

KURS DO SAMODZIELNEJ PRACY

**3 x Z**  
**ZROZUM**  
**ZAAKCEPTUJ**  
**ZAKOMUNIKUJ**  
**SWOJE EMOCJE**

**ETAP 3**



sztuka samokochania

# DLA PRZYPOMNIENIA...

Nazywam się Basia Bryzek. Od 2014 roku zajmuję się coachingiem.

Moją specjalizacją jest Sztuka Samokochania, która moim zdaniem leży u źródła powodzenia we wszystkich relacjach - i tych prywatnych i tych zawodowych.

Pomagam osobom, które chcą ją opanować.

Pomagam osobom, które dziwią się, dlaczego czas to za mało, żeby wyleczyć rany.

I takim też, które chcą coś zmienić, ale nie wiedzą jak zacząć.

To co, idziemy dalej?

Basia





# **ZROZUM SWOJE EMOCJE, CZYLI O CZYM MÓWISZ, KIEDY MÓWISZ GŁOŚNO?**

---

## **PODRĘCZNIK**



### 3: ZROZUM SWOJE EMOCJE

---

W części pierwszej pisałam Ci już, że człowiek składa się z trzech sfer: ciało, umysł, uczucia. I że spójność to umiejętność bycia uważnym na każdą z nich w tu i teraz.

I to wszystko prawda.

Twoje emocje płyną przez Twoje ciało. I Twoje ciało te emocje bardzo wyraźnie komunikuje.

Zastanawiasz się czasem, jakie uczucie kryje się pod nerwowym uśmiechem?

Zaciśniętym gardłem?

Lekkim drżeniem głosu?

Bólem głowy, którego nie możesz się pozbyć tabletkami (a nie jest on zmianą patologiczną)?

Piekącym bólem mięśni, które w ten sposób reagują na stres?

Przyspieszonym oddechem?

Drżeniem rąk?





### 3: ZROZUM SWOJE EMOCJE

---

Dajesz temu uwagę?

Bo widzisz - sztuka uważności na swoje emocje zaczyna się już w ciele. Więc pamiętaj o tym, udając się w dalszą podróż przez swoje emocje.

Twoje ciało akumuluje wszystko.

Więc zastanów się, w której części ciała masz ich najwięcej?

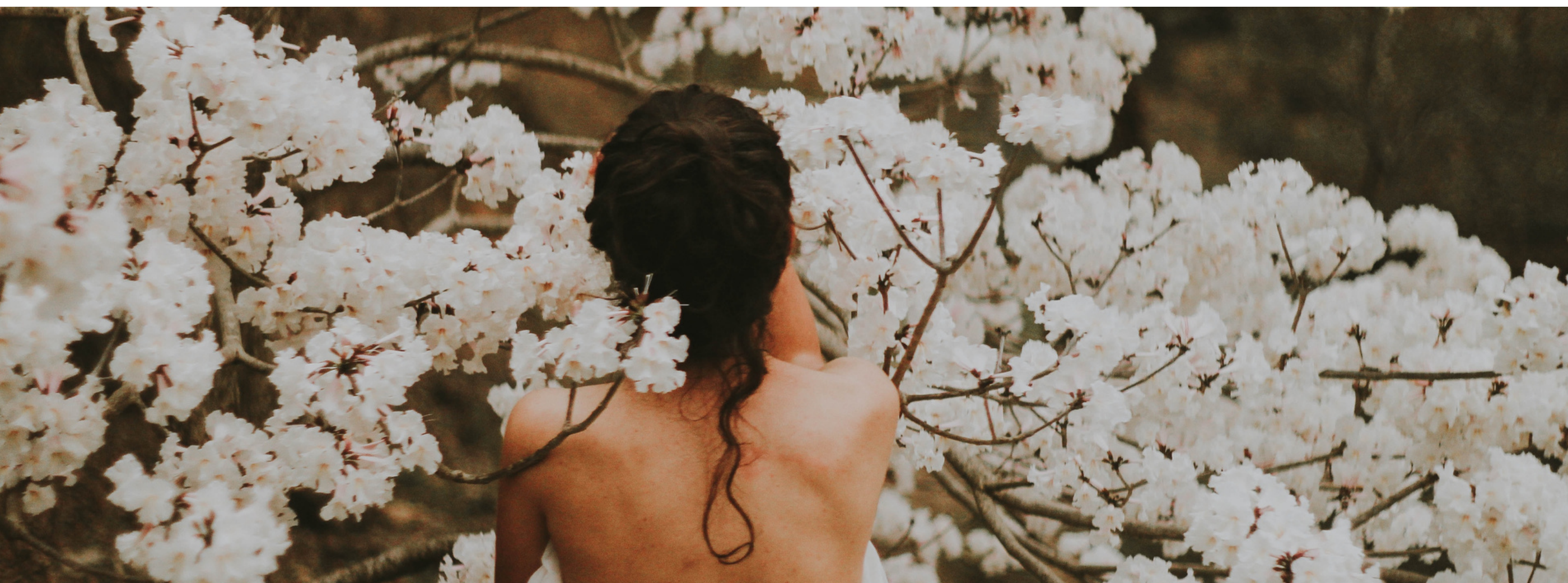
W bolących plecach?

