

Arkusz ten ma pomóc Ci zidentyfikować obszary wymagające uwagi i wspierać w pracy nad elastycznością psychiczną. Jeśli zauważysz, że któryś z obszarów budzi szczególne trudności, omów go z terapeutą lub zastanów się, jakie działania mogą Cię wesprzeć w jego rozwoju. Jeśli odczuwasz potrzebę pełnego i dogłębnego mapowania swojej elastyczności psychicznej – poproś o pomoc specjalistę.

Instrukcja:

Każdy obszar arkusza zaczyna się krótkim ćwiczeniem wizualizacyjnym, które ma pomóc Ci nawiązać kontakt z własnymi myślami, emocjami i doświadczeniami. Wizualizacja to moment, w którym możesz zatrzymać się i przygotować swoje ciało oraz umysł na refleksję.

Poświęć kilka minut na wyciszenie. Usiądź w wygodnej pozycji, zamknij oczy i skup się na swoim oddechu. Z każdym wdechem poczuj, jak wprowadzasz spokój i skupienie, a z każdym wydechem pozwalasz odejść napięciu i rozproszeniu. Wyobraź sobie obrazy lub sytuacje opisane w ćwiczeniach wizualizacyjnych, dając sobie przestrzeń na zbadanie własnych odczuć, myśli i wartości.

Jeśli posiadasz inną ulubioną formę wizualizacji, która wprowadza Cię w stan wyciszenia i spokoju, śmiało z niej skorzystaj. Nie musisz korzystać z sugerowanych ćwiczeń – najważniejsze jest to, abyś znalazł/a metodę, która najlepiej Cię wspiera w osiągnięciu odpowiedniego nastawienia.

Gdy poczujesz gotowość, przejdź do odpowiadania na pytania w danym obszarze. Staraj się odpowiadać szczerze i otwarcie, bez oceniania siebie ani swoich odpowiedzi. Pamiętaj, że to narzędzie ma Ci pomóc lepiej zrozumieć siebie i zidentyfikować obszary, które warto rozwijać.

Jeśli któreś z pytań wzbudzi w Tobie szczególne emocje lub trudności, nie spiesz się. Możesz wrócić do swojej wizualizacji, aby ponownie się uspokoić, lub porozmawiać o swoich odczuciach z terapeutą.

Podpowiedź:

Często nasze ego stara się nas „bronić”, podsuwając jednostowne lub szybkie odpowiedzi, które chronią nas przed głębszym zastanowieniem się, szczególnie kiedy nawet z pozoru proste pytanie może nas dotknąć w głębi. Postaraj się zauważyć ten mechanizm i pozwól sobie na refleksję. Staraj się odpowiadać pełnym zdaniem, dając sobie przestrzeń na bardziej świadome przemyślenia.

1. Akceptacja

Ćwiczenie wizualizacyjne:

Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Wyobraź sobie, że Twoje trudne emocje – smutek, lęk, złość – są jak fale na oceanie. Fale mogą być wysokie i burzliwe, ale zawsze wracają do spokojnego stanu. Pozwól sobie być dryfującą łodzią na tym oceanie, akceptując to, że fale pojawiają się i znikają.

Pytania diagnostyczne:

1. Kiedy ostatnio poczułeś/aś trudną emocję? Jak na nią zareagowałeś/aś?

2. Czy kiedykolwiek unikałeś/aś sytuacji, które mogłyby wywołać trudne emocje? Jakie to były sytuacje?

3. Czy zdarza się, że krytykujesz siebie za odczuwanie „negatywnych” emocji?

4. Jakie emocje są dla Ciebie najtrudniejsze do zaakceptowania i dlaczego?

5. Czy potrafisz zauważyć różnicę między swoimi emocjami a sposobem, w jaki na nie reagujesz?

6. Czy kiedykolwiek doświadczyłeś ulgi, gdy zaakceptowałeś to, czego nie możesz zmienić?

7. Jakie emocje chciałbyś/aś zaakceptować bardziej w swoim życiu?

© Mike Woodworm - www.fvcktycznie.com [Soulogy CIC], 2024.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiały udostępniane są bezpłatnie wyłącznie do użytku osobistego. Zabronione jest ich kopiowanie, modyfikowanie, rozpowszechnianie lub wykorzystywanie w pracy terapeutycznej przez osoby trzecie bez zgody autora.

2. Defuzja poznawcza

Ćwiczenie wizualizacyjne:

Wyobraź sobie, że każda z Twoich myśli to liść płynący w dół strumienia. Możesz obserwować te liście, ale nie musisz się ich trzymać ani na nie wpływać. Po prostu pozwól im płynąć, jeden za drugim, w swoim tempie.

Pytania diagnostyczne:

1. Jakie myśli najczęściej wracają do Ciebie w trudnych sytuacjach?

2. Czy zdarza się, że utożsamiasz się z myślami, które Cię krytykują? Jeśli tak, to jakie są te myśli?

3. Czy próbujesz kontrolować swoje myśli? Jakie techniki stosujesz?

4. Czy kiedykolwiek doświadczyłeś/aś ulgi, gdy pozwoliłeś swoim myślom swobodnie płynąć?

5. Jak reagujesz na myśli, które Cię ograniczają, np. „Nie dam rady”?

6. Czy zdarza Ci się, że myśli kierują Twoimi działaniami w sposób, który nie jest dla Ciebie korzystny?

7. Jak możesz zmienić swoją relację z myślami, aby były mniej obciążające?

© Mike Woodworm - www.fvcktycznie.com [Soulogy CIC], 2024.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiały udostępniane są bezpłatnie wyłącznie do użytku osobistego. Zabronione jest ich kopiowanie, modyfikowanie, rozpowszechnianie lub wykorzystywanie w pracy terapeutycznej przez osoby trzecie bez zgody autora.

