

Napełnij się empatią do siebie



MAJA KAROLINA SKWARZEC
BEZPIECZNE I DOJRZAŁE RELACJE



Przed Tobą ćwiczenie, które jest jedną z najprostszych i jednocześnie najskuteczniejszych rzeczy, jakie możesz zrobić dla siebie i swoich relacji. Zamiast sięgać po gotowe formułki komunikacyjne czy kolejne „10 tipów na...”, które często brzmią dobrze, ale wcale nie są Twoje, zapraszam Cię do **uzupełnienia własnych zasobów**.

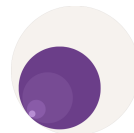
Kiedy zaczynasz rozumieć i naprawdę opiekować swoje emocje, w naturalny sposób pojawia się więcej przestrzeni, spokoju i otwartości na emocje innych. Bez wysiłku i specjalnych technik, tylko z miejsca, w którym nic nie musisz udowadniać.

Zanim zaczniesz, sprawdź, czy Twoje podstawowe zasoby **fizyczne** są uzupełnione. Nie bez powodu mówimy “głodny znaczy zły” 😊 to naprawdę działa!

Jeśli Twoja fizyczna baterijka jest na wyczerpaniu, trudno żebyś mógł/a jeszcze z obecnością angażować się w ożywione rozmowy i odnajdywać kreatywne rozwiązania w momentach różnicy zdań. Dlatego zadbaj także o:

- sen i odpoczynek
- dobry odżywczy posiłek
- ruch - choćby spacer na świeżym powietrzu
- kontakt z naturą
- ciepło, komfortową temperaturę dla ciała

Ćwiczenie



Poniżej znajdziesz prosty proces oparty na czterech krokach komunikacji bez przemocy (NVC), który pomoże Ci zatrzymać się, zrozumieć i zaopiekować się swoimi uczuciami i potrzebami.

Zacznij od zatrzymania i uważności:

Ustaw budzik na 3 minuty, zamknij oczy, ułóż jedną rękę na sercu, a drugą na brzuchu i przez te 3 minuty skieruj całą swoją uwagę na to jak Twoje dłonie unoszą się i opadają z każdym oddechem.

Jest to krótkie ćwiczenie, które pomoże Ci odpowiadać na poniższe pytania będąc w większym kontakcie ze sobą.

Zapisz w notatniku:

(Opcjonalnie): Co się wydarzyło? (obserwacja)

Jeśli Twoją uwagę zajmuje jakaś konkretna sytuacja, która się wydarzyła, jakieś konkretne słowa, które ktoś wypowiedział, zapisz je w tym kroku.

Ważne: Zatrzymaj się na faktach, nie interpretacjach.

Na przykład: „Napisałam wiadomość i nie dostałam odpowiedzi przez dwa dni.”

Nie: „On mnie zignorował.” (to już jest interpretacja)

1. Co czuję w ciele [w reakcji na to wydarzenie]? (uczucia i sygnały)

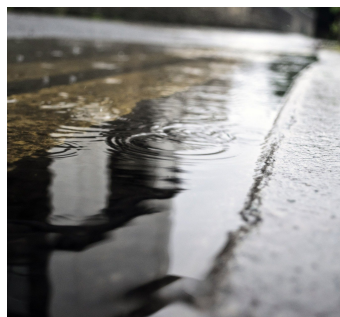
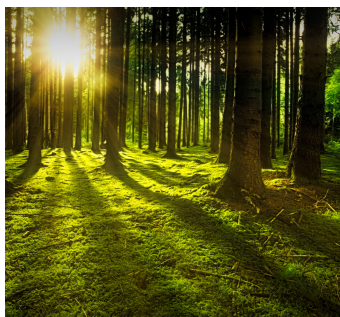
Aby wykonać ten krok, naprawdę zatrzymaj się z pytaniem: co teraz czuję?

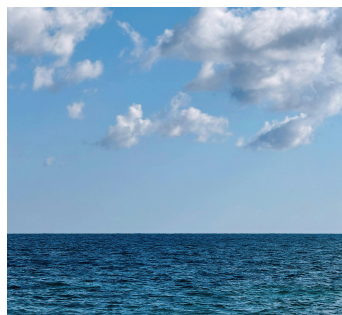
Zacznij od prostych dwóch pytań:

Czy to co czuję jest przyjemne czy nie przyjemne?

Czy czuję bardziej pobudzenie czy wyciszenie?

Który z poniższych obrazków najlepiej oddaje Twój stan?





Zerknij na **listę uczuć** w dalszej części workbooka, żeby znaleźć słowa, które opisują Twój stan.

Ważne: uczucia łatwo jest pomylić z myślami. Ćwicz przekierowywanie uwagi z myśli na uczucia. Pamiętaj - uczucia są prawdziwe, a myśli nie.

