10 technik psychologicznych



Anastasiia Kolendo-Smirnova

Anastasiya Kolendo-Smirnova

10 technik psychologicznych

https://litres.ru/74727372
SelfPub; 2026

Аннотация

Jak zrozumieć własne przeżycia, osłabić presję wewnętrznego krytyka i znaleźć wsparcie, gdy dotychczasowe sposoby radzenia sobie przestają pomagać?

10 technik psychologicznych to praktyczna książka, która pomaga lepiej poznać siebie i uważniej przyjrzeć się własnym potrzebom. Zawiera ćwiczenia wykorzystujące wyobraźnię, rysunek, dialog wewnętrzny oraz obserwację doznań płynących z ciała. Zachęcają one do poznawania trudnych stanów emocjonalnych, refleksji nad własnymi doświadczeniami i planowania możliwych do wprowadzenia zmian w codziennym życiu.

Książka jest skierowana przede wszystkim do osób, które chcą pracować nad sobą samodzielnie. Psychologowie również mogą wykorzystywać ją jako materiał uzupełniający, z uwzględnieniem potrzeb i stanu klienta. Ćwiczenia zostały przedstawione w autorskiej adaptacji, zakładają łagodne tempo pracy i nie zastępują niezbędnej pomocy psychologicznej ani medycznej.

Содержание

Dialog z wyobrażeniem przeżycia 6
Od samokrytyki do zrozumienia własnej potrzeby 6
Do jakich trudności pasuje ta praktyka 8
Przygotowanie 9
Krok 1 Nazwij sytuację i cel 10
Krok 2 Wyobraź sobie przeżycie 11
Krok 3 Usłysz przekaz 12
Krok 4 Sprawdź związek z doświadczeniem 14
Krok 5 Spójrz z dzisiejszej perspektywy 16
Krok 6 Zaproś wsparcie 18
Przebaczenie nie jest obowiązkowym etapem 19
Krok 7 Sformułuj nową decyzję 20
Krok 8 Stwórz odpowiednią przestrzeń 22
Krok 9 Zauważ reakcję ciała 23
Krok 10 Zakończ dialog 25
Krok 11 Przenieś obserwację do życia 26
Przykład pracy z samokrytyką zawodową 27
Jeśli problem dotyczy wyglądu 29
Jeśli coś się nie udaje 30
Notatka po praktyce 31
Oparcie w przeszłości teraźniejszości i przyszłości 33
Przypomnij sobie to co dostępne i dostrzeż to co 33

możliwe
Kiedy można korzystać z techniki 35
Przygotowanie 36
Krok 1 Zapewnij sobie oparcie 37
Krok 2 Znajdź wspierające doświadczenie w przeszłości 38
Krok 3 Dostrzeż oparcie w dzisiejszym dniu 40
Krok 4 Spójrz w wyobrażoną przyszłość 42
Krok 5 Połącz trzy przypomnienia 44
Krok 6 Wróć do teraźniejszości 45
Krok 7 Wybierz jedno działanie 46
Przykład połączenia trzech źródeł oparcia 47
Jeśli ćwiczenie nie wywołuje oczekiwanej reakcji 48
Notatka po praktyce 49
Rozmowa z ciałem 51
Dostrzeganie potrzeb za codziennymi wymaganiami 51
Po co prowadzić taką rozmowę 53
Przygotowanie 54
Krok 1 Wyobraź sobie rozmówcę 55
Конец ознакомительного фрагмента. 56

Anastasiya Kolendo-Smirnova
10 technik psychologicznych



Dialog z wyobrażeniem przeżycia

Od samokrytyki do zrozumienia własnej potrzeby

Czasem dobrze rozumiemy, że jesteśmy dla siebie zbyt surowi, ale ta świadomość niemal nie zmienia naszych uczuć. Patrzymy na zdjęcie i od razu dostrzegamy niedoskonałości. Dostajemy nowe zadanie i myślimy: „Nie dam sobie rady". Chcemy odmówić, ale już wcześniej czujemy się winni. Próbujemy przekonać siebie słowami, a w środku jakby rozbrzmiewała inna odpowiedź.

W tej technice spróbujemy nadać przeżyciu postać obrazu i nawiązać z nim wyobrażony dialog. Zamiast spierać się ze sobą, zapytamy: co dokładnie czuję, czego się obawiam i jakiego wsparcia potrzebuję? Następnie spojrzymy na zwyczajowy wniosek z dzisiejszej perspektywy i wybierzemy bardziej odpowiednie działanie.