3. Kontakt z chwilą obecną

Ćwiczenie wizualizacyjne:

Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Skup się na swoim oddechu. Wyobraź sobie, że z każdym wdechem przynosisz do swojego umysłu chwilę obecną, a z każdym wydechem pozwalasz, aby napięcie odpłynęło. Zauważ, co dzieje się w Twoim ciele i umyśle, gdy jesteś w „tu i teraz”.

Pytania diagnostyczne:

1. Jak często czujesz, że Twoja uwaga jest w pełni w teraźniejszości?

2. Czy często zamartwiasz się przyszłością lub rozpamiętujesz przeszłość? W jakich sytuacjach?

3. Jakie czynności pomagają Ci skupić się na chwili obecnej?

4. Jak Twoje myśli i emocje zmieniają się, gdy świadomie skupiasz się na „tu i teraz”?

5. Czy zauważasz różnicę w swoim samopoczuciu, gdy jesteś bardziej obecny/a w danej chwili?

6. Jakie sygnały z ciała zauważasz, gdy jesteś zestresowany/a?

7. Jak możesz wprowadzić więcej uważności do swojego codziennego życia?

© Mike Woodworm - www.fvcktycznie.com [Soulogy CIC], 2024.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiały udostępniane są bezpłatnie wyłącznie do użytku osobistego. Zabronione jest ich kopiowanie, modyfikowanie, rozpowszechnianie lub wykorzystywanie w pracy terapeutycznej przez osoby trzecie bez zgody autora.

4. Ja jako kontekst

Ćwiczenie wizualizacyjne:

Wyobraź sobie, że stoisz na szczycie góry i obserwujesz swoje życie jako film na ekranie przed Tobą. Zauważasz swoje doświadczenia, myśli i emocje jako widz, a nie uczestnik. Możesz zobaczyć całość z dystansu.

Pytania diagnostyczne:

1. Jak myślisz o sobie na co dzień? Jakie słowa najczęściej Cię definiują?

2. Czy potrafisz zauważyć różnicę między „ja” jako osoba a „ja” jako obserwator myśli i emocji?

3. Jak reagujesz na trudne doświadczenia, kiedy patrzysz na nie z perspektywy „obserwatora”?

4. Czy kiedykolwiek miałeś/aś poczucie, że jesteś czymś więcej niż swoimi myślami lub emocjami?

5. Jakie role życiowe są dla Ciebie najważniejsze? Czy czujesz, że zbyt dużo się z nimi utożsamiasz?

6. Czy potrafisz zauważyć, kiedy Twoje myśli wpływają na Twoje samopoczucie?

7. Jak możesz wzmocnić swoje poczucie „ja” jako obserwatora?

© Mike Woodworm - www.fvcktycznie.com [Soulogy CIC], 2024.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiały udostępniane są bezpłatnie wyłącznie do użytku osobistego. Zabronione jest ich kopiowanie, modyfikowanie, rozpowszechnianie lub wykorzystywanie w pracy terapeutycznej przez osoby trzecie bez zgody autora.

5. Wartości

Ćwiczenie wizualizacyjne:

Zamknij oczy i wyobraź sobie, że piszesz list do siebie z przyszłości. Opisz w nim, jakie wartości są dla Ciebie najważniejsze i jak chciałbyś/aś, aby Twoje życie wyglądało za 10 lat.

Pytania diagnostyczne:

1. Jakie wartości są dla Ciebie najważniejsze w życiu?

.....

2. Czy czujesz, że Twoje codzienne działania są zgodne z tymi wartościami?

.....

3. Jakie sytuacje sprawiają, że oddalasz się od swoich wartości?

.....

4. Jakie emocje towarzyszą Ci, gdy działasz w zgodzie z wartościami?

.....

5. Czy są wartości, które chciałbyś/aś bardziej wprowadzić do swojego życia?

.....

6. Jakie przeszkody powstrzymują Cię przed życiem zgodnym z wartościami?

.....

7. Jakie kroki możesz podjąć, aby żyć bardziej w zgodzie z wartościami?

.....

6. Zaangażowane działanie

Ćwiczenie wizualizacyjne:

Zamknij oczy i wyobraź sobie, że Twoje życie to ścieżka w lesie. Ta ścieżka prowadzi Cię w stronę tego, co jest dla Ciebie najważniejsze. Zauważ przeszkody na drodze, ale nie zatrzymuj się – znajdź sposób, aby je pokonać lub obejść.

Pytania diagnostyczne:

1. Czy podejmujesz działania zgodne z wartościami, nawet jeśli wiążą się z trudnościami?
.....
.....
.....
2. Jakie konkretne kroki podjąłeś/aś w ostatnim czasie, aby zbliżyć się do tego, co dla Ciebie ważne?
.....
.....
.....
3. Jakie przeszkody najczęściej Cię powstrzymują przed działaniem?
.....
.....
.....
4. Czy zdarza Ci się odkładać działania, które są dla Ciebie ważne? Jeśli tak, dlaczego?
.....
.....
.....
5. Jakie emocje towarzyszą Ci, gdy podejmujesz działania zgodne z wartościami?
.....
.....
.....
6. Jakie działania mógłbyś/mogłabyś podjąć już teraz, aby zbliżyć się do swoich celów?
.....
.....
.....
7. Jak radzisz sobie z porażkami, gdy dążysz do realizacji swoich wartości?
.....
.....
.....

© Mike Woodworm - www.fvcktycznie.com [Soulogy CIC], 2024.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiały udostępniane są bezpłatnie wyłącznie do użytku osobistego. Zabronione jest ich kopiowanie, modyfikowanie, rozpowszechnianie lub wykorzystywanie w pracy terapeutycznej przez osoby trzecie bez zgody autora.