

KURS DO SAMODZIELNEJ PRACY

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

**INTRO**



# SŁOWEM WSTĘPU...

Kochaj bliźniego swego, jak siebie  
samego.  
Zacznij 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.

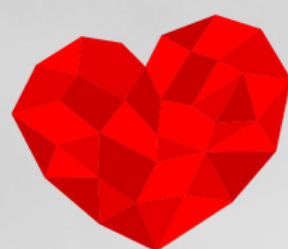
Czasem, żeby zrobić pierwszy krok potrzeba kogoś, kto pomoże być  
ze sobą szczerym.

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

Basia







**WEJDŹ W KONTAKT  
ZE SWOIMI EMOCJAMI**

---

**PODRĘCZNIK**





# INTRO - WEJDŹ W KONTAKT ZE SWOIMI EMOCJAMI

---

Cześć!

Bardzo się cieszę, że razem ze mną zabierasz się za porządki tam, gdzie naprawdę dobrze je zrobić!

Na początek będę bardzo bezpośrednia: to będzie prawdziwa praca ze sobą.

Nie zawsze będzie miło, niekoniecznie też łatwo, więc jeżeli nie masz gotowości na szczerłość wobec siebie samej, to może być dla Ciebie trudne.

Powiem Ci teraz coś ważnego.

Praca ze sobą i swoimi emocjami to jest historia nie zawsze przyjemna.

Jest to też droga naprawdę warta swojej ceny, bo po jej przejściu zaczynasz inaczej żyć. Przede wszystkim lepiej.



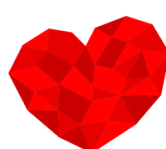


# INTRO - WEJDŹ W KONTAKT ZE SWOIMI EMOCJAMI

---

Im bardziej nie będziesz chciał zrobić jakiegoś ćwiczenia, albo im bardziej będzie Ci się ono wydawało "ble", głupie, bez sensu i będziesz na "nie", tym bardziej je zrób.

Im jest Ci trudniej się zdobyć na tę szczerość wobec siebie i samemu przed sobą do pewnych rzeczy się przyznać, tym bardziej ta praca jest Ci potrzebna.





# INTRO - WEJDŹ W KONTAKT ZE SWOIMI EMOCJAMI

---

Emocje to coś, czego na co dzień wiele osób nie dostrzega.

Nie poświęca im uwagi.

Nie słyszy siebie i swoich reakcji.

Nie potrafi ich znieść, bo one nie zawsze są przyjemne.

Nie obserwuje tego, co się dzieje z ciałem - a ono bardzo wyraźnie komunikuje wiele emocji.

Strach, stres, wstyd, złość, napięcie.

Często "intuicja" ciała daje sygnały, które ostrzegają przed tym, co się dzieje w środku. Przekraczanie Twoich granic? Przymus? Zawiedzione zaufanie? Podejrzliwość? A może dyskomfort, wywołany jakąś reakcją, której nie rozumiesz?

To wszystko i wiele więcej dzieje się w nas każdego dnia. I to są jasne drogowskazy - prosta droga do poznania siebie. Jeżeli tylko dasz im uwagę.

Dlatego warto odkrywać swoje emocje i je oglądać.



# INTRO - WEJDŹ W KONTAKT ZE SWOIMI EMOCJAMI

---

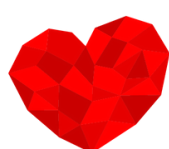
Emocje to bardzo istotny kompas wewnętrzny. Papierek lakmusowy Twojego samopoczucia. Informator, który dostarcza bardzo konkretnych wskazówek na temat Twojego położenia - w życiu, w relacji, w sytuacji, w której jesteś.

Prawdą jest, że w wyniku doświadczeń życiowych i trudnych doświadczeń wychowawczych, wiele osób uczy się - wyrabia w sobie nawyk i przeświadczenie, że odczuwanie i okazywanie emocji jest niewłaściwe.

Nieodpowiednie, a nade wszystko - niepożądane.

W konsekwencji wiele osób wchodzi w życie z przekonaniem, wynikającym z dynamiki, jakiej doświadczył w ramach relacji ze swoimi opiekunami: okazuj emocje (tj. płacz, złość się, bądź niezadowolony, protestuj, stawiaj swoje granice), a stracisz moją akceptację, uwagę, miłość. Bądź grzeczny, cichy, spokojny i uległy, a będzie miło i zasłużysz na moją miłość.

To bardzo okaleczające podejście wychowawcze jest jedną z głównych przyczyn, dla których dorośli ludzie mają problem z odczuwaniem, rozumieniem i akceptowaniem swoich emocji.





