie. Idź za oddechem. Kiedy ciało i umysł staną się spokojne, zacznij oddychać lekko i spokojnie. „Wydycham powietrze i moje ciało oraz oddech stają się lekkie i spokojne”. Kontynuuj przez trzy oddechy, a potem zacznij myśleć „Biorę wdech, a moje ciało i umysł są spokojne, robię wydech a moje ciało i umysł jest spokojny i czuję się bezpieczna/ny” Rób to 5-25 minut, kiedy możesz.

UŚMIECH- ĆWICZENIA

Zaakceptuj tę chwilę całą sobą, całym swoim ciałem. Zrelaksuj się odpuszczając wszystko (albo najpierw napnij całe ciało, a potem rozluźnij wszystkie mięśnie) i **uśmiechając się**.

Chodzi o **szczególny uśmiech: delikatny- pół uśmiech zrelaksowanej twarzy**. Mocny uśmiech, to grymas, który mógłby wysłać fałszywy sygnał stresu do twojego mózgu, a chodzi o wysłanie sygnału, że jesteś zrelaksowana/ ny i zadowolona/ ny. Spróbuj nauczyć się tego wyrazu twarzy- pogodnego, z półuśmiechem - pamiętaj, twoje ciało, twoja twarz wysyła sygnały do mózgu, który nie wie, czy uśmiech jest prawdziwy, czy autentyczny.

UŚMIECHAJ SIĘ LEŻĄC

Położ się na czymś płaskim (bez poduszki, materaca itd). Ramiona luźno wzdłuż ciała, nogi luźno wyciągnięte. Utrzymaj delikatny uśmiech przez całe ćwiczenie. Oddychaj delikatnie, skup się na tym oddechu. Rozluźnij każdy mięsień ciała, jakbyś zatapiał/ a się w podłodze, jakby ciało było kawałkiem jedwabiu powiewającym na delikatnym wietrze. Opuść całkowicie, skupiając się wyłącznie na oddechu i pół-uśmiechu. Myśl sobie, że jesteś kotem, który wygrzewa się w słońcu, którego mięśnie są zupełnie rozluźnione. Kontynuuj przez 15 oddechów.

UŚMIECHAJ SIĘ PO PRZEBUDZENIU

Powieś coś na suficie, czy ścianie, by zobaczyć to od razu po przebudzeniu i się uśmiechnąć, jak tylko otworzysz oczy. To coś, ma służyć, jako przypomnienie. Zanim się podniesiesz z łóżka, spróbuj skupić się chwilę na swoim oddechu. Weź trzy oddechy (i wydechy) delikatnie, bez pośpiechu, zachowując uśmiech, idź za oddechem.

UŚMIECHAJ SIĘ, KIEDY MASZ WOLNE

Kiedy tylko masz chwilę uśmiechaj się. Spójrz na dziecko, liść, obraz, cokolwiek i uśmiechaj się. Weź trzy spokojne oddechy, wróć do siebie i uśmiechnij się.

UŚMIECHAJ SIĘ SŁUCHAJĄC MUZYKI

Słuchaj muzyki 2,3 minuty. Wsłuchaj się w słowa, muzykę, rytm i uczucia płynące z niej (a nie marzenia o lepszych czasach). Uśmiechaj się podczas obserwowania oddechu.

UŚMIECHAJ SIĘ, KIEDY JESTEŚ PODENERWOWANA/NY

Kiedy się zorientujesz, że jesteś zirytowana/ ny, od razu się uśmiechnij. Oddychaj trzy razy, obserwując oddech i utrzymując pół-uśmiech.

UŚMIECHAJ SIĘ, CO GODZINĘ

Nastaw przypomnienie w telefonie „półuśmiech”, niech dzwoni, co godzinę lub co dwie godziny. Kiedy zadzwoni weź trzy uważne oddechy i przywołaj na twarz półuśmiech.

UŚMIECHAJ SIĘ PRZYPOMINAJĄC SOBIE SIEBIE PODCZAS NIEDAWNEGO KONFLIKTU

Usiądź w spokojnym miejscu. Oddychaj spokojnie, uśmiechaj się. Przypomnij sobie jakiś, niedawny konflikt, kiedy miałaś/ leś silne uczucie nieporozumienia, czy złości. Przypomnij sobie, jak najwięcej szczegółów, aż powróci tamto uczucie. Pozwól ciału przypomnieć sobie silne odczucie frustracji i posiadania racji.

Teraz odśwież swój półuśmiech i weź trzy głębokie oddechy. Wyobraź sobie, że współczujesz tamtej osobie. Znajdź jedną rzecz, którą możesz uznać za prawdziwą i otwarcie powiedz sobie „No tak, teraz rozumiem twój punkt widzenia”, nie musisz się z nim zgadzać, po prostu uznaj. Przypomnij sobie pozytywy tej osoby, kiedy była dla ciebie miło, czy dla kogoś innego. Przypomnij sobie wartość tej osoby, wartość, której nie można zniszczyć przez jeden konflikt, kłótnię. Kontynuuj, aż wypełni cię współczucie, a złość i żal znikną. Ćwicz, to wiele razy z tą samą sytuacją.