Napiętym karku?

Sztywnej szczęki, kiedy mówisz o czymś trudnym?

A może piekących mięśniach, w których zebrało się już za dużo stresu?

Gdzie Twoje ciało akumuluje emocje?





### 3: ZROZUM SWOJE EMOCJE

---

A skoro już jesteśmy w emocjach. To przejdźmy do następnego wątku.

Czy wiesz, o co tak naprawdę chodzi Ci wtedy, kiedy mówisz w sposób najmniej przystępny?

Kiedy krzyczysz, warczysz albo przeciwnie - zamykasz się w sobie i milczysz?

Każda z tych opcji jest możliwa, kiedy bronisz tego, co dla Ciebie ważne.

Tych opcji jest jeszcze kilka, bo każdy działa na swój sposób.

Jednak w każdym przypadku, gdy niosą Cię emocje, dość mało prawdopodobne jest, że ten, do kogo to mówisz – albo kogo obdarowujesz milczeniem, wie i rozumie, co za tym stoi.

**Pytanie, czy Ty wiesz?**

Bo widzisz, kiedy pojawiają się emocje - one mają swoją funkcję. I to bardzo ważne, żeby zadać sobie pytanie:

o czym jest mój krzyk? Moje milczenie? Moja złość?



### 3: ZROZUM SWOJE EMOCJE

---

- Ty się tak złościś, bo to jest dla Ciebie bardzo ważne, tak?

Jak się domyślasz, zdziwiłam się. Zatrzymałam się. Powiedziałam nawet, co konkretnie jest dla mnie ważne.

I od tego czasu zatrzymuję zawsze, kiedy czuję, że lecę.

Bo kiedy lecisz, w życiu nie usłyszysz, o co Ci chodzi.

Czego bronisz? Jakiej swojej wartości bronisz, kiedy wchodzisz na wysokie tony? A może u Ciebie to nie są wysokie tony, tylko przeciwnie? Milczenie i blokada? Co Ci się tak naprawdę dzieje pod powierzchnią?

- Jeżeli bronisz racji, po co Ci ta racja? Czy ona sama w sobie na pewno jest wartością?
- Jeżeli cierpisz, o czym jest to cierpienie? Czy strach?
- Czy może bronisz po prostu swojego zdania za wszelką cenę, bo kiedyś ktoś nie pozwalał Ci go mieć i to u Ciebie siedzi znacznie głębiej, niż temat rozmowy?



### 3: ZROZUM SWOJE EMOCJE

---

Nakreślę Ci to na przykładzie z życia. Kilka dobrych lat temu, mój obecny, drugi skądinąd mąż, gdy mieliśmy spędzać wspólnie pierwszą Wigilię z rodziną, powiedział, że on się spóźni do mnie na Wigilię do domu, bo musi odwiedzić mamę, a nie chce się spieszyć.

Wpadłam wówczas w lekką furję.

Tzn. wściekłam się radykalnie, chociaż bez krzyku, bo tego jako formy komunikacji nie uznawałam nawet wtedy, kiedy o emocjach wiedziałam znacznie mniej, niż dziś.

Wracając do meritum, przierzucaliśmy się argumentami, racjami, racjonalizacjami.

Aż w końcu mąż mój, szalenie mądry człowiek, odsunął się na chwilę ode mnie fizycznie, a mentalnie od naszej rozmowy i zapytał:





### 3: ZROZUM SWOJE EMOCJE

---

- Albo bronisz swojej racji, ale zasadniczo to już nie masz pewności, czy to ma sens, tylko głupio się przyznać, że może nie?
- Albo masz przyjęty schemat - moje zawsze na wierzchu, bo żyjesz złudnym przekonaniem, że posiadanie racji ma wartość? (bardzo marną, za to stawia Cię w dość samotnym miejscu na świecie).
- A może krzyczysz lub milczysz, bo to, co się stało, wstrząsnęło Twoim poczuciem bezpieczeństwa?
- A może krzyczysz lub milczysz, żeby zakrzyczeć drugą stronę lub ją sobie podporządkować, bo potrzebujesz poczuć, że masz nad czymś kontrolę? (jeśli tak, wróć do punktu poprzedniego). A może się boisz? Czego tak naprawdę?