# INTRO - WEJDŹ W KONTAKT ZE SWOIMI EMOCJAMI

---

## Dlaczego tak jest?

Z grubsza dlatego, że ktoś, kto nie zna, nie rozumie i nie radzi sobie z własnymi emocjami, nie będzie potrafił poradzić sobie z czyimiś.

I rodzice wielu z nas po prostu sami nie mając zasobów do prawidłowego, naturalnego i akceptującego bycia ze swoimi emocjami, nie potrafili dać swoim dzieciom tego samego.

Czyli tego, czego dzieci potrzebują, żeby nauczyć się z emocjami prawidłowo funkcjonować.

Rozpoznawanie, nazywanie i akceptacja emocji, przy jednoczesnym wskazywaniu zdrowych i bezpiecznych form ich ekspresji to droga i etapy, do których przechodzenia samodzielnie, w tu i teraz będziemy dążyć w ramach niniejszego kursu.





# INTRO - WEJDŹ W KONTAKT ZE SWOIMI EMOCJAMI

---

Wracając jednak do meritum - w tej części będziemy rozmawiać o tym, że brak kontaktu z emocjami to dla wielu osób jest po prostu wpojona strategia przetrwania.

Dzięki niej doznajemy złudnego poczucia, że kontrolujemy Siebie. Lub nie poświęcając im uwagi - bo nie nauczono nas tego, brniemy w takie zakątki życia, w których brak kontaktu z emocjami zaczyna sprawiać, że to życie staje się coraz trudniejsze.

W rzeczywistości tracimy, ograbiamy i ignorujemy Siebie we własnym życiu.

Nie dając szacunku emocjom, nie dajemy szacunku przepotężnej sile, która pozwala na kontakt ze Sobą. I z drugim człowiekiem.

Zamykając się w jedynie powierzchownym odczuwaniu emocji - np. złości, zatracamy się w swojej pozycji, swoich okopach. Uważamy się za ofiary drugiej osoby - ON JEST TAKI I TAKI, BO MI...





# INTRO - WEJDŹ W KONTAKT ZE SWOIMI EMOCJAMI

---

Brak lub powierzchowne jedynie odczytywanie własnych emocji sprawia, że porozumienie, prawdziwe głębokie spotkanie ze Sobą nie jest możliwe. Nie jest też możliwe prawdziwe, głębokie spotkanie z drugą osobą.

Jest tak, ponieważ żeby naprawdę spotkać się z drugim człowiekiem, trzeba bardzo mocno opuścić gardę.

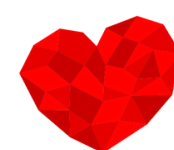
Poczuć swój lęk i dokonać wyboru: otwieram się na ten strach. Pokazuję Ci prawdziwe JA, ze świadomością, że możesz mnie zranić. Jak się domyślasz, prawdziwe JA - żeby komuś pokazać, trzeba najpierw zgłębić we własnym zakresie.





# INTRO - WEJDŹ W KONTAKT ZE SWOIMI EMOCJAMI

---



W tym kursie nie będziemy przerabiać w całości tego procesu - do takiej pracy zapraszam w ramach Programu Coachingowo - Mentoringowego Sztuka Samokochania.

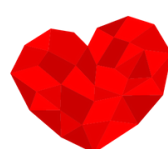
Jednak w tym kursie będziemy pracować nad odbudowaniem Twojego kontaktu z Twoimi prawdziwymi, głębokimi emocjami.

To, co miłe dla oka i miłe w dotyku, rzadko bywa tym samym. To cytat z klasyki gatunku - filmu "Pulp Fiction" Quentina Tarantino.

Z emocjami jest podobnie, szczególnie w przypadku niskiej świadomości emocjonalnej.

To, co miłe w odczuciu, często bywa tak naprawdę złe, niekorzystne emocjonalnie dla danej osoby. Dające krótkotrwały komfort. Złudne, a przez to zachęcające.

Tymczasem to, co jest niemiłe, trudne, niekomfortowe - jest często dobre.





# INTRO - WEJDŹ W KONTAKT ZE SWOIMI EMOCJAMI

---

Dlaczego tak jest?

Ponieważ praca nad pogłębianiem swojej samoświadomości nie musi i rzadko jest przyjemna. Po prostu. Spotykanie się z trudnymi emocjami nie jest przyjemne. Jest to jednak jedna z lepszych rzeczy, jakie można dla Siebie robić.

