

KURS DO SAMODZIELNEJ PRACY

3 x Z
ZROZUM
ZAAKCEPTUJ
ZAKOMUNIKUJ
SWOJE EMOCJE

ETAP 1



SŁOWEM WSTĘPU...

Kochaj bliźniego swego, jak siebie
samego.
Zaczynij od siebie.

Serio, o tym jest w Biblii.

Nazywam się Basia Bryzek. Od 2014 roku
zajmuję się coachingiem. Moją
specjalizacją jest Sztuka Samokochania,
bo ona leży u źródła powodzenia
w relacjach.



Każda droga do samopoznania zaczyna
się od bardzo dobrych pytań. Gotowości ich usłyszenia i gotowości
udzielenia na nie odpowiedzi.
W ich zadawaniu mam czarny pas karate.

Czasem, żeby zrobić pierwszy krok potrzeba kogoś, kto pomoże być
ze sobą szczerym.

Zapraszam Cię więc do wspólnej podróży po samopoznaniu i do
odpowiedzi na te pytania.

Basia



ZROZUM SWOJE EMOCJE

PODRĘCZNIK



1: ZROZUM SWOJE EMOCJE

Witam Cię w pierwszym module pracy z emocjami.

Mam nadzieję, że etap INTRO masz już za sobą i przynajmniej na poziomie świadomości wiesz, że wsparcie w dostrzeganiu i odczuwaniu emocji jest ważne, żeby na poważnie zająć się pracą z nimi.

Zachęcam Cię do tego, żeby z akceptacją i entuzjazmem,

a przede wszystkim z życzliwością i ciekawością, iść dalej tą drogą samopoznania.



1: ZROZUM SWOJE EMOCJE

Zaczniemy od początku. Od podstaw.

Nie ma czegoś takiego, jak złe emocje.

Bywają emocje trudne - bo emocje takie, jak złość, frustracja, smutek, wstyd, lęk rozpacz - są po prostu trudne, niekomfortowe, wymagające.

Przejście przez nie nie jest miłe, ale jest potrzebne.

Dlatego zaczniemy od przyjęcia do wiadomości, że one wszystkie są po coś - są potrzebne. Złość jest obronna.

Smutek daje sygnał na temat tego, że dzieje się coś, co warto obserwować i czemu warto się poprzyglądać. Wstyd ujawnia przekonania na temat siebie i świata.

Bezsilność jest informacją: doszłam do swoich granic, dalej nie pójdę, bo nie mam jak.



1: ZROZUM SWOJE EMOCJE

Co ciekawe, właśnie bezsilność jest często katalizatorem zmiany - bo kiedy człowiek spotyka się ze swoją bezsilnością, to zwykle oznacza, że stało się coś, z czym samodzielnie w ramach dostępnych zasobów nie jest w stanie sobie poradzić.

I dopiero wówczas sięga po pomoc. Ten moment - ta emocja, są po prostu jednymi z trudniejszych. I dalej w pojedynkę bywa trudno.

Warto sięgać po wsparcie zewnętrzne, chociaż dużo ciekawszym doświadczeniem jest działanie rozwojowe niż ratunkowe - ale często bez tego drugiego to pierwsze nie ma szansy zajść.



1: ZROZUM SWOJE EMOCJE

Druga ważna kwestia.

Każdy z emocjami ma swoje własne doświadczenia. Bo każdy jest inny.

Warto jednak się zastanowić nad schematami. Każdy ma pewne schematy postępowania.

Każdy ma pewne reakcje emocjonalne, które wynikają z czegoś - bo wszystko, czego doświadczamy na poziomie emocji, z czegoś wynika.

Wystarczy się dobrze przyglądać i poszukać. Zrobić sobie takie małe CSI emocjonalne (CSI to serial o tematyce dochodzeniowo - śledczej :-)).

Poszukać, skąd bierze się określona reakcja emocjonalna, w jakich okolicznościach się powtarza, co łączy te okoliczności?



1: ZROZUM SWOJE EMOCJE

Przykładowo:

Wściekasz się, krzyczysz albo obrażasz kiedy po raz kolejny on czegoś nie zrobi tak, jak chcesz?

Kiedy spóźni się na rodzinny obiad do Twojej mamy?

Wstydzisz się okazywać uczucia i czujesz się coraz bardziej samotnie, bo nie dajesz sobie do tego prawa przy ludziach, nawet bliskich?

