

KURS DO SAMODZIELNEJ PRACY

3 x Z
ZROZUM
ZAAKCEPTUJ
ZAKOMUNIKUJ
SWOJE EMOCJE

ETAP 4



DLA PRZYPOMNIENIA...



Nazywam się Basia Bryzek. Od 2014 roku jestem coachem.

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.

W ramach tego kursu pracujesz nad tym, żeby Twoje emocje były Twoim przyjacielem, a nie wrogiem, ani tym bardziej samochodem, który jedzie bez kierowcy.
To co, idziemy dalej?

Basia



**AKCEPTUJ
SWOJE
EMOCJE**

PODRĘCZNIK



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

Punktem wyjścia do zaakceptowania swoich emocji jest rozwijanie świadomości tego, co się czuje.

Nie odkryję Ameryki, mówiąc, że jeżeli masz zrobić z czymś porządek, to najpierw musisz zobaczyć, z czym. Posegregować, obejrzeć z każdej strony i zdecydować, co z tego chcesz zostawić dla Siebie, co przerobić, a co oddać.

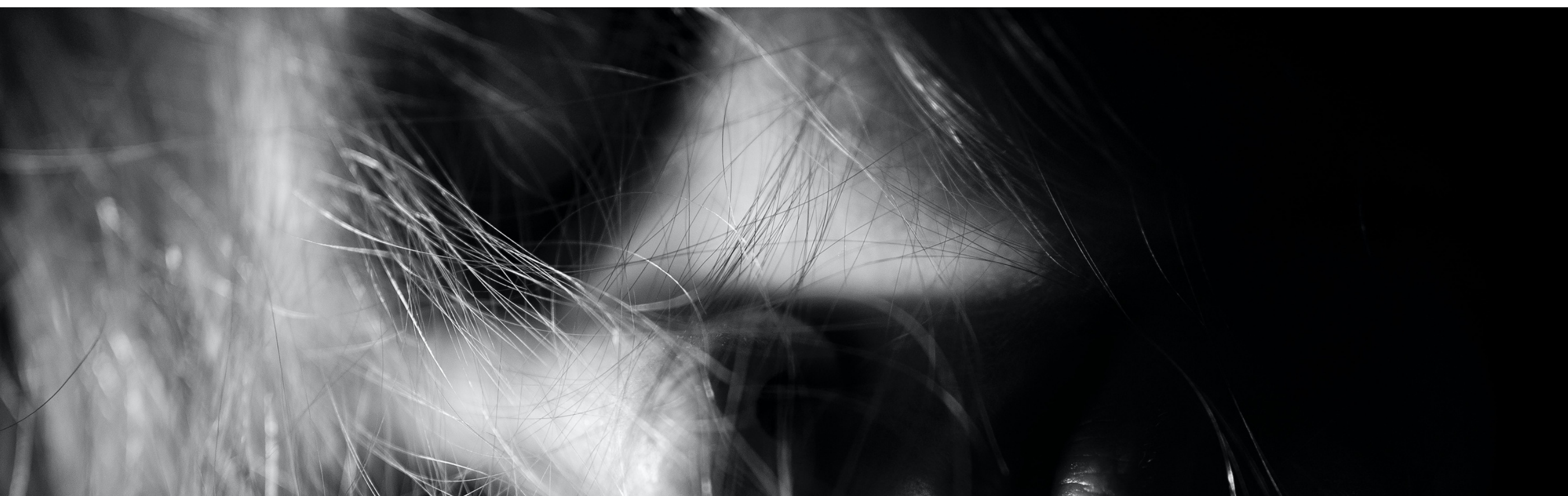
No więc z uczuciami jest podobnie.

Co zostawiasz z poczuciem komfortu?

Z czym chcesz pracować i to przerobić, a jakie zachowania wynikające z emocji wyeliminować? Pochylimy się nad tym dziś.

Dramat uczuć: racjonalizacja

Wiele osób cierpi z powodu swoich emocji, trudnych doświadczeń czy zranień. Wiele z tych osób podjęło próbę terapii, ale nawet to nie pomogło im zmienić tego, jak się czują i tego, z czym mają trudność.



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

Jest tak dlatego, że osoby te bardzo często próbują TŁUMACZYĆ swoje emocje, zamiast po prostu je zaakceptować, zrozumieć i "wypuścić".

I oczywiście są kwestie - dzieciństwo pełne przemocy psychicznej lub fizycznej, trauma gwałtu itp., które wymagają dogłębnej terapii, w której w bezpiecznych warunkach przepracujesz przeszłość i odbudujesz pewne niedostatki emocjonalne.