AKCEPTACJA RZECZYWISTOŚCI

ŚWIADOMOŚĆ: ĆWICZENIA

ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA

Możesz ćwiczyć zawsze i wszędzie. Skup się na oddechu, oddychaj spokojniej i głębiej. Bądź uważna/ny: zauważ swoje ciało, czy chodzi, stoi, siedzi, leży. Zauważ gdzie siedzisz, leżysz, dokąd idziesz. Zauważ dlaczego akurat, to teraz robisz: np. zauważ „stoję na boisku i zaraz będę grać”, „siedzę na ławce i relaksuję się”, jeśli nie masz powodu/celu zauważ to również.

ŚWIADOMOŚĆ ŁĄCZNOŚCI Z WSZECHŚWIATEM

Możesz ćwiczyć zawsze i wszędzie. Skup całą uwagę tam gdzie twoje ciało dotyka czegoś (podłogi, krzesła, prześcieradła, ubrania). Spróbuj pomyśleć o wszystkich aspektach tego połączenia, pomyśl, że ten przedmiot jest z tobą połączony i akceptuje cię. Pomyśl, jaką funkcję ma dla ciebie ten przedmiot. Pomyśl, że to miłe z jego strony, że, to dla ciebie robi. Odczuj wrażenie dotykania tej rzeczy i skup się na jego uprzejmości, kontynuuj, aż poczujesz, połączenie, miłość czy troskę w swoim sercu.

Przykłady:

Skup się na swoich stopach stojących na ziemi. Weź pod uwagę wdzięczność za to, że ta ziemia cię nosi, prowadzi ścieżką, byś mogła/ mógł dojść tam dokąd zamierzasz, nie zbaczając/a ze swojej drogi.

Skup się na krześle, które pozwala ci na nim siedzieć, akceptuje cię w pełni, wspiera twoje plecy, nie pozwala ci upaść.

Skup się na pościeli w której leżysz. Skup się na jej dotyku, na tym jak cię otacza, i sprawia, że czujesz się bezpieczna/ ny.

Pomyśl o tym, że wszyscy ludzie oddychają tym samym powietrzem, chodzą po tej samej ziemi, siedzą na tych samych krzesłach. Pomyśl o tym, jak to wszystko sprawia, że jesteśmy połączeni.

ŚWIADOMOŚĆ PODCZAS CZYNNOŚCI- ZWOLNIONE TEMPO

Przygotuj herbatę, napój, przekąskę z całkowitą świadomością tego, co robisz. Zauważ każdy, najdrobniejszy element ruchu, który wykonujesz. Weź kąpiel, zrób pranie, pal, oddychaj świeżym powietrzem, skupiając się na tym, celowo obserwując bardzo dokładnie, co robisz i czujesz. Rób, to powoli 1/3 normalnej szybkości. Zauważaj wszystkimi zmysłami (dotykem, węchem, wzrokiem, słuchem i pozycją, ruchem ciała). Spróbuj się tym zafascynować i zaangażować w pełni. Jeśli twój umysł odpłynie, zdekoncentruje się, delikatnie wróć z powrotem do obserwacji oddechu i opisz spokojnie (w myślach) aktualną czynność „Trzymam w dłoni czajnik nalewając wody do filiżanki”, aż powróci zafascynowanie własnymi odczuciami zmysłowymi. Zdawaj sobie sprawę, że odświeżasz się robiąc, to ćwiczenie, posuwaj się naprzód z poczuciem odnawiania swojej energii i swojego spokoju.

PODSTAWOWE ZASADY AKCEPTACJI ŻYCIA TAKIM JAKIE JEST

RADYKALNA AKCEPTACJA

Wszystko jest takie, jakie być powinno.

Wszystko jest takie, jakie jest.

Wolność od cierpienia wymaga głębokiej i szczerzej **AKCEPTACJI** tego co jest.

Przestań **walczyć** z **RZECZYWISTOŚCIĄ**.

AKCEPTACJA to jedyna droga, by wydostać się z piekła bólu, cierpienia, nieszczęścia.

Ból powoduje cierpienie, tylko jeśli go nie akceptujesz.

Decyzja, by wytrzymać, przetrwać jakiś moment to AKCEPTACJA.

AKCEPTACJA to uznanie tego, co jest.

AKCEPTACJA, to nie to samo, co ocena, czy godzenie się na coś.

AKCEPTACJA to zmiana mojego cierpienia w ból, który mogę wytrzymać

PRZESTAWIENIE UMYŚŁU

Akceptacja rzeczywistości jest **WYBOREM**. To tak jakbyś doszła/ doszedł do rozstaju dróg, musisz wybrać drogę akceptacji, a zrezygnować z drogi „odrzućcia rzeczywistości”(„Nie muszę tego znosić”).