Kiedy nie dotrzyma słowa i nie zarezerwuje biletów do kina, jak obiecał?

Kiedy nie kupił Ci kwiatów, chociaż liczyłaś na to tak bardzo?

Kiedy Twoje oczekiwania nie zostały spełnione?

Kiedy jakaś Twoja potrzeba nie doczekała się zaspokojenia (być może po raz kolejny)?

A może do szału doprowadza Cię spóźniałstwo konkretnej osoby?

Jedno słowo z ust konkretnego członka rodziny sprawia, że albo okazujesz to, jak Ci trudno bez hamulców, albo przeciwnie - zamykasz się w sobie?



1: ZROZUM SWOJE EMOCJE

I w takich przypadkach oczywiście masz prawo do swoich emocji.

Masz prawo czuć to, co czujesz.

Pojawiają się jednak pewne pytania.

Pierwsze pytanie - co zrobisz z tym, co czujesz.

Co zrobisz - bo nie musisz iść za swoimi schematami. Wpadać w koleiny kiepskich nawyków. Dawać się ponieść emocjom ani też przeciwnie - tłumić ich i zachowywać w sobie - blokować innymi słowami.

Jeśli wyrobisz w sobie pewną elastyczność poprzez pogłębianie samoświadomości - będziesz w stanie na bieżąco wybierać swoje reakcje na to, co Cię spotyka. I tego Ci życzę. W tym kierunku zmierzasz w ramach tego kursu.



1: ZROZUM SWOJE EMOCJE

Drugie pytanie - czy Twoja reakcja jest adekwatna - czytaj współmierna?

Adekwatność reakcji występuje m.in.

- Kiedy nie masz ochoty nawrzeszczyć na kogoś za coś, co się zdarzyło. Kiedy po swojej reakcji nie czujesz, że nooooo, może przesadziłam. Kiedy w gruncie rzeczy nie spotyka Cię stan "nie radzę sobie" w sytuacjach, które potencjalnie nie powinny wywoływać tak silnych emocji i reakcji.
- Kiedy nie popadasz w stan zamrożenia emocjonalnego, bo nie potrafisz inaczej wyrazić tego, co czujesz. Albo swojego sprzeciwu, bo brak Ci asertywności. Albo dlatego, że masz przekonanie, że nikogo to nie obchodzi? A może dlatego, że osoba, z którą jesteś w danej relacji nie daje Ci przestrzeni na to?
- Kiedy nie przestajesz się odzywać i nie obrażasz się za to, co się stało.
- Kiedy nie chodzisz ze smutkiem i żalem, chociaż nic się nie stało. To teoretyczne nic, to Twoje kolejne, stłumione łzy. I nawet, jeśli nie pozwalasz im płynąć, to te emocje są w Tobie.



1: ZROZUM SWOJE EMOCJE

- Kiedy się nie blokujesz, bo po prostu nie potrafisz stanąć w swojej obronie, chociaż Twoje emocje by Ci to sugerowały.
- Kiedy jesteś w stanie zareagować zgodnie ze sobą - powiedzieć, co czujesz w związku z tym, że Cię to np. zdenerwowało, że jesteś wściekła, zawiedziona, rozżalona, smutna, zraniona.

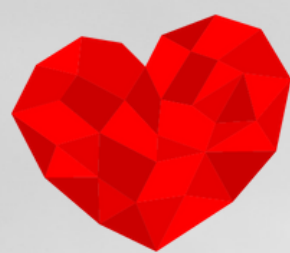
I powiedzieć to bez zarzutów, opinii - po prostu powiedzieć o sobie:

- co czujesz,
- co sprawia, że tak czujesz i
- czego w związku z tym potrzebujesz na przyszłość?

Przy tej okazji może Ci się przydać sprawdzenie:

- Czy Twoja reakcja jest czytelna?
- Czy potrafisz powiedzieć, co Ci jest? (gdybyś potrafiła, pewnie by Cię tu nie było)
- Czy druga strona wie, dlaczego jest Ci trudno?
- Czy Ty wiesz - tak naprawdę - dlaczego jest Ci trudno? Jaka Twoja potrzeba została zignorowana przez to, co się stało?





ZROZUM SWOJE EMOCJE

ĆWICZENIA



1: ZROZUM SWOJE EMOCJE

Przed rozpoczęciem pracy, zapraszam Cię do ćwiczenia "10 minut dla emocji". Wykonuj je za każdym razem przed przystąpieniem do ćwiczeń w ramach tego kursu.

