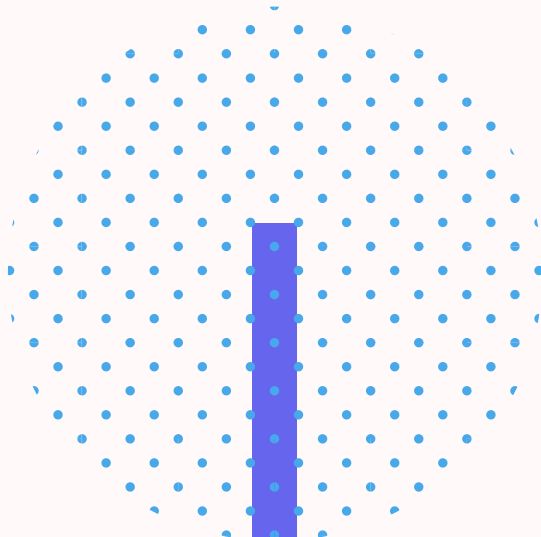
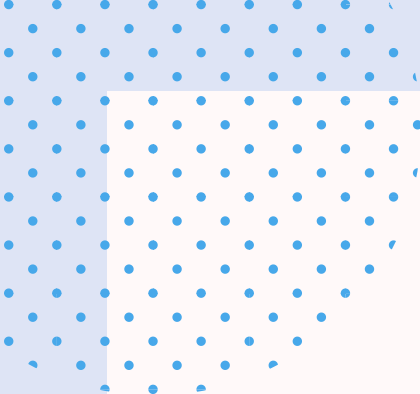




NA DOBRE I NA ZŁE, CZYLI JAK ZARZĄDZAĆ SWYMI EMOCJAMI



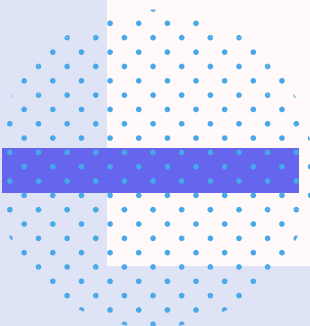


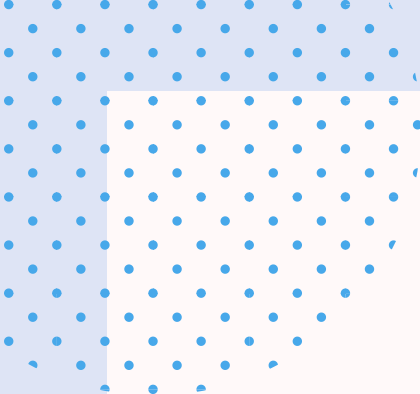
WYBIERANIE POŻĄDANYCH EMOCJI

A – AKCEPTUJĘ SIEBIE I SWE EMOCJE

S – SKŁANIAM SIĘ KU NOWYM CELOM,
WYBIERAM NOWE PRZEKONANIA
I EMOCJE

A – AKTYWNIIE WPROWADZAM
NOWE CELE, SPOSOBY
POSTRZEGANIA I UCZUCIA
W ŻYCIE



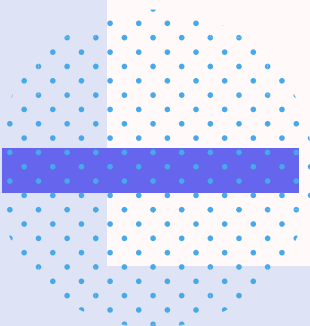


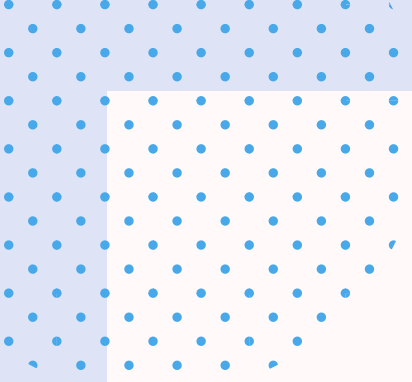
KAŻDA EMOCJA MA SWÓJ CEL

... TYLKO CZY JEGO OSIĄGNIĘCIE BĘDZIE DOBRE
NA DŁUŻSZĄ METĘ?