### 3: ZROZUM SWOJE EMOCJE

---

Nie jestem w stanie wyczerpać przykładami całego spektrum możliwości tego, co stoi za Twoim krzykiem czy też milczeniem - ale chcę Ci pokazać mniej więcej, czego możesz szukać "pod powierzchnią" tego, o czym rozmawiasz. I kiedy dowiesz się, co się z Tobą dzieje, pojawi się przestrzeń na wybór Twojej reakcji.

Twoje emocje tam są.

I im bardziej je ignorujesz - świadomie lub nie - tym bardziej one będą Ci wrogiem. Bo po prostu będą dokonywać na Tobie wrogiego przejęcia.

A potem będziesz musiała sobie radzić z jego konsekwencjami - przeproszać, prostować. I dopiero potem iść w kierunku wzajemnego zrozumienia, dialogu i nakreślenia drugiej strony, o co chodzi.

Żeby jednakże cokolwiek komukolwiek nakreślić, musisz najpierw sama wiedzieć, o co Ci chodzi.





### 3: ZROZUM SWOJE EMOCJE

---

Czy Ty mnie w ogóle słuchasz???

No dobrze, to jak to jest? Rozmawiając, słuchasz?  
Czy czekasz na swoją kolej, żeby „w końcu” powiedzieć?

Albo i nie czekasz - przerywasz, bo Twoje zdanie jest ważniejsze, bo Cię niesie, bo musisz przekonać do swoich racji?

A może milczysz, kiedy ktoś tak działa, bo nie widzisz miejsca dla siebie?

W każdej z tych postaw jest tak dużo pułapek, że pole minowe to przy tym spacer po umajonej łące.

1. Kiedy nie słuchasz kogoś, to siebie też nie.

2. Kiedy „Cię niesie”, gdy dominują emocje - czy blokujące lub ekspresyjnie wyrażane, nie sprawdzasz, czy to, co ktoś mówi, może wpłynąć na to, co myślisz.

3. Kiedy rozmawiasz z poziomu swoich racji bez kontaktu z emocjami, odcinasz się od tego, co istotne i co przyczynia się np. do Twojego krzyku.

4. Kiedy rozmawiasz nie mając kontaktu z emocjami, trudniej o empatię. A to podstawa porozumienia.



### 3: ZROZUM SWOJE EMOCJE

---

5. Kiedy sprowadzasz rozmowę do wygrania racji, zapominasz, że tylko w sądzie chodzi o to, że jedna strona ma wygrać.

6. Kiedy uczestniczysz w dyskusji bez intencji słuchania, marnujesz czas obydwu stron.

7. Odbierasz drugiej stronie szansę na wypowiedź, na zebranie myśli i na coś więcej niż na walkę o miejsce.

8. A Wam razem na porozumienie. Równie dobrze można pogadać do lustra.

9. Z kolei, kiedy nie zabierasz głosu, nie dbasz o siebie i o swoje prawo do stawiania granic.

Nie z każdym da się zbudować porozumienie. Jednak każdy może zmieniać swoje umiejętności komunikacyjne.

I każdy może ćwiczyć uważność. Na siebie.

A potem na innych. I wynieść swoje rozmowy na zupełnie inny poziom.





### 3: ZROZUM SWOJE EMOCJE

---

Czy kiedy coś Cię boli, potrafisz powiedzieć „to mnie rani”, „boję się”, „to boli”?

Czy wykrzyczysz raczej coś z kilkoma epitetami w tle?

Czy kiedy coś nie idzie po Twojej myśli, ktoś nie robi tego, co chcesz, nie podporządkowuje się, zaczynasz coraz bardziej nakręcać spiralę, dokręcać korbę?

Czy odpuszczasz zupełnie, udając, że jest ok - a tym samym ignorując swoje emocje i potrzeby?

Żaden z tych scenariuszy nie jest pożądanym.

Nie warto być upartą, zawsze mającą rację osobą. Bo nie jesteś w stanie dostrzec w tym ani siebie - ani innych.

Nie warto też rezygnować z siebie i poddawać się cudzej presji, bo to powoduje, że odkładasz bycie sobą na potem. A tego też nie chcesz.

Co więc robić? Próbować zrozumieć. A żeby kogoś zrozumieć, zacznij go słuchać na nowo.

Zacznij od siebie.



# ZROZUM SWOJE EMOCJE

---

## ĆWICZENIA





### 3: ZROZUM SWOJE EMOCJE

---

#### ZADANIE 1

Dzisiaj, jak każdego dnia, zacznij od ćwiczenia "10 minut dla emocji".

I robiąc to ćwiczenie, zajmij się swoimi trudnymi emocjami. Jakie to są?

To jest dość proste - to takie uczucie, kiedy coś sprawia Ci przykrość, trudność, coś w Tobie porusza, albo czasem sprawia, że masz ochotę uciec od tego, co czujesz.

Zastanów się i przytocz sytuację, w której coś wyprowadziło Cię z równowagi.