Znajdziesz je na stronie kursu.

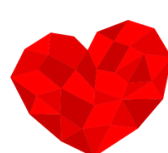
Zachęcam Cię do pobrania go na Twoje urządzenie mobilne i włączanie zawsze wtedy, kiedy masz chwilę i potrzebę na zwolnienie

Ćwiczenia w ramach tego kursu skupiają się na zbudowaniu podstaw uważności na emocje.

Na początek - o co w tym chodzi

W uproszczeniu człowiek ma trzy sfery: umysł, ciało, emocje.

Celem w procesie budowania spójności, która jest podstawą prawdziwej Sztuki Samokochania jest umiejętność bycia w kontakcie z każdą z tych trzech sfer – słyszenia swoich uczuć, myśli i sygnałów z ciała w „tu i teraz”.



1: ZROZUM SWOJE EMOCJE

Dzięki opanowaniu tej sztuki możesz robić to, co jest zgodne z Twoimi uczuciami i myślami w czasie rzeczywistym w sposób konstruktywny.

Pierwszym krokiem do tego jest uporządkowanie swoich emocji... Także do roboty.

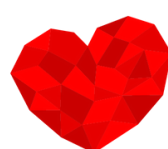
Powtarzaj ćwiczenie "10 minut..." każdego dnia.

Po co? Żeby wyrobić nawyk. Ćwiczyć "mięśnie", które być może masz lekko zaniedbane ;-)

I żeby Twój kontakt z emocjami był ułatwiony, a ścieżki przetarte.

Żeby najlepiej z niego skorzystać, postaraj się o samotność w pomieszczeniu, w którym jesteś, jeżeli to możliwe - o przygaszone światło, wygodną pozycję i czas tylko dla Ciebie.

I pamiętaj - nie oczekuj, że od razu uda Ci się wyciszyć wszystkie myśli. To jest proces. Akceptuj go, nie wymagaj od siebie wszystkiego natychmiast.



1: ZROZUM SWOJE EMOCJE

WAŻNE

Kiedy towarzyszą Ci intensywne emocje - złość, frustracja, strach, wstyd - często ukrywają one głębsze zranienia albo bardziej skomplikowane emocje.

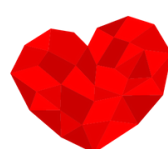
Dla niektórych osób łatwiejszą ścieżką jest być wściekłym niż zranionym. Więc często to, co boli, tak naprawdę pokrywamy złością, jako obroną, a do swoich emocji bardziej wrażliwych mamy dostęp ograniczony. Wiedząc o tym, postaraj się dotrzeć do tego, co tam jest.

Może bezsilność? Bezradność? Może dziecięcy strach?

Zaznaczam jednak, że to nie jest regułą.

Są osoby, u których stan zranienia emocjonalnego powoduje paraliż emocjonalny, niemoc i odrętwienie.

Wówczas brak ekspresji w żaden sposób nie oznacza, że reakcji brak. Przeciwnie - smutek u niektórych osób może przeradzać się w apatię i warto zachować uważność na siebie i innych.



1: ZROZUM SWOJE EMOCJE

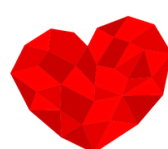
Takim osobom w moim odczuciu potrzeba pracy ze wzmocnieniem swojej odporności psychicznej na bodźce, które na nich działają w ten sposób.

Z kolei osobom, które nie radzą sobie ze stresem, można proponować metody jego rozładowania. I redukowania napięcia z ciała.

Z niektórymi tematami potrzebna jest praca terapeutyczna - ale z całą pewnością nawet osoby, które potrzebują terapii, mogą wyciągnąć liczne korzyści z pracy, której celem jest samopoznanie.

Dzięki niemu będą w stanie zrozumieć, co się z nimi dzieje, w jakich okolicznościach to zachodzi - jakie są prawidłowości tych zdarzeń, jak mogą z tym działać, żeby te sytuacje rozwiązywać w sposób dla siebie bardziej służący.

W oderwaniu od schematów, które wielu z nas w sobie nosi. I w oderwaniu od tego, że ktoś kiedyś nie potrafił akceptować Twoich emocji.
Dziś masz czas i miejsce na swoją decyzję:
czy chcesz dać im akceptację?