Autorska adaptacja łączy pracę z wyobrażeniem, pisemne doprecyzowanie przekonania, wspierającą wyobraźnię i uważność na reakcje ciała. To jedna spójna praktyka samoobserwacji. Nie służy ustalaniu ukrytej przyczyny objawu, odtwarzaniu zapomnianych wydarzeń ani gwarantowanej

zmianie głębokich doświadczeń traumatycznych.

Głównym zadaniem jest lepsze zrozumienie wewnętrznego przeżycia i znalezienie mniej okrutnego sposobu traktowania siebie. Wyobrażenie nie musi zniknąć ani stać się przyjemne. Czasem wystarczy uchwycić konkretną myśl, zauważyć potrzebę i przestać wymagać od siebie niemożliwego.

Do jakich trudności pasuje ta praktyka

Wybierz jeden powtarzający się, ale możliwy do udźwignięcia epizod samokrytyki, wstydu, niepewności lub lęku przed oceną. Na przykład: „Trudno mi spokojnie patrzeć na swoje zdjęcia", „Boję się zadać pytanie", „Kiedy muszę odmówić, czuję się złym człowiekiem".

Lepiej zacząć od konkretnego momentu niż od zadania „zaakceptować siebie w całości". Im jaśniejsza sytuacja, tym łatwiej zauważyć, co zmieniło się po ćwiczeniu.

Praktyka może pomóc w badaniu przeżycia. Nie zastępuje sprawdzania rzeczywistych okoliczności. Jeśli brakuje ci umiejętności zawodowych, potrzebujesz również przygotowania. Jeśli ktoś narusza twoje granice, warto przyjrzeć się jego zachowaniu. Jeśli martwisz się o zdrowie, wyobrażenie nie pozwala postawić diagnozy.

Jeśli wyobraźnia zwykle gwałtownie nasila lęk, powoduje utratę kontaktu z teraźniejszością lub bolesne ponowne przeżywanie wydarzeń, nie wykonuj tej pracy w pojedynkę. Skorzystaj ze wsparcia specjalisty. Nie musisz zaczynać od najbardziej bolesnej historii.

Przygotowanie

Potrzebne będą zeszyt i spokojne miejsce, gdzie przez chwilę nic nie będzie cię rozpraszać. Możesz z góry przeznaczyć około dwudziestu minut i zostawić kilka minut na zakończenie. To wskazówka dla wygody, a nie norma: wolno skończyć wcześniej.

Usiądź tak, by czuć oparcie. Oczy mogą pozostać otwarte. Nie musisz wchodzić w odmienny stan świadomości, osiągać szczególnego odprężenia ani oddychać z wysiłkiem. W każdej chwili możesz rozejrzeć się wokół i przerwać ćwiczenie.

Przed rozpoczęciem ustal ze sobą: „Obserwuję swoje doświadczenie. Nie muszę zobaczyć obrazu, odnaleźć wspomnienia, przebaczyć komuś ani poczuć ulgi".

Jeśli podczas pracy zrobi się zbyt trudno, odłóż notatki, nazwij kilka przedmiotów w pokoju, poczuj podłoże pod stopami i skieruj uwagę na otoczenie. Powrót do teraźniejszości może pomóc osłabić pochłonięcie przeżyciem.[1]

Krok 1 Nazwij sytuację i cel

Opisz jeden niedawny epizod. Co się wydarzyło? Jaka myśl się pojawiła? Co poczułaś i co zrobiłaś?

Na przykład: „Zobaczyłam siebie na wspólnym zdjęciu. Pomyślałam, że wyglądam gorzej od pozostałych. Poczułam wstyd i chciałam poprosić o usunięcie zdjęcia". Albo: „Przed konsultacją przestraszyłam się, że nie zdołam pomóc klientowi. Zaczęłam bez końca sprawdzać swoje przygotowanie".

Nazwij pożądaną zmianę, odnosząc ją do własnego nastawienia lub zachowania: „Chcę oglądać zdjęcie bez obrażania siebie", „Chcę przygotowywać się w wystarczającym stopniu i uznawać granice swojej odpowiedzialności".

Jeśli chcesz, zaznacz intensywność przeżycia w skali od 0 do 10. Oceniaj siłę nieprzyjemnego uczucia, a nie własną urodę, wartość czy przydatność zawodową. Liczba służy jako osobista notatka, a nie diagnoza.

Formularz: „Sytuacja… Moja myśl… Uczucie… Moja reakcja… Co chcę spróbować zrobić inaczej…".