Skup się na okolicznościach, które ostatnio wiele Cię kosztowały, długo z Tobą zostały i które zdarzyło Ci się "milić" w sobie. Może kiedy zdarzyło Ci się podnieść głos i czuć zdenerwowanie? Albo szczególnie trudno Ci było tego nie zrobić? Lub kiedy szczególnie mocno poczułaś blokadę przed zareagowaniem w zgodzie z tym, co rzeczywiście było w Tobie?



### 3: ZROZUM SWOJE EMOCJE

---



#### ZADANIE 1

Metody radzenia sobie z emocjami.

Jeżeli masz poczucie, że Twoje emocje biorą nad Tobą górę, lęk dopada, stres zżera, gniew ponosi, warto mieć w pamięci, że możesz sobie pomagać.

Oto kilka przykładowych ćwiczeń na radzenie sobie z emocjami w tu i teraz.

Podstawowe opcje zmierzają do obniżenia bieżącego nadmiernego pobudzenia lub napięcia.

Zacznij od ćwiczenia, które czasem nazywane jest "gąsienica". Bardzo użyteczne, kiedy ilość napięcia zaczyna ciążyć.

Stań prosto z zamkniętymi oczami i skup się na tym, żeby po kolei napinać wszystkie mięśnie w ciele od dołu do góry: łydki, uda, pośladki, brzuch, ramiona, dłonie, barki, szyja...

Rób to powoli - zaciskaj mięśnie i trzymaj tak długo, jak długo zdołasz.

I powtarzaj, aż poczujesz wyciszenie lub przynajmniej spadek napięcia.





### 3: ZROZUM SWOJE EMOCJE

---

#### ZADANIE 2

Weź pod lupę jakąś niedawną sytuację, która była dla Ciebie emocjonalnie kosztowna.

Może jakiś konflikt w pracy? Konfrontacja? A może coś, co dotyczy Twojego życia prywatnego - relacji z rodzicem/partnerem/mężem/siostrą/bratem?

Czego dotyczyły Twoje emocje? Gdzie w Twoim ciele czułaś je najmocniej? Nazwij je zgodnie z tym, co czułaś. Bezsilność? Złość? Frustrację? Zranienie? Cokolwiek to jest - nazwij to prawidłowo, zgodnie z tym, co czujesz.

Co Cię tak naprawdę zezłościło czy wzburzyło? Opisz to sobie po kolei.

"To było dla mnie trudne, ponieważ...", "Zaczęło się od tego, że...", "Najtrudniejsze dla mnie było w tym..."

Czy ta sytuacja dotyczy jakiegoś strachu?

Przekraczania Twoich granic? Jakiegoś trudnego doświadczenia, które przekłada się na Twoje reakcje?

O co Ci tak naprawdę w tej sytuacji chodziło?

Jakiej Twojej potrzeby to dotyczyło?

Przez potrzebę mam na myśli głębsze potrzeby - akceptacji, poczucia bezpieczeństwa, przynależności, miłości, szacunku.

A może nazwiesz ją zupełnie inaczej?



# 3: ZROZUM SWOJE EMOCJE

---

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 3: ZROZUM SWOJE EMOCJE

---

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## 3: ZROZUM SWOJE EMOCJE

---

### ZADANIE 3

Niedostatki w zaspokajaniu tych podstawowych potrzeb często przekładają się właśnie na intensywne reakcje emocjonalne. Pomyśl więc, jakiej Twojej potrzeby miała bronić Twoja złość czy wzburzenie?

Zapisz swoje przemyślenia.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 3: ZROZUM SWOJE EMOCJE

---

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 3: ZROZUM SWOJE EMOCJE

---

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





### 3: ZROZUM SWOJE EMOCJE

---

#### ZADANIE 4

Czy to się powtarza w podobnych sytuacjach? Albo z konkretnymi osobami? Jesteś w stanie odtworzyć z tego Twój schemat reakcji? Poszukaj w tym, co czujesz w podobnych okolicznościach. Szukaj wspólnych mianowników. Próbuje zobaczyć, z jakimi osobami masz podobne efekty. Może to ich konkretne cechy tak na Ciebie działają?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 3: ZROZUM SWOJE EMOCJE

---

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 3: ZROZUM SWOJE EMOCJE

---

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Cześć!

Za nami część 3 tego kursu. Domyślam się, że może Ci być coraz trudniej utrzymać dyscyplinę i chęć do pracy.

Jednak zachęcam Cię - brnij w to dalej!

Właśnie robisz dla Siebie coś naprawdę dobrego. Nawet jeżeli nie jest to chwilowo ani łatwe, ani przyjemne...

I pamiętaj! To nie motywacja, ale konsekwencja sprawia, że coś osiągamy!

Trzymaj się konsekwentnie!

Basia