1: ZROZUM SWOJE EMOCJE

Ale do meritum...

Ćwiczenia, które znajdziesz na kolejnych stronach, służą temu, żebyś bardziej świadomie nauczyła się być i rozumieć to, co się w Tobie dzieje.

I żebyś dzięki temu mogła świadomie wybierać, w jaki sposób zareagujesz na to, co czujesz, dając światu jasny komunikat, czego potrzebujesz w związku z tym.

U podstaw Twoich komunikatów musi jednak stać przeświadczenie, że Ty na to zasługujesz.

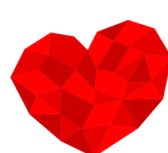
Że masz do tego prawo.

Że należy Ci się troska i uważność na Twoje potrzeby i na Twoje emocje.

Więc zanim pójdziesz dalej - daj sobie chwilę na zastanowienie.

Czy masz w sobie życzliwą akceptację? I czy dajesz sobie prawo do tego, żeby dbać o siebie w sferze emocji?

Mam nadzieję, że dojdiesz do tego, że to Ci się po prostu należy. I że na to zasługujesz.



1: ZROZUM SWOJE EMOCJE

ZADANIE 1

Wykonaj ćwiczenie "10 minut dla emocji", a potem spróbuj zanotować, jak się czujesz. Czy to było dla Ciebie łatwe?

Jakie uczucia wybrzmiewały w Tobie najmocniej? Idź za nimi - postaraj się je dokładnie zrozumieć.

O czym są te uczucia?

Opowiedz o tym samemu sobie. Postaraj się siebie zrozumieć w tych uczuciach. Daj sobie czas.

.....

.....

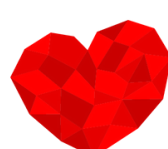
.....

.....

.....

.....

.....



1: ZROZUM SWOJE EMOCJE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



1: ZROZUM SWOJE EMOCJE

ZADANIE 2

Pomyśl o sytuacjach, w których reagujesz emocjonalnie.

Jakie jest Twój styl reakcji?

Raczej ekspresyjny? Krzyczysz? Płaczesz? Rzucasz przedmiotami? W inny sposób okazujesz to, co czujesz?

Czy może introwertyczny - blokujesz się, nie mówisz, nie chcesz mówić, zamykasz kanał komunikacji?

Obrażasz się?

Spróbuj to przeanalizować i opisz - jak to wygląda?

Co się z Tobą wtedy dzieje?

.....

.....

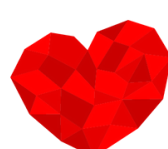
.....

.....

.....

.....

.....



1: ZROZUM SWOJE EMOCJE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



1: ZROZUM SWOJE EMOCJE

ZADANIE 3

Jakie są Twoje koleiny, czyli utarte, niekonstrukttywne ścieżki działania pod wpływem emocji? Jaka część Twojej reakcji jest czymś, z czego jesteś dumna - a jaką ewentualnie chciałabyś udoskonalić?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



1: ZROZUM SWOJE EMOCJE

ZADANIE 4

Kiedy emocje Cię niosą - co dokładnie się dzieje pomiędzy Tobą a drugą stroną? Jesteś w stanie uchwycić schemat następstw w takich sytuacjach?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



1: ZROZUM SWOJE EMOCJE

ZADANIE 5 a

Jakie Twoje działania przynoszą efekty?
Co robi z tym druga strona?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



1: ZROZUM SWOJE EMOCJE

ZADANIE 5 b

Czy dochodzi do porozumienia?

W jaki sposób rozwiązujecie tę sytuację?

Czy osiągnięty jest cel - załatwienie sprawy
i wytłumaczenie sobie nawzajem, co się zdarzyło
i dlaczego było tak czy inaczej?

Czy te rezultaty są trwałe?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



1: ZROZUM SWOJE EMOCJE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Cześć!

Skoro to czytasz - przebrnęłaś. Za nami etap 1.
Jak Ci się podobało?

Jeżeli tylko masz chęć podzielić się ze mną swoimi
wrażeniami, napisz do mnie maila: basia@sztuka-samokochania.pl albo odezwij się na Instagramie czy Facebooku.

Zachęcam Cię do systematycznej pracy z ćwiczeniami
i do wracania do nich - bo każdego dnia możesz
odkryć w sobie coś nowego.

Dbaj o Siebie.

Basia



Zdjęcia: Unsplash