

Instrukcja:

Odpowiedz na poniższe pytania szczerze, wnikliwie i bez oceniania siebie. To proces odkrywania, więc nie spiesz się – daj sobie czas, aby naprawdę zastanowić się nad każdą odpowiedzią. Jeśli w którymkolwiek z punktów odczujesz, że masz więcej niż jedną odpowiedź, pozwól sobie na wypełnienie arkusza osobno dla każdej z nich. Możesz wrócić do tego arkusza w przyszłości, aby uzupełniać swoje odpowiedzi.

1. Początek Zranienia

Jakie wydarzenie lub doświadczenie z przeszłości może być źródłem Twoich głównych ran emocjonalnych?

Opisz szczegółowo to wydarzenie, kiedy miało to miejsce i w jakiej formie wywarło na Tobie wpływ.
Odpowiedź:

.....

2. Rodzaj Zranienia

W jaki sposób to zranienie wpłynęło na Twoje postrzeganie siebie?

Czy to zranienie sprawiło, że zaczęłaś/teś postrzegać siebie w sposób negatywny? Jakie przekonania o sobie wykształciły się w wyniku tego doświadczenia?
Odpowiedź:

.....

3. Skutki w Działaniach i Relacjach

Jak to zranienie wpłynęło na Twoje decyzje, wybory lub zachowanie w dorosłym życiu?

Czy podejmujesz pewne decyzje, unikając określonych sytuacji, ludzi, lub zmieniając swoje zachowanie z powodu tego zranienia?
Odpowiedź:

.....

4. Powtarzające się Wzorce

Czy zauważasz powtarzające się wzorce lub schematy w swoim życiu, które mogą być efektem tego zranienia?

Zastanów się, czy w Twoich relacjach, pracy, czy w innych aspektach życia pojawiają się podobne trudności lub wyzwania, które mogą wynikać z tej traumy.

Odpowiedź:

.....

5. Twoje Potrzeby i Pragnienia

Jakie Twoje niezaspokojone potrzeby mogą wynikać z tego zranienia?

Zastanów się, jakie potrzeby emocjonalne mogły zostać zignorowane lub stłumione przez to zranienie (np. potrzeba miłości, akceptacji, szacunku).

Odpowiedź:

.....

6. Reakcje na Zranienie

Jakie emocje czujesz, kiedy wracasz do tego doświadczenia?

Czy czujesz smutek, złość, wstyd, lęk? Jakie emocje najczęściej pojawiają się, gdy myślisz o tym zranieniu?

Odpowiedź:

.....

7. Uzdrawianie Zranienia

Co może pomóc Ci w uzdrowieniu tego zranienia?

Jakie kroki chcesz podjąć, aby uzdrowić to zranienie? Może to obejmować wybaczenie sobie lub innym, szukanie wsparcia, samopoznanie czy terapia.

Odpowiedź:

.....

8. Zmiana Perspektywy

Jakie nowe przekonania chciałbyś/łabyś wprowadzić w swoje życie, by zmienić wpływ tego zranienia?

Jakie pozytywne zmiany w swoim postrzeganiu siebie i świata chcesz wdrożyć, by nie pozwolić, by to zranienie nadal rządziło Twoim życiem?

Odpowiedź:

.....

.....

.....

.....

9. Wsparcie i Działania

Kogo lub czego potrzebujesz, by skutecznie uzdrowić to zranienie?

Jakie wsparcie, narzędzia lub osoby mogą Ci pomóc w tym procesie uzdrawiania?

Odpowiedź:

.....

.....

.....

.....

10. Podsumowanie

Jakie pierwsze kroki możesz podjąć, aby rozpocząć proces uzdrawiania swoich bazowych zranień?

Zapisz, jakie konkretne działania chciałbyś/łabyś podjąć już teraz, aby zacząć pracować nad uzdrowieniem.

Odpowiedź:

.....

.....

.....

.....

Wskazówki do pracy z arkuszem:

Czas i przestrzeń: Wypełnianie tego arkusza może być emocjonalnie intensywne, dlatego warto znaleźć cichy i bezpieczny kącik, gdzie będziesz mógł/mogła skoncentrować się na sobie.

Nie spiesz się: Proces uzdrawiania jest długotrwały i wymaga czasu. Nie musisz odpowiadać na wszystkie pytania od razu. Zrób to w swoim tempie.

Wsparcie zewnętrzne: Jeśli uznasz, że zranienia są zbyt trudne do przepracowania samodzielnie, nie wahaj się skorzystać z pomocy terapeuty, który pomoże Ci przejść przez ten proces.