Krok 2 Wyobraź sobie przeżycie

Wybierz przed sobą miejsce, na którym wygodnie będzie na chwilę zatrzymać wzrok. Zapytaj: „Gdyby to przeżycie można było przedstawić jako obraz, do czego byłoby podobne?".

Może pojawić się człowiek, zwierzę, przedmiot, kolor, kształt lub ruch. Możesz wyobrazić sobie zmęczonego obserwatora, kolczastą kulę, małą postać na krześle. Jeśli obraz się nie pojawia, zapisz kilka słów. To równie pełnowartościowy sposób wykonania ćwiczenia.

Opisz to, co zauważasz: rozmiar, odległość, wyraz, położenie, ruchliwość. Jakie uczucia wywołuje obraz? Chcesz się zbliżyć, odejść, spierać się, chronić go? Nie musisz od razu nic robić.

Pamiętaj: tworzysz sposób na opisanie własnego stanu. Obraz nie jest odrębną istotą i nie zna faktów o tobie, których nie można sprawdzić. Jego wygląd nie dowodzi, że wewnątrz znajduje się określona zraniona część ani że problem powstał w konkretnym wieku.

Jeśli obraz przeraża, zwiększ odległość, zastąp go rysunkiem lub słowem. Masz prawo nie nawiązywać z nim dialogu.

Krok 3 Usłysz przekaz

Wyobraź sobie, że obraz potrafi mówić. Jakie zdanie byś mu przypisała? Zapisz je jako własne skojarzenie: „Gdy patrzę na ten obraz, przychodzi mi do głowy myśl…".

Następnie wypróbuj kilka pytań:

- Co cię niepokoi w tej sytuacji?
- Co według ciebie może się wydarzyć?
- Czego dla mnie chcesz lub przed czym próbujesz mnie uchronić?
- W czym potrzebujesz wsparcia?
- Jakiej zasady proponujesz mi przestrzegać?

Nie wszystkie odpowiedzi będą życzliwe. Czasem pojawia się ostra krytyka: „Musisz być idealna", „Nie wolno popełniać błędów", „Lepiej w ogóle nie próbować". Nie musisz dowodzić, że każda okrutna myśl na pewno troszczy się o ciebie. Wystarczy zauważyć jej treść i wpływ.

Jeśli pojawia się wroga wypowiedź, możesz odpowiedzieć: „Słyszę, jak surowo to brzmi. Nie chcę kontynuować rozmowy w takim tonie. Spróbuję zrozumieć, jakie uczucie za tym stoi". W razie potrzeby przerwij.

Nie musisz zmuszać postaci do przyznania się, zmieniać odpowiedzi na wygodniejszą ani oskarżać jej o kłamstwo. Nawet niespodziewane czy absurdalne skojarzenie pozostaje tylko skojarzeniem.

Podsumowanie: „Przekaz obrazu… Przewidywane zagrożenie… Zasada… Możliwa potrzeba…”.

Krok 4 Sprawdź związek z doświadczeniem

Zapytaj: „Czy znam to uczucie z innych sytuacji?". Być może przypomni ci się niedawna rozmowa, doświadczenie z okresu dorastania lub rodzinna zasada. A może nie będzie żadnego związku.

Najpierw zapisz to, co rzeczywiście pamiętasz. Osobno zaznacz przypuszczenie: „Wydaje mi się, że może to mieć związek z…". Nie musisz szukać najwcześniejszego wydarzenia ani dopasowywać wspomnienia do wymyślonego wieku postaci.

Postać może wyglądać na starszą lub młodszą od ciebie albo w ogóle nie mieć wieku. Jej umowny wiek nie określa momentu powstania trudności. Pytanie „ile ma lat?" można pominąć.

Pojawiający się obraz, doznanie cielesne czy wyrazista scena nie potwierdzają prawdziwości domniemanej przeszłości. Pamięć bywa niedokładna i może zależeć od późniejszych wyjaśnień. Ta technika nie jest śledztwem i nie wymaga wyciągania wniosków o wydarzeniach bez dodatkowych podstaw.[2]

Jeśli wspomnienie jest bolesne, nie musisz wchodzić w nie głębiej. Możesz pozostać przy obecnej zasadzie: „Boję się rozczarować drugą osobę" i pracować tylko z nią. Do kolejnego kroku w zupełności wystarczy bieżąca sytuacja.