Ponieważ pozwala dotrzeć do prawdy. I po jej odkryciu - pozwala na łatwe, bieżące przeżywanie swoich emocji. I komunikowanie ich światu.

Co kompletnie zmienia jakość funkcjonowania. Żeby mogło do tego dojść, proponuję Ci w tej części kilka technik i kierunków refleksji, dzięki którym masz szansę przybliżyć się do tego celu.





# INTRO - WEJDŹ W KONTAKT ZE SWOIMI EMOCJAMI

---

Na początku powiem Ci natomiast, że to, co tak naprawdę musisz zacząć robić, żeby odzyskać kontakt ze Swoimi emocjami, to zacząć słuchać.

Ćwiczyć uważność.

Ćwiczenie uważności to jest paradoksalnie najprostsza, przynajmniej w teorii, metoda na pogłębianie kontaktu ze Sobą.

I jeżeli nie jesteś osobą, która potrzebuje głębokiej terapii, możesz pracować nad swoimi emocjami, szukając kontaktu ze Sobą.

Możesz to robić poprzez medytacje, ćwiczenia oddechowe, praktykę jogi, ale też bardziej zaawansowane techniki uziemiania.

Wszystko, co sprawia, że zaczynasz wyraźnie dostrzegać sygnały, które płyną z Twojego ciała, które często mówi o emocjach, z Twojej intuicji, z Twojego wnętrza - pomaga Ci w nawiązaniu kontaktu z emocjami.

Nie bez powodu najlepiej słucha się Siebie w ciszy.



# INTRO - WEJDŹ W KONTAKT ZE SWOIMI EMOCJAMI

---

Kiedy nauczysz się dostrzegać te sygnały, zaczniesz rozróżniać, co się w Tobie dzieje.

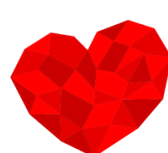
Lęk odróżnisz od rezygnacji, smutek od apatii, strach przed oceną od ambicjonalnego zacięcia w walce o rację lub nadmiernej potrzeby wykazania się na bazie deficytów.

Usłyszysz to i bardzo wiele innych odcieni emocji - tego, co w Tobie gra.

Tymczasem osoby, które nie mają zbyt dobrego kontaktu z emocjami, bardzo często dysocjują Swoją uwagę.

Innymi słowy - uciekają od emocji, które w nich grają poprzez skupienie na czymś innym.

Może być to skupienie na świecie zewnętrznym, np. zaspokajaniu potrzeb innych osób lub samorealizacji w tym świecie - skupienie na celach i ich realizacji. Często jest to koncentracja na jakiejś ideologii czy wierze.





# INTRO - WEJDŹ W KONTAKT ZE SWOIMI EMOCJAMI

---

Dysocjacja może również przejawiać się w nadmiernej koncentracji na myśleniu - analizowaniu, planowaniu, dywagowaniu. Człowiek staje się niewolnikiem swojego umysłu, będąc odcięty od emocji.

Jak z tego wyjść?

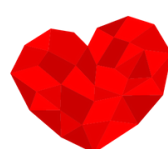
Wracając swoją uwagę do swojego ciała.

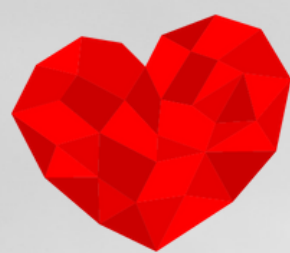
Emocje to nic innego, tylko nazwane odczucia. Odczucia, które znajdują się właśnie w ciele.

Dlatego żeby zacząć swoją drogę poszukiwań - drogę powrotną do odczuwania emocji, które każde dziecko potrafi odczuwać - trzeba swoją uwagę skupić na ciele.

To wymaga ćwiczeń. Więc teraz przejdźmy do konkretów.

Co mogę Ci zaproponować?





**POCZUJ SWOJE EMOCJE**

---

**ĆWICZENIA**





# INTRO - WEJDŹ W KONTAKT ZE SWOIMI EMOCJAMI

---

## 1. Wyciszenie i randki sam na sam ze Sobą.

Jak już mówiłam, stan ciszy to taki, w którym najłatwiej usłyszeć Siebie.

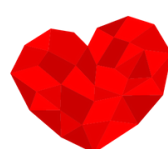
Żeby usłyszeć Siebie musisz dać Sobie ku temu okazję.

Trochę jak z tym wygraniem miliona w totka - musisz zagrać.

W tym wypadku chodzi o czas pozornie bezproduktywny - o siedzenie w ciszy, samoobserwację, dopuszczenie do Siebie swoich głębszych odczuć, wrażeń, uwagę niezakłóconą bodźcami z zewnątrz.