Jednak wiele ran emocjonalnych, nie tak głębokich - np. nieudany związek, mogłyby opuścić Cię dużo sprawniej, gdybyś dała swoim uczuciom prawo i przestrzeń do bycia, wybrzmienia.

Dała im akceptację. Albo przynajmniej zrozumiała, że tak było i dlaczego tak było.

Bo właśnie wtedy one Cię opuszczają, zamiast akumulować się w Tobie i powodować, że wciąż je "wałkujesz". Dopiero wówczas przestaną Cię kotwiczyć i ograniczać.



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

Akceptacja. To jest bardzo trudne słowo na A. Tak o nim mówię. Trochę żartem, trochę serio. Jednak trudność z akceptowaniem emocji jest zupełnie poważnym problemem.

Tak niewielu z nas otrzymało jej dostatecznie dużo, że poszukiwanie w sobie zasobów do bycia akceptującym dla siebie, często graniczy z cudem.

Co to właściwie znaczy akceptować siebie?
I jak dojść do tego, że Siebie akceptujesz?
Siebie i swoje uczucia?

To znaczy poznać siebie, doświadczać siebie i uważności na siebie. I w tym procesie nabrać wewnętrznego przekonania i poczucia, że jesteś dostateczna. A także, że masz w rękach władzę, żeby zmieniać to, co chcesz zmieniać w sobie i akceptować to, co zasługuje na akceptację. To znaczy przyjąć do wiadomości i poczuć, że jesteś wartościowa i nie musisz zrobić absolutnie niczego, żeby się taką stać.



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

Możesz stawiać się coraz lepsza.

Jednak bez względu na wszystko, dopóki nie żyjesz z intencją ranienia innych ludzi, jesteś wartościowa.

Co więc zrobić, żeby zaakceptować Siebie?

Moja odpowiedź brzmi: wyjdź poza miejsce, w którym w Twojej głowie występuje cały zestaw filtrów z Instagrama, które wrzucają Ci na barki oczekiwania innych ludzi, których spełnianie NIE JEST Twoim obowiązkiem.

Nie po to się urodziłaś, żebyś była taka, jak komuś odpowiada. I nie musisz się zmieniać, żeby zasłużyć na czyjąś miłość i akceptację.

Bo esencja Ciebie jest esencją Ciebie. A nie masą plastyczną do zmiany.

Jak więc nazywa się filtr oczekiwań, którego będziesz się pozbywać?



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

O ile oczywiście podejmiesz decyzję, że tego chcesz.

Podpowiem Ci z doświadczenia, że najpopularniejsze filtry, które słyszymy w głowie to:

- mama
- tata
- była partnerka/partner/żona/mąż
- życzliwi.

Kiedy mówię "filtr", mam na myśli nakładkę, którą trzymasz na swoich oczach i na swojej perspektywie.

Mam na myśli słowa, często krytyczne, raniące, które kierujesz sama do siebie.

Mam na myśli nakładkę cudzych opinii, oczekiwań, preferencji, ocen.

W jakim stopniu one są Twoje? W jakim stopniu chcesz, żeby były Twoje?

Jedna z moich klientek powiedziała do mnie:
spełniłam już oczekiwania wszystkich, teraz chciałabym pożyć.



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

Kiedy dorastając, nie masz wokół siebie ludzi, którzy mają w sobie akceptację dla siebie i otoczenia, z dużą dozą prawdopodobieństwa wylądujesz w dorosłości z poczuciem, że jesteś osobą niedostateczną.

Więc jak się człowiek nasłucha, to potem sam sobie powtarza, na przykład, że:

- Wszystko robisz nie tak.
- Żyjesz nie tak.
- Uczysz się nie tak.
- Pracę masz nie taką.
- Wyglądasz nie tak.
- Kochasz nie tak.
- Kochasz nie tych, co należy.
- Marzenia masz nie takie.
- Męża beznadziejnego.
- Żonę nierobotną.
- Dzieci nieposłuszne.
- Dom fatalnie urządzony.
- O niczym nie masz pojęcia.
- Nie masz prawdziwych problemów, to sobie jakieś wymyślasz.....

Rozumiesz, o co mi chodzi?



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

Każda osoba, która doświadczyła takiego traktowania w swoim najbliższym otoczeniu, cierpi na deficyt akceptacji.

I zamiast być swoim najlepszym przyjacielem, staje się swoim najlepszym katem.