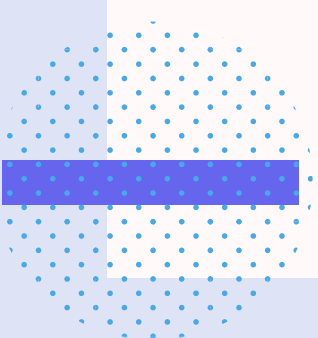
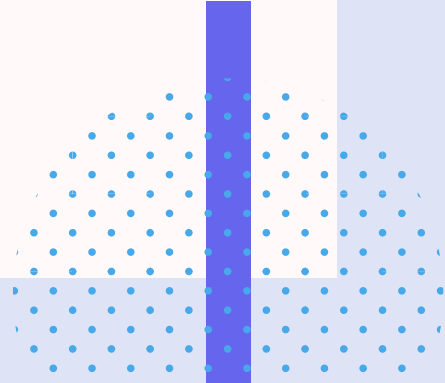
JAK BĘDĘ SIĘ CZUĆ Z JEGO
KONSEKWENCJAMI?

UCZUCIA TWORZĄ MOJE PRZEKONANIA – MAM
WPŁYW NA TO, JAK CHCĘ
SPOJRZEĆ NA SPRAWĘ!





5 PYTAŃ ZDROWEGO MYŚLENIA

1. CZY MYŚL JEST OPARTA NA FAKTACH?
 2. CZY POMAGA MI CHRONIĆ MOJE ŻYCIE
I ZDROWIE?
 3. CZY SPRZYJA OSIĄGNIĘCIU MOICH CELÓW?
 4. CZY POMAGA MI UNIKAĆ KONFLIKTÓW
Z INNYMI I/LUBRADZIĆ SOBIE Z NIMI?
 5. CZY POMAGA MI CZUĆ SIĘ TAK, JAK CHCĘ SIĘ
CZUĆ?
- 
- 
- 
- 

AUTODESTRUKCYJNE MYŚLI

To inni ludzie lub sytuacje sprawiają, że czuję takie emocje, jakie czuje, że mam takie uczucia, jakie mam. Nie mam wyboru w tej kwestii.

Wszelkich nieprzyjemnych emocji trzeba się natychmiast pozbyć. Inaczej będą narastały, aż staną się nie do zniesienia.

Nikt nie ma prawa wymagać, żebym wykonywał zadanie, których nie lubię.

Jeżeli nie zmienię swojego niezdrowego nawyku od razu, oznacza to, że taki już jestem i nigdy nie będę mógł go zmienić.

Moje postępowanie określa mnie jako osobę. Jeżeli działam głupio, jestem głupi.

ZDROWE MYŚLI

To ja sam wywołuję wszystkie moje odczucia emocjonalne. W każdej sytuacji mogę czuć się tak, jak chcę się czuć. Mam wolny wybór w tej kwestii.

Wszystkie emocje są bezpieczne, nawet te nieprzyjemne. Potrafię je tolerować, a jeśli zechcę, mogę nad nimi skutecznie pracować.

Jeśli dobrze wykonuję także tę pracę, której nie lubię, unikam kłopotów i pomagam sobie osiągnąć moje bliższe i dalsze cele.

Nawrót jest naturalną częścią zmiany. Gdy zauważam, że powracam do starych, nawykowych zachowań, mogę przestać na „tym jednym poślizgnięciu” i pracować dalej nad utrwalaniem zdrowego zachowania.

Nie jestem tym samym, co moje zachowane. Jestem omylną istotą ludzką. Ani popełnione błędy, ani odniesione sukcesy nie definiują mnie jako człowieka.

AUTODESTRUKCYJNE MYŚLI

Jeżeli nie robię wszystkiego doskonale lub nie jestem w czymś najlepszy, oznacza to, że jestem bezwartościowym partaczem.

Powinienem w pełni wykorzystywać wszystkie moje zdolności i osiągać tyle, ile tylko mogę. Jeśli tego nie robię, powinienem czuć się winny.

Potrzeby innych osób są ważniejsze, niż moje własne i powinienem się zajmować najpierw nimi.

Muszę starać się spełniać wszystkie wymagania, jakie w tym momencie przychodzą mi do głowy – nawet, jeśli są wzajemnie sprzeczne. W przeciwnym wypadku jestem człowiekiem bezwartościowym.

Lepiej o nic nie prosić, jeśli nie mam pewności, że to otrzymam.

ZDROWE MYŚLI

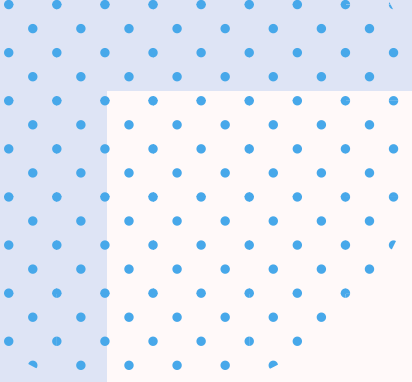
Mogę spokojnie akceptować siebie niezależnie od tego, czy w tym momencie osiągam wszystko, czego chcę.