Żeby Ci to ułatwić, po pierwsze mam dla Ciebie ćwiczenie "10 minut dla emocji", które masz do dyspozycji w ramach tego kursu. Codziennie wycisz się i zacznij świadomie odseparowywać sferę swojego ciała, swoich emocji i swoich myśli.

Kiedy spędzasz czas ze sobą, nie używaj telefonu. Nie puszczaj muzyki. Zapewnij sobie prawdziwą ciszę. Taką, jaką dajesz bliskiej osobie, kiedy chcesz, żeby poczuła się wysłuchana.



# INTRO - WEJDŹ W KONTAKT ZE SWOIMI EMOCJAMI

---

## 2. Rutyna samoobserwacji

W tym ćwiczeniu chodzi o to, żebyś regularnie - i często, sprawdzała, co czujesz w ciele.

Badała świadomie, czy w Twoim ciele pojawiło się jakieś odczucie.

Gorąco w klatce piersiowej.

Przyspieszony oddech.

Napięcie w dolnej części czaszki.

Ból skroni.

Zacisk szczęki.

Ucisk w klatce piersiowej.

Ból nadgarstka.

Cokolwiek to jest.

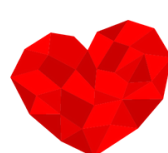
Zaczynij sprawdzać.

Kilka razy dziennie. Rano i wieczorem? Przy każdej przerwie na kawę?

Rób to często. W zależności od tego, jak często potrafisz. Możesz zacząć sprawdzając co godzinę. Możesz 3 razy na dobę.

Wyrobisz w Sobie nawyk samoobserwacji.

Przestaniesz być głucha na Siebie.





# INTRO - WEJDŹ W KONTAKT ZE SWOIMI EMOCJAMI

---

## 2. Rutyna samoobserwacji

Jeżeli natomiast nauczysz się już dostrzegać, co czujesz w ciele, po kilku dniach, około 5-7, zacznij do tego ćwiczenia dokładać analizę swojego samopoczucia holistycznie.

Czy to tylko ciało, czy może coś więcej?

Czy te odczucia, które obserwujesz, mogą być nazwane, przypisane jakiejś emocji, która w Tobie się tli?

Czy to może być jakieś napięcie emocjonalne?

Czy ból głowy może być stresem?

Czy napięcie to lęk przed czymś?

Czy potrafisz powiedzieć, z czym może być związane to odczucie?

Oczywiście - czasem ból pleców to wynik braku ruchu, a ból głowy - odwodnienia.

Jednak wiele innych wrażeń może wprost wynikać z emocji.

To ćwiczenie ma na celu rozruszanie Twoich "mięśni" emocjonalnych.





# INTRO - WEJDŹ W KONTAKT ZE SWOIMI EMOCJAMI

---

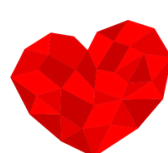
## 3. Ćwiczenie na uziemienie

*Gdy mówimy, że dana osoba jest dobrze uziemiona lub że stoi mocno na ziemi, oznacza to, że wie ona kim jest i na czym stoi. Być uziemionym znaczy mieć łączność z podstawowymi realiami życia: z ciałem, z seksualnością, a także z ludźmi, z którymi obcujemy.*

*Alexander Lowen*

Uziemienie na poziomie działania to innymi słowy, sprowadzenie swojej uwagi, koncentracji do swojego ciała, świadoma obserwacja, mająca na celu ustabilizowanie Siebie i odczuwanie bardzo mocno przez pryzmat swojego ciała.

Praktyka uziemiania ma na celu sprowadzenie Twojej uwagi wyłącznie do odczuwania fizycznego.



# INTRO - WEJDŹ W KONTAKT ZE SWOIMI EMOCJAMI

---

## 3. Ćwiczenie na uziemienie

Uziemianie ma swoje korzenie w bioenergetyce, która jest formą terapii, służącą rozwiązywaniu problemów emocjonalnych i uwalnianiu napięć z ciała. Opiera się na założeniu, że ciało i umysł są funkcjonalnie identyczne, to, co czuje ciało, odczuwa też nasze wnętrze. To, co myślimy i czujemy wpływa na to, jak funkcjonuje nasze ciało i odwrotnie.

Jak możesz Siebie uziemić?

- chodź boso po trawie, piasku, dywanie itp.
- możesz stać albo siedzieć, mając gołe stopy na ziemi.
- stań z zamkniętymi oczami, w rozkroku, kostki na szerokość bioder. Skanuj swoje ciało, sprawdzając, co czuje. Bardzo powoli ruszaj poszczególnymi stawami, przenoś ciężar ciała na drugą nogę. Po każdej zmianie pozycji spróbuj zobaczyć, co czujesz w ciele, jak to czujesz. Czy zmieniają się jakieś napięcia?
- możesz użyć rekwizytu: piłeczki, liny, sznurka - czegoś, na czym będziesz stawiać nogę, żeby pogłębić odczuwanie.

Korzystając z rekwizytu, powoli przesuwaj swoją stopę po nim, żeby wyraźnym bodźcem, ułatwić Sobie skupienie na odczuciach z ciała.





# INTRO - WEJDŹ W KONTAKT ZE SWOIMI EMOCJAMI

---

## 4. Uświadomiona gotowość do nauki i otwartość na nowe

Prawdziwie otwarty stosunek do Twojej zmiany wymaga jednej ważnej rzeczy. Przyjęcia do wiadomości, że wielu rzeczy na swój temat po prostu nie wiesz. Że możesz się mylić w ocenie Swojego dotychczasowego oglądu różnych sytuacji. Że możesz zmienić zdanie.

Nie szukając daleko, podam Ci przykład klientki, która miała do Siebie pretensje, że nie potrafiła sama nawiązać kontaktu ze Swoimi emocjami. Powiesz: szczyt perfekcjonizmu.

Wszystko ma być idealnie, to także. Pełne oczekiwanie samowystarczalności.

Tymczasem w związku ze swoimi doświadczeniami, ona te emocje odcięła. Skupiła swoją uwagę na sferze intelektu i ta strategia wiodła ją przez życie.

Co masz więc zrobić w ramach tego ćwiczenia? Otworzyć się na to, że możesz się mylić co do Twojego zdania na własny temat. Że Twoje wyobrażenie o Sobie może być mylne. Dzięki temu masz szansę dostrzec coś, czego nie widzisz z miejsca, w którym siedzisz. Tylko tyle i aż tyle.



# INTRO - WEJDŹ W KONTAKT ZE SWOIMI EMOCJAMI

---

Miała do Siebie pretensje, że nie potrafi czuć.

Że potrzebuje w tym wsparcia.

W rzeczywistości ona miała bardzo niewielkie szanse na samodzielny sukces. Ponieważ nie była w stanie rozumem wykrzesać z Siebie kontaktu z emocjami.

Do tego potrzebne jest wsparcie drugiej osoby, która jest emocjonalnym lustrem (nie bez powodu za empatię w ciele ludzkim odpowiadają tzw. neurony lustrzane).

To wymagało od niej wejścia w kontakt - głęboki, otwarty kontakt emocjonalny.

Oczekiwanie od Siebie, że uda Ci się to bez jakiegokolwiek wsparcia - jeżeli jest to dla Ciebie obszar problemowy - osiągnąć doskonały kontakt z emocjami, jest oczekiwaniem od Siebie, że przebiegniesz maraton bez przygotowania.





# INTRO - WEJDŹ W KONTAKT ZE SWOIMI EMOCJAMI

---

## 5. Głębokie ćwiczenie o zasobach

Mawia się, że deficyty, które otrzymujemy w spadku po relacji z rodzicami, są tymi, które musimy uzupełnić, żeby móc odbudować swój kontakt z emocjami.

Zatem mam dla Ciebie ćwiczenie, które ma skłonić do trudnej refleksji. Uświadomić Ci, czego potrzebujesz, żeby ułatwić Sobie proces zmiany.

To nie jest łatwe pytanie, ale postaraj się być ze sobą szczerą - do bólu.

To pytanie brzmi:

czego brakuje Ci - czego nie dostałaś od Twojej matki?

Przykładowe odpowiedzi mogą być z obszaru Troski, stabilizacji, akceptacji dla Ciebie, Twoich emocji, współczucia, zrozumienia, spokoju...

To jest właśnie to, co będziesz próbowała Sobie sama zaoferować - jeżeli potrafisz, lub spróbujesz dostać to od kogoś, kto potrafi Ci to dać.

Być może masz taką, naprawdę bliską osobę, z którą pozwalasz Sobie na pełną szczerą?

Jeżeli nie - zapraszam Cię na jednorazową sesję, żebyś doświadczyła tego stanu.



Cześć!

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

Jeżeli tylko masz chęć podzielić się ze mną swoimi  
wrażeniami, napisz do mnie maila: [basia@sztuka-samokochania.pl](mailto: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