Pozwala wewnętrznemu krytykowi wygryzać swoje trzewia, zamiast szukać balansu i konstruktywnej nauki ze swoich błędów.

Bo błędy popełniamy wszyscy. To jest część procesu edukacyjnego. Część drogi do budowania swoich zasobów.

I MASZ PRAWO DO POPEŁNIANIA BŁĘDÓW.

A nawet obowiązek, bo jak się nie przewrócisz, to jak masz się nauczyć?

Uczymy się na doświadczaniu. Szukamy lepszych rozwiązań, kiedy pierwsze nie dają pożądanego rezultatu.

I do tego błędy są potrzebne.

Więc pozwól im dać Ci wiedzę, dzięki której następnym razem pójdzie Ci lepiej.



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

Więc po pierwsze, zdejmij z siebie ten filtr cudzych oczekiwań.

Pomyśl o swoich motywacjach.

Dlaczego robisz to, co robisz? Dla siebie?

Czy dla innych?

Dla swojej satysfakcji?

Czy żeby zaspokoić czyjeś oczekiwania?

Uniknąć krytyki?

Zostać zauważoną?

Nie zostać skrytykowaną?

Nie zasłużyć na złe słowa smutnych ludzi?

No więc jednym z celów, jaki warto sobie postawić, to zaakceptować siebie takim, jakim się jest.

Przyjęcie to, co się czuje.

Nie negowanie tego.

I zaufanie swoim uczuciom.

Jeżeli coś odczuwasz w określony sposób, to jest to takie, jak to odczuwasz.



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

Co to właściwie oznacza, przyjąć to, co się czuje?
Posłużę się tu kolejnym przykładem.

Pewna kobieta została bardzo skrzywdzona przez osobę, którą kochała. Zraniona, wykorzystana, a nawet okradziona.

I ona przeżyła to w sposób, który zaprowadził ją do załamania psychicznego i długiej rekonwalescencji. I kiedy już się z tego nieco podniosła, do głosu doszła jej złość. Nienawiść. Nienawidziła tego człowieka. Życzyła mu źle.

To był jej sposób na poradzenie sobie z własną krzywdą. I dopóki ta kobieta negowała to, co czuła, nie była w stanie iść dalej. Bardzo dużo czasu spędziła, próbując się od tego uwolnić emocjonalnie.

Dlaczego? Bo wszyscy jej mówili, że ona nie powinna tak czuć. Że przecież wszyscy życzymy mu wszystkiego najlepszego.



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

Tak się składa, że jeżeli coś czujesz, to ten stan emocjonalny jest faktem. Twoim. Subiektywnym. I to nie odbiera mu prawdziwości.

Jeżeli jesteś córką rodziców, do których masz żal, bo czegoś Ci nie dali, to masz ten żal. Ranę. Czy cokolwiek to jest.

Jeżeli jesteś matką dzieciom i masz czasem dość swoich dzieci, jesteś sfrustrowana, to usłyszysz być może od kogoś, że to nie przystoi matce. Że masz obowiązek kochać swoje dzieci i dzielnie nieść swój krzyż. A Ty masz prawo czuć wszystko, co czujesz. I dla Twoich dzieci lepiej, żebyś nie udawała, że jest inaczej.

Jeżeli jesteś w ciąży i czujesz się fatalnie, nienawidzisz tego stanu, to od bezdzietnej kobiety usłyszysz, że jesteś niewdzięcznicą. A Ty to czujesz. I nikt tego nie zmieni.



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

Jeżeli masz świetną pracę, mieszkanie, inteligencję - ale jesteś nieszczęśliwa albo cierpisz na brak poczucia sensu, być może znowu dowiesz się, że to bzdura i sobie wymyślasz. Jednak czujesz to, co czujesz.

Jeżeli masz faceta marzeń, ale jesteś nieszczęśliwa, to jesteś nieszczęśliwa. Widać to facet nie Twoich marzeń.

Jeżeli jesteś samotna w związku, to tak jest. Nie neguj tego i nie zagłuszaj.

Czy jeżeli zaczniesz obrzucać złym słowem, kogoś, do kogo masz żal, zmienisz coś?

Nie.

Czy powinnaś to robić?

Zależy. Moim zdaniem nie, ale zadam Ci pytanie, po co?

Co chcesz zmienić? Osiągnąć?

Szansa, że osoba, która była przyczyną Twojego cierpienia, się zmieni, nie jest duża. Skup się więc na swojej strefie wpływu.



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

Czy masz prawo wyrazić żal, złość i nawet - przyznać się przed samą sobą, że czujesz do kogoś coś - powiedzmy delikatnie - nie całkiem konstruktywnego?

No masz.

I zmiana myślenia na takie, w którym to prawo sobie przyznasz, może wiele zmienić.

Bo o ile nie za każdym uczuciem musi iść działanie, to ono jednak wystąpiło. Kropka. Z faktem chcesz się kłócić?

Jeżeli cierpisz z dowolnego powodu, to cierpisz.

Jeżeli coś Ci przeszkadza, to Ci przeszkadza.

Jeżeli czegoś nie akceptujesz, to nie akceptujesz.

I to jest OK.

A przede wszystkim - to jest coś, co czujesz.

I walcząc z tym, walczysz ze sobą.

I podważasz zaufanie do siebie. Bo jeżeli coś czujesz, to tak jest. Dla Ciebie tak jest. I podważanie tego, to podważanie w pewnym sensie siebie. Wiele osób w życiu będzie próbowało Ci odebrać to zaufanie. Nie bądź jedną z nich.



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

Jest bowiem potężna różnica pomiędzy odczuwaniem czegoś a działaniem w ślad za tym uczuciem.

Więc jeżeli kogoś nienawidzisz w danym momencie, pozwól sobie, żeby ten gniew przez Ciebie płynął.

Jeżeli masz żal, daj sobie do niego prawo.

Jeżeli czujesz frustrację, pozwól sobie, żeby ona była. Uznaj swoje emocje - uznaj ich prawo do istnienia. Bez ocen.

Jeżeli jest w Tobie jakakolwiek emocja, daj jej prawo zaistnieć.

Wybrzmieć i odejść.

Nie za każdą emocją idzie działanie, nie za każdą powinno. Jednak każda zasługuje na zaakceptowanie swojego istnienia.

Jeżeli rozmawiamy jednak o działaniu: pamiętaj, że masz warunki do tego, żeby wybrać, co chcesz zrobić z tym, co czujesz.



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

Tu wracamy do początku - do podejmowania świadomego wysiłku i dostrzegania przestrzeni na wybór swojego działania.

Zarówno ze swoimi emocjami, jak i wobec osób trzecich.

Jeżeli np. bardzo szukasz miłości, bo czujesz ogromną potrzebę szukania miłości, to zatrzymaj się i pomyśl, co to dla Ciebie oznacza.

Jeżeli Twoje relacje opierają się na Twoim nadmiernym dawaniu lub ustępowaniu pola, pobądź z tym i sprawdź, co Ci to robi.

Zrozum, jak działasz w związku ze swoimi emocjami i co z nimi robisz i zacznij się dokładnie przyglądać temu, co właściwie czujesz.

A potem zacznij wybierać tak, żeby Twoje emocje karmiły Cię, a nie spalały.



**AKCEPTUJ
SWOJE
EMOCJE**

ĆWICZENIA



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

ZADANIE 1

Jak wygląda akceptacja dla emocji w praktyce?
Skąd masz wiedzieć, jak to się daje sobie samemu?
Jak to poczuć?

Pomyśl o tym, co dajesz swojej najlepszej przyjaciółce.

Która załóżmy, właśnie rozwodzi się z mężem. Rozstaje z facetem. Albo przechodzi inny dramat życiowy, z którym łatwo Ci współodczuwać.

Twoja przyjaciółka jest zdewastowana tym faktem. Zniszczona psychicznie. Zawiedziona, załamana, wściekła, zraniona.

Miotą się od płaczu po szastanie przekleństwami. Od podważania siebie po poczucie beznadziei i braku perspektyw.

Co robisz? I co do niej czujesz? Jakie uczucia Cię wypełniają?

Jesteś obok, słuchasz i reagujesz na jej potrzeby?

Spędzasz z nią czas?

Oferujesz rękaw do wypłakania?

Pocieszasz, że następnym razem lepiej wybierze?



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

Dajesz szansę spojrzeć na to wszystko z innej perspektywy i pokazać, że to doświadczenie ma swoje dobre strony?

Szukasz rozwiązań zamiast winnych?

Proponujesz pomysły, jak sobie pomóc?

Pomyśl o innych rzeczach, które chciałabyś dla niej zrobić.

A może przeciwnie? Myślisz sobie - weź się babo w garść?

Jeżeli tak jest - pomyśl o kimś innym - o kimś, wobec kogo stać Cię na wyrozumiałość. Może jakieś dziecko? Siostra? To ważne, żebyś odnalazła w tę wyrozumiałość w swoim doświadczeniu. I kiedy to zrobisz, idź dalej w tym ćwiczeniu.

