

Okienko z kalendarza nr 2



Cześć,

Jestem Ewa!

Mam nadzieję, że to już Twoje drugie okienko z kalendarza, które otwierasz. Pozostajemy w temacie bycia dla siebie najlepszą przyjaciółką. Pracujemy wspólnie nad tym, by stać się dla siebie bardziej wyrozumiałą i życzliwą. Zastanawiam się, jakie miałaś refleksje po pierwszym ćwiczeniu, co zaobserwowałaś. Czego nowego dowiedziałaś się o sobie?

Dziaiaj trochę teorii, bo przedstawię Tobie definicję samowspółczucia, której zrozumienie pomoże Tobie w kolejnym ćwiczeniu.

Definicja i niektóre prezentowane ćwiczenia pochodzą z książki "Samowspółczucie" K. Neff i C. Germer, którą gorąco polecam, przetestowałam większość propozycji i uważam, że w znacznym stopniu wpłynęły one na wzmocnienie życzliwej postawy względem siebie.

Samowspółczucie: polega na traktowaniu siebie w taki sposób, w jaki traktowałoby się przyjaciela, który przechodzi trudne chwile, bo np. popełnił jakiś błąd. To bycie dla siebie sprzymierzeńcem, a nie wrogiem:) Bardziej kompletna definicja obejmuje 3 elementy:

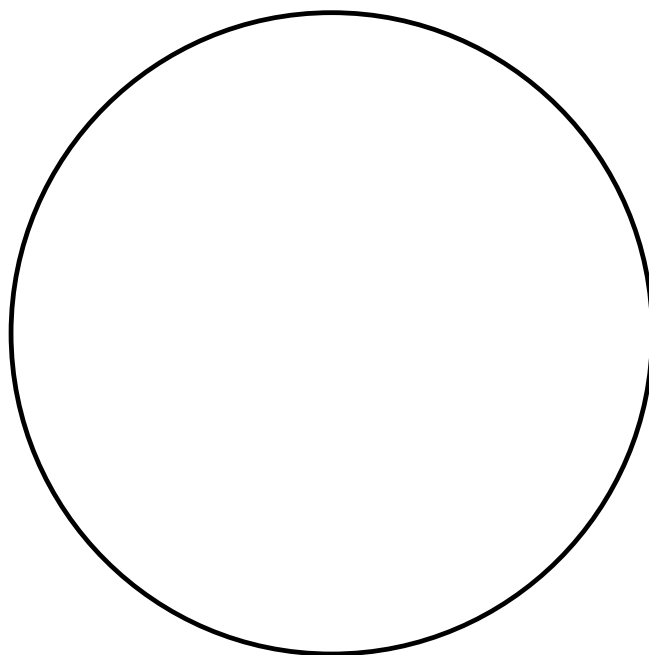
Życzliwość dla siebie: stajemy się troskliwy dla siebie, nie oceniamy siebie surowo, kiedy dostrzegamy u siebie jakieś braki, dodajemy sobie otuchy i staramy się ochronić przed zranieniem

Wspólne człowieczeństwo: uznajemy, że wszyscy ludzie to wadliwe "dzieła w toku tworzenia" tz., że każdy człowiek popełnia porażki i błędy

Uważność: uświadomienie sobie własnego bieżącego doświadczania, oznacza otwartość na rzeczywistość obecnej chwili. Pozbawienie oporu i unikania. Przyzwolenie na to, by wszelkie myśli, emocje pojawiły się w świadomości.

I część: Zastanów się czym dla Ciebie są 3 powyższe obszary? Jak je definiujesz? Co one w praktyce oznaczają dla Ciebie? Zapisz to.

II część: w poniższym kole umieść 9 mniejszych okręgów, które będą stanowiły skalę od 1-10. Podziel je na 3 obszary (życzliwość, wspólne człowieczeństwo, uważność). Zaznacz na skali 1-10, jak bardzo jesteś zadowolona z ich realizacji w Twoim życiu. 1- nie jestem zadowolona 10 jestem bardzo zadowolona. Zakreśl te obszary. Następnie zaznacz, do jakiego poziomu na skali chciałabyś dojść w poszczególnych obszarach, co jest Twoim celem? Popatrz na koło i pomyśl, co Tobie się najbardziej rzuca na nim w oczy?



III część ćwiczenia: Jeśli w “uważność” zaznaczyłaś, że dążysz, do 8, to poniżej napisz, czym ta 8 dla Ciebie będzie (jakie to będą zachowania, postawy, itp). Dokonaj takiej analizy w przypadku pozostałych obszarów.

A large, light gray rounded rectangle with a dashed black border, intended for writing notes.

IV część ćwiczenia: A tu zapisz, od czego zaczniesz, jakie działania wdrożysz już dziś, aby zacząć realizować cele.

A large, light gray rounded rectangle with a dashed black border, intended for writing notes.

Część IV Zapisz wnioski do jakich doprowadziło Ciebie to ćwiczenie?

A large, light gray rounded rectangle with a dashed black border, intended for writing notes.