Mogę wybierać, które swoje zdolności rozwijam i dążyć do takich osobistych celów, które aktualnie uważam za ważne.

Moje potrzeby są równie ważne, jak potrzeby innych osób. Wspieranie innych osób jest cenne, jednak to ja jestem odpowiedzialny za to, by pamiętać także o moich potrzebach.

Mogę spokojnie wybierać, czym kieruję się w danym momencie i nie ma to wpływu na wartość mnie jako osoby..

Mam prawo zawsze prosić o to, czego chcę. Tak samo jak inne osoby mają prawo mi odmówić.



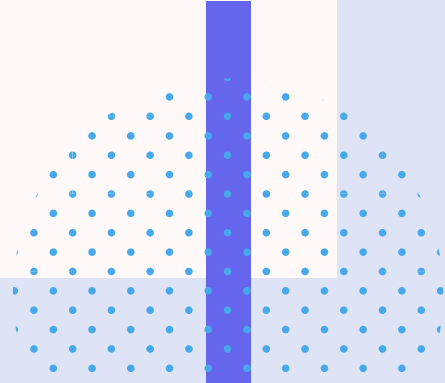
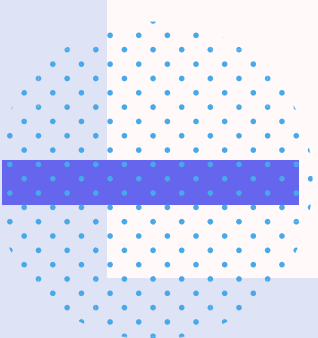
WRACAJĄC DO NEGATYWNEJ EMOCJI EMOCJI...

NOWE MYŚLI:

NOWY CEL:

NOWE UCZUCIE:

NOWE ZACHOWANIE:



PLECAK ŻYCIA

Wyobraź sobie, że masz plecak, w którym niesiesz swoje życie: sytuacje, ludzi, rzeczy, uczucia, wspomnienia, Twoją osobowość i charakter, nawyki i priorytety. Wypełnij pola według opisów. Część rzeczy może się powtarzać w kilku miejscach.

To, co powoduje, że jest mi źle w życiu:

.....

To, co niosę ze sobą i co sprawia, że jestem tym, kim jestem

.....

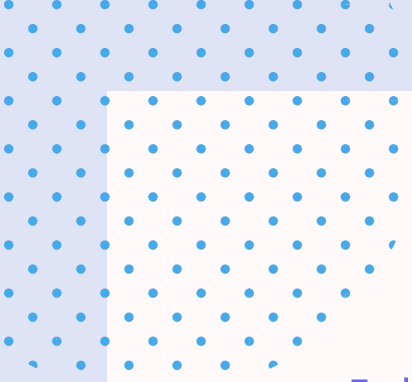
To, co bardzo mi ciąży

.....



To, co mam w plecaku, ale nie myślę/ zapomniałam o tym, nie przyznam się do tego nikomu (bo np. wstydzę się tego)

.....



Jak Ci się podoba Twój plecak? Co Cię
zaskoczyło?

Jak dużo rzeczy masz w plecaku? Jak Ci się
podoba ta ilość?

Co Ci przeszkadza i czego chciałabyś się
pozbyć?

Co jest bezcenne?

A gdybyś przemieszał(a) te rzeczy, czy coś
co teraz ciąży mogłoby
nadać plecakowi lekkości? Co możesz
zrobić, aby tak się stało?

Czego jest za dużo? A czego za mało?

Kto pomaga Ci nieść Twój plecak?

LITERATURA

MAUTSBY, M., WIRGA, M., DEBERNARDI, M. (2019):
ABC TWOICH EMOCJI. ŻNIN: WYDAWNICTWO
DOMINIKA KSIĘSKIEGO WULKAN.

MCKAY, G., DINKMEYER, D. (2004): TO, JAK SIĘ
CZUJESZ, ZALEŻY OD CIEBIE! GDAŃSK: GWP.

KRUK, K. (2016): KIM JESTEŚ? 125 ZADAŃ I
WYZWAŃ, BY LEPIEJ POZNAĆ SIEBIE. W-WA: OSM
CONSULT.