A kiedy Tobie coś nie wyjdzie, co do siebie mówisz?

Jakiego języka używasz?

Na ile się w siebie wsłuchujesz?

Podważasz siebie czy raczej akceptujesz?

Wytykasz sobie błędy czy dajesz prawo do ich popełniania?

Szukasz swojej winy czy wsparcia?



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

Na ile jedziesz po sobie walcem krytyki, cudzych oczekiwań, wytykania sobie błędów, niedoskonałości, niedociągnięć?

Słowem - czy potrafisz być swoją najbliższą przyjaciółką? Czy uważasz, że zasługujesz na takie dobro?

Bo jeżeli nie, to jest to bardzo dobry czas, żeby spróbować to zmienić.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

ZADANIE 2

Co Cię wspiera, kiedy jest Ci trudno?
Kto okazał Ci w Twoim życiu takie wsparcie?
Jak to jest być wspieranym?
Znacz to uczucie? Kiedy w trudnej sytuacji ktoś
dał Ci coś, co Ci pomogło? Podniosło na duchu?
Poprawiło nastrój? Wytrąciło z marazmu?
Co to było?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

ZADANIE 3

Wysłuchaj się w Siebie i rozwiąż swoje emocjonalne wyzwanie.

Niemal każdy ma tzw. temat - wyzwanie osobiste, emocjonalne, które męczy, nie daje o sobie zapomnieć.

Relacja zawodowa czy osobista, ktoś, z kim często musisz iść na konfrontację lub kto sprawia, że czujesz dyskomfort.

Jeżeli ją wybrałaś, opisz ją po krótku. Jak ją widzisz - o co w tym chodzi Tobie? A drugiej stronie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

Zastanów się: co Ci to robi?
O czym jest dla Ciebie ta sytuacja?
Co w niej sprawia, że czujesz się niekomfortowo?
Jakie emocje w Tobie wzbudza?
Jak na nią reagujesz?
Co w Tobie zostaje po tych sytuacjach?
A jak w idealnym świecie byś chciała zareagować -
albo co osiągnąć?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

Zajrzyj w siebie i napisz dwa scenariusze swojej reakcji.

Zajmij się teraz pierwszym z nich, w którym działasz bez hamulców.

Wyobraź sobie, że reagujesz dokładnie tak, jak podpowiada Ci pierwotny instynkt, mówisz wszystko, co Ci ślina na język przyniesie.

Używasz każdego argumentu, nawet tego najbardziej poniżej pasa...

Zobacz oczami wyobraźni, jak wylewasz to wszystko prosto na tę osobę. I wylej to na tę kartkę.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

I kiedy już to zrobisz: powiedz, co czułaś w trakcie.
Jakie emocje Tobą targały?
Co jesteś w stanie z siebie odczytać? Złość?
Frustrację? Strach? Smutek? Satysfakcję? Radość?
Ulgę?
Po prostu spróbuj nazwać wszystkie emocje, jakie
Ci towarzyszyły.
Nie oceniaj ich. Nazwij.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

A teraz - skoro już wodze fantazji zostały popuszczone, to powiedzmy sobie szczerze. To ćwiczenie ma na celu dostrzeżenie tego, co czujesz. I nie zachęcam Cię do tego, żebyś w realiach tak zadziałała.

Właśnie. Przejdźmy do realiów.

Skoro już wiesz, co Ci to robi, wiesz, jakie emocje wzbudza w Tobie pójdzie za reakcją bez kontrolowania jej - postaraj się opisać, jak chciałabyś zareagować w tej sytuacji następnym razem, żeby być w zgodzie ze sobą - zadbać o siebie w tej sytuacji.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



4: AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Cześć!

Cieszę się, że Cię tu doniosło!

Za nami etap 4.

Jak Ci się podobało?

Czy zaczynasz mieć w sobie jakieś wrażenia,
przemyślenia?

Coś z Tobą zostaje po tych ćwiczeniach?

Ich celem jest przeprowadzenie Ciebie przez proces,
który zostanie z Tobą długo po zamknięciu tego pdf-a.
Dlatego cokolwiek się w Tobie kołacze w wyniku tej
pracy, nie uciekaj od tego.

Jeszcze tylko nauczymy się komunikować to, co
chcesz powiedzieć i będziemy w domu!

Trzymam za Ciebie wszystkie posiadane kciuki!
Basia