Musisz podjąć wewnętrzne postanowienie AKCEPTACJI. Samo postanowienie, to nie to samo, co akceptowanie, ale to pierwszy krok, który wprowadzi cię na tą drogę.

Musisz przestawiać umysł i obiecywać raz, po raz, od nowa. Czasami będziesz musiał/a wielokrotnie, w ciągu paru minut obiecywać sobie „Wytrzymam, zaakceptuję, tak właśnie jest i tak ma być”.

AKCEPTACJA RZECZYWISTOŚCI: ĆWICZENIE

rzeczywistość której nie chcę zaakceptować (rzeczy, zdarzenia):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

zachowania, które stosuje, kiedy odmawiam zaakceptowania rzeczywistości (manipulacje, poddawanie się, kłótnie, wybuch itd.):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Jak przeżywam/odczuwam cierpienie, kiedy nie chcę zaakceptować rzeczywistości:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

GOTOWOŚĆ DO DZIAŁANIA ZGODNIE Z MĄDRYM UMYSŁEM

GOTOWOŚĆ

pracuj nad swoją pełną gotowości postawą w każdej sytuacji

- Gotowość, czyli robienie tego, co trzeba w każdej sytuacji w niewymuszony sposób. To skupienie się na efektywności, porzucenie pretensji.
- Gotowość, to uważne wsłuchiwanie się w swój Mądry Umysł, działanie zgodne z tym, co ci podpowiada Mądry Umysł.
- Gotowość, to Świadomość połączenia ze wszechświatem, naturą, rzeczami, a przede wszystkim **INNymi LUDźMI**.

SAMOWOLA

zastąp „samowolę” gotowością

- Samowola, to odmowa zmiany, mimo, że zmiany są konieczne. To uparte nie robienie niczego.
- Samowola, to poddanie się.
- Samowola, to odwrotność robienia tego, co działa, bycia efektywnym.
- Samowola, to naprawianie na siłę każdej sytuacji.
- Samowola, to **ODMOWA** akceptacji danej rzeczywistości.

Samowola, często mylona jest z wolnością. Tylko całkowita **GOTOWOŚĆ i **AKCEPTACJA**, mogą dać nam prawdziwą wolność.**

PRACA NAD GOTOWOŚCIĄ: ĆWICZENIE

Jak ja rozumiem SAMOWOLĘ (odczuwam, przejawiam):

Samowola — odczucia ciała i emocji:

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |

Ekspresja twarzy i ciała (jak wygląda moja samowola dla innych):

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |

Robię się samowolna/ny, kiedy (sytuacje):

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |

Moje najlepsze sposoby, by przestawić się na tory GOTOWOŚCI:

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |

Ćwicz te sposoby i zapisuj w dzienniku.

OPANOWYWANIE OBSESJI

- 1. Jak silne są obsesyjne myśli w skali od 0-10 ?**
- 2. Streść myśli do jednego zdania.**
- 3. Ustal, czy to obsesja, czy problem do rozwiązania. Czy gdybyś poszła/ poszedł za tymi myślami, doprowadziłoby to cię bliżej twoich celów (problem), czy zagłębiłabyś, zagłębiłbyś się w swój umysł emocjonalny (obsesja)?**
- 4. Jeśli to problem do rozwiązania- rozwiąż go, możesz użyć formularza z kolejnej strony.**
- 5. Jeśli obsesja, odwróć uwagę (zrób coś uważnie, uważnie obserwuj i opisuj obsesję „z boku”).**
- 6. Jak silne są teraz obsesyjne myśli 0-10 ?**
- 7. Powtarzaj ten schemat, aż ci przejdzie.**

Jeśli rzetelnie zastosujesz ten sposób, intensywność obsesji zmniejszy się.

Rozwiązanie problemu

KROK 1	JAKI JEST PROBLEM? PODZIEL GO NA MNIEJSZE CZĘŚCI I ZDECYDUJ, CO MUSISZ ZROBIĆ JAKO PIERWSZE.
KROK 2	Burza mózgu: Wymyśl i zapisz jak najwięcej rozwiązań problemu, weź pod uwagę nawet najgłupsze i szalone pomysły.
KROK 3	Za i Przeciw: Weź nową kartkę i zapisz plusy i minusy każdego rozwiązania.
KROK 4	Wybierz JEDNO - najlepsze rozwiązanie, bazując na ocenie jego zalet i wad.
KROK 5	Zaplanuj, krok po kroku co musisz zrobić i czego potrzebujesz, by zrealizować swój pomysł.
KROK 6	WYKONAJ SWÓJ PLAN!!!
KROK 7	OCEŃ: Jak ci poszło? Plan pomógł? Osiągnęłaś/ łeś cel? Jeśli nie, to co mogłaś/ łeś zrobić inaczej? Czy zrobiłaś/ łeś jakiś postęp, nawet najmniejszy? Czy nauczyłaś/ łeś się czegoś?
KROK 8	Jeśli poszło dobrze, możesz zrobić kolejny krok ze swojego planu. Jeśli poszło niezbyt, dostosuj swój plan, lub wróć do punktu 3 i 4.