Formularz: „To przypomina… Z całą pewnością pamiętam…

Na razie tylko przypuszczam… Dziś ważne jest…”.

Krok 5 Spójrz z dzisiejszej perspektywy

Przyjrzyj się teraz odkrytej myśli w sposób bardziej dojrzały i uważny. Celem nie jest usprawiedliwianie wszystkich uczestników przeszłych wydarzeń, lecz doprecyzowanie odpowiedzialności i możliwości.

Co wiesz teraz, czego nie wiedziałaś wtedy? Jakie wyjaśnienia dopuszczasz? Za co rzeczywiście odpowiadasz ty, a co należy do drugiej osoby lub okoliczności?

Jeśli wspominasz siebie jako dziecko, uwzględnij zależność od dorosłych i ograniczony wybór. Dziecięce zagubienie czy próba obrony nie czynią dziecka przyczyną okrucieństwa dorosłych. Nie musisz uznawać wyrządzonej krzywdy za pożyteczną lekcję.

Jednocześnie nie musisz twierdzić, że każdy twój czyn był idealny. Możesz przyznać: „Powiedziałam coś raniącego i teraz postąpiłabym inaczej. To nie znaczy, że jestem złym człowiekiem i powinnam wstydzić się przez całe życie". Wzięcie odpowiedzialności za działanie nie jest tym samym co potępienie siebie w całości.

Nie przypisuj bliskiej osobie wymyślonych dobrych motywów. Stwierdzenie „nie wiem, dlaczego mama tak postąpiła; moja potrzeba troski mimo to była ważna" jest trafniejsze niż stanowcze wyjaśnienie bez oparcia w faktach.

Spróbuj powiedzieć do obrazu: „Wtedy miałam mniej możliwości. Teraz mogę się zatrzymać, zadać pytanie, odmówić

lub poprosić o pomoc. Zobaczmy, czego naprawdę potrzeba dzisiaj".

Jeśli sytuacja nadal nie jest bezpieczna, nie przekonuj siebie, że wszystko dawno się skończyło. Potrzebujesz wsparcia w rzeczywistych okolicznościach, a nie tylko nowego spojrzenia na obraz.

Krok 6 Zaproś wsparcie

Wyobraź sobie, jak wyglądałoby w tej sytuacji troskliwe i pełne szacunku towarzyszenie. Może to być twoja dzisiejsza postawa, wymyślona życzliwa postać, rzeczywista osoba, którą uważasz za godną zaufania, lub po prostu głos bez obrazu.

Osoba wierząca może wykorzystać obraz religijny, jeśli rzeczywiście ją wspiera. W kontekście chrześcijańskim może to być wyobrażona obecność Chrystusa. Korzystaj z niej jako z elementu własnego duchowego oparcia, a nie źródła nadprzyrodzonego przekazu czy gwarantowanego uzdrowienia.

Zapytaj: co powiedziałaby wspierająca postać? Co zaproponowałaby zrobić? Podeszłaby bliżej czy uszanowała dystans? Nie musisz wyobrażać sobie uścisku. Troska może wyrażać się spokojną obecnością i prawem do odmowy.

Możliwe słowa: „Jest ci teraz trudno", „Nie musisz zasługiwać na prawo do szacunku", „Możesz się uczyć", „Jestem gotowa cię wysłuchać", „Nie musimy rozwiązać wszystkiego dzisiaj".

Wybieraj to, w co potrafisz choć trochę uwierzyć. Jeśli zdanie „jesteś piękna" wywołuje sprzeciw, spróbuj bardziej neutralnego: „Zasługujesz na troskliwe traktowanie niezależnie od tego, jak oceniasz teraz swój wygląd".

Jeśli wspierająca postać nie budzi zaufania, nie przekonuj siebie na siłę. Możesz zostawić tylko odpowiednie zdanie albo wrócić do zwykłego obserwowania pokoju i własnego stanu.

Przebaczenie nie jest obowiązkowym etapem

Podczas pracy może pojawić się chęć przebaczenia, uwolnienia się od żalu lub innego spojrzenia na drugiego człowieka. To możliwe, ale nie jest wymagane do pomyślnego wykonania ćwiczenia.

Można rozumieć okoliczności i nadal nie zgadzać się z czyimś czynem. Można zmniejszać samokrytykę bez usprawiedliwiania dorosłego, który wyrządził krzywdę. Można nie wznawiać kontaktu, nawet gdy silne uczucia osłabły.