2. Czego potrzebuję (potrzeby)

Nieprzyjemne uczucia zwykle oznaczają niezaspokojone potrzeby, a przyjemne uczucia oznaczają zaspokojone potrzeby.

O jakich zaspokojonych i niezaspokojonych potrzebach świadczą Twoje uczucia?

Kontaktu, jasności, spokoju, uznania?

Zerknij na **listę potrzeb** w dalszej części workbooka, żeby łatwiej znaleźć słowa, które opisują Twój stan.

Ważne: Nie chodzi o to, żeby ktoś natychmiast zaspokoił tę potrzebę - chodzi o to, żebyś Ty ją zobaczył/a i uznał/a.

Która z potrzeb, które wypisałeś/aś jest teraz najważniejsza?

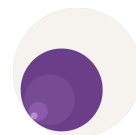
3. Co mogę zrobić (zaopiekowanie się sobą)

Naprawdę poczuj tę swoją najważniejszą potrzebę. Przypomnij sobie kiedy ostatni raz czułeś/aś, że jest ona zaspokojona, albo kiedy byłeś/aś świadkiem, sytuacji kiedy ktoś inny tego doświadczał.

Jaki jest najmniejszy krok, który możesz wykonać w kierunku zadbania o tę potrzebę dla siebie?

Ważne: nasze potrzeby możemy zaspokajać na nieskończenie wiele sposobów. Twoim najmniejszym krokiem może być prośba w stronę partnera o rozmowę, ale może też to być coś co w żaden sposób go nie angażuje - czy przychodzi Ci coś takiego do głowy?

Jeśli chcesz więcej...



Zapraszam Cię do pogłębienia w moim świecie:



Bezpieczne Relacje (Program 1-1)

Pomogę Ci zrozumieć swoje wzorce, emocje i granice, aby uwolnić się od powtarzania niesłużących schematów i zacząć tworzyć więzi oparte na zaufaniu

800.00 zł / mies. (3 miejsca)

Pojedyncza sesja 1-1

To sesja 90min, na której wspólnie z Tobą przejdę przez ćwiczenie zawarte w tym PDF, wesprę Cię w nazwaniu Twoich uczuć, potrzeb i odpowiem na Twoje pytania.

250.00 zł / 90 min

Dołącz do mojego newslettera

Będiesz regularnie otrzymywać wartościowe refleksje oraz wiedzę o tym jak budować bezpieczne i dojrzałe relacje.

Dołącz [tutaj](#)

Więcej szczegółów współpracy znajdziesz na mojej [stronie](#).

Kontakt



maja.skwarzec@gmail.com

Ig: [@majakarolinas](#)

www.majakarolinas.com

Lista Uczuć



Uczucia Przyjemne

Radość
Ekscytacja
Entuzjazm
Poruszenie
Wdzięczność
Ożywienie
Rozbawienie
Satysfakcja
Spełnienie
Inspiracja
Ciekawość
Fascynacja
Spokój
Ulga
Swoboda
Pewność
Duma

Zaskoczenie
Zmieszanie
Zachwyt
Zdumienie
Rozczarowanie

Uczucia Nieprzyjemne

Złość
Irytacja
Gniew
Zniecierpliwienie
Zniechęcenie
Smutek
Osamotnienie
Żal
Bezradność
Strach
Niepokój
Niepewność
Zwątpienie
Wstyd
Skrępowanie
Dezorientacja
Zmęczenie

Lista Potrzeb



Przetrwanie	Potrzeby Społeczne	Potrzeby Samorealizacji	Potrzeby duchowe
Ruch	Bezpieczeństwa emocjonalnego	Autonomii	Harmonii
Odpoczynek i sen	Zaufania	Wolności wyboru	Pokoju
Pożywienie	Kontakt	Odrębności	Miłości
Schronienie i bezpieczeństwo fizyczne	Empatii	Sprawczości	Głębi
Zdrowie	Troski	Efektywności	Piękna
Dotyk	Życzliwości	Osiągnięć	Wiary
Seks	Uwagi	Autentyczności	Nadziei
	Przynależności	Spójności	Inspiracji
	Uwzględnienia	Sensu i celu	Obecności
	Uznania	Samoakceptacji	Kontakt z naturą
	Bycia widzianą	Zaufania do siebie	
	Bycia słyszaną	Wnoszenia wartości	
	Komunikacji	Kreatywności	
	Szczerości	Wyrażania siebie	
	Szacunku	Samorozwoju	
	Wsparcia	Spontaniczności	
	Intymności	Łatwości	
	Wzajemności	Rozrywki	
	Bliskości	Humoru	
	Przewidywalności	Zabawy	
	Przejrzystości	Stymulacji	
	Zrozumienia	Przygody	
	Jasności	Świętowania	
	Towarzystwa		