Jeśli zauważysz, że zmuszasz się do wdzięczności lub miłości, zatrzymaj się. Zapytaj: „Czego naprawdę teraz potrzebuję?". Czasem odpowiedzią będzie uznanie bólu, dystans lub wsparcie, a nie pojednanie.

Ważnym rezultatem tej techniki jest jaśniejszy i bardziej troskliwy stosunek do własnego doświadczenia, a nie właściwy stosunek do drugiego człowieka.

Krok 7 Sformułuj nową decyzję

Wróć do zasady z kroku trzeciego. Co jest w niej zbyt ogólne, sztywne lub nie odpowiada obecnej sytuacji? Co chcesz zachować, a co zmienić?

Na przykład zamiast „Żeby mnie kochano, muszę zawsze dostosowywać się do innych" możesz spróbować: „Chcę troszczyć się o bliskich i mogę uwzględniać własne możliwości. Odmowa spełnienia jednej prośby nie określa mojej wartości".

Zamiast „Jeśli od razu nie pomogłam klientowi, jestem złą specjalistką" — „Odpowiadam za jakość swojej pracy w granicach kompetencji. Nie każdy problem da się rozwiązać szybko; w razie potrzeby korzystam z superwizji lub omawiam inny kierunek pomocy".

Zamiast „Jeśli nie wyglądam idealnie, nie wolno mi pokazywać się ludziom" — „Zdjęcie może mi się nie podobać, ale mogę uczestniczyć w życiu bez wcześniejszego zaakceptowania każdego szczegółu swojego wyglądu".

Nowa decyzja nie powinna obiecywać, że nikt cię nie odrzuci, nigdy więcej się nie pomylisz ani że kolejne doświadczenie miłości nie przyniesie bólu. Takie obietnice nie dają pewnego oparcia.

Zapisz jedno lub dwa wiarygodne zdania i sprawdź swoją reakcję. Jeśli wewnętrzny spór nadal jest silny, zmniejsz skalę: „Na razie nie umiem spokojnie odmawiać, ale mogę dać sobie

czas na odpowiedź”. To już kierunek działania.

Formularz: „Dawna zasada… Co wymaga w niej doprecyzowania… Moja nowa decyzja…”.

Krok 8 Stwórz odpowiednią przestrzeń

Wyobraź sobie miejsce, w którym twój obraz czułby się wystarczająco spokojnie. Nie musi to być pokój: może to być ogród, kącik z fotelem, otwarta przestrzeń lub po prostu kartka z rysunkiem. Jeśli obraz już znajduje się w nieprzyjemnym miejscu, nie musisz przerabiać właśnie tego miejsca — możesz wybrać inne.

Zapytaj: „Czego tu brakuje, żeby było trochę wygodniej?". Może światła, dystansu, drzwi, koca, możliwości wyjścia lub obecności godnego zaufania pomocnika.

Dodaj jedną możliwą zmianę i przyjrzyj się reakcji. Następnie, jeśli chcesz, zapytaj jeszcze raz. Wystarczą najwyżej trzy drobne życzenia. Nie musisz tworzyć idealnie urządzonego świata.

Nie zmuszaj obrazu do podporządkowania się twojej wersji komfortu. Jeśli zamknięte drzwi przerażają, pozostaw widoczne wyjście. Jeśli bliskość jest nieprzyjemna, zwiększ odległość. Jeśli potrzeba ciszy, nie wypełniaj sceny ludźmi.

Wiek, rozmiar i wygląd postaci mogą się zmienić albo pozostać takie same. Nie jest to miara głębokości pracy. Czasem ważniejsze jest to, że sama przestałaś traktować ją wrogo.

Zapisz: „Dodałam lub zmieniłam… To pomogło lub nie pomogło… W obrazie ważne jest dla mnie…".

Krok 9 Zauważ reakcję ciała

Teraz na chwilę skieruj uwagę na ciało. Czy jest w nim napięcie, ciepło, chłód, ciężar lub neutralne doznanie? Nie musisz niczego znajdować. Zamiast ciała możesz wybrać zewnętrzny punkt oparcia: ułożenie stóp, oparcie krzesła, dźwięk w pokoju.

Jeśli zauważasz napięcie, spróbuj opisać je prostymi słowami. Jeśli chcesz, dobierz umowny obraz — na przykład węzeł lub ściśniętą sprężynę. To opis doznania, a nie przedmiot odkryty w ciele.

Zapytaj: „Co sprawi, że w tej chwili będzie mi trochę wygodniej?". Zmiana pozycji, rozluźnienie dłoni, stabilniejsze ustawienie stóp, odwrócenie wzroku, przerwa? Wypróbuj jedno działanie.

Jeśli pomaga ci wyobraźnia, możesz wyobrazić sobie, że węzeł się rozluźnia, a ściśnięta przestrzeń staje się swobodniejsza. Nie musisz jednak wydobywać z ciała „brudu", „zepsutej tkanki" ani śladów wydarzeń czy osiągać określonego stopnia oczyszczenia. Nie ustalamy, co fizycznie się tam znajduje, ani nie zmieniamy stanu narządów wyobrażoną operacją.

Jeśli doznania są nieprzyjemne lub się nasilają, przerwij obserwację wewnętrzną i rozejrzyj się wokół. W przypadku niepokojących objawów fizycznych korzystaj z pomocy medycznej, zamiast interpretować obraz.

Ten krok możesz całkowicie pominąć. Zakończenie techniki nie zależy od tego, czy udało się poczuć lekkość lub odprężenie.

Krok 10 Zakończ dialog

Jeśli chcesz, jeszcze raz spójrz na obraz. Co oznacza dla ciebie teraz? Czy zmieniły się jego słowa lub twój stosunek do nich? Być może odpowiedź stała się łagodniejsza. A może na razie wyraźne jest tylko to, jak surowo siebie traktujesz.

Wybierz sposób zakończenia: zostaw obraz w odpowiednim miejscu, zamknij rysunek, pożegnaj się w myślach. Nie musisz umieszczać postaci wewnątrz ciała ani odczuwać zlania się z nią. Możesz po prostu zapisać ważne zdanie w zeszycie.

Nazwij dzisiejszy dzień i miejsce, w którym jesteś. Rozejrzyj się, poczuj oparcie, przeciągnij się, jeśli jest ci wygodnie. Jeśli chcesz, napij się wody. Nie spiesz się z rozpoczynaniem kolejnej trudnej praktyki.

Porównaj swój stan z początkiem. Jeśli korzystasz ze skali, ponownie oceń intensywność uczucia. Nie musisz uzyskać określonej poprawy o dwa czy trzy punkty. Brak zmiany nie oznacza porażki, a przyjemne odczucie nie dowodzi, że sprawa została rozwiązana na zawsze.

Podsumowanie: „Zaczynałam od… Teraz zauważam… Ważna myśl… Co pozostało otwarte… Jak zadbam o siebie po ćwiczeniu…”.

Krok 11 Przenieś obserwację do życia

Wybierz jedno małe działanie związane z nową decyzją. Bez niego praca z wyobrażeniem może pozostać jedynie przyjemną sceną, która nie wpływa na zwyczajowy sposób zachowania.

Jeśli trudno ci odmawiać, zacznij od zdania „odpowiem później", gdy rzeczywiście potrzebujesz namysłu. Jeśli boisz się błędu zawodowego, przygotuj realistyczny plan przygotowań i określ pytanie do superwizji. Jeśli wstydzisz się wyglądu, wybierz zwykłe zajęcie, które chcesz wykonywać, nie odkładając życia do czasu idealnego odbicia w lustrze.

Nie urządzaj bliskim prowokacyjnych testów miłości: celowe lekceważenie ustaleń, nagłe zakazy czy próby sprawienia kłopotu nie są potrzebne, by udowodnić własną wartość. Możesz wprost powiedzieć o obciążeniu i zaproponować inne rozwiązanie.

Działanie powinno szanować twoje i cudze granice. Nie musi być też najodważniejsze. Ważne, żebyś mogła je wykonać i zobaczyć rezultat.

Zapisz: „Spróbuję… W takiej sytuacji… Potrzebuję… Potem sprawdzę…".

Przykład pracy z samokrytyką zawodową

Przyjrzyjmy się hipotetycznemu przykładowi, który pokazuje kolejność działań, a nie gotową interpretację każdego podobnego przypadku.

Problem: „Boję się, że klient nie uzyska oczekiwanego rezultatu i się mną rozczaruje". W wyobrażeniu pojawia się mały surowy kontroler. Jego przekaz: „Jeśli ktoś jest niezadowolony, wszystko zrobiłaś źle".

U osoby pojawia się skojarzenie z wczesnym doświadczeniem wstydu wobec dorosłego. Nie trzeba ustalać, czy właśnie ten epizod był źródłem obecnego lęku. Do pracy wystarczy już znaleziona zasada.

Dzisiejsza postawa brzmi tak: „Cudze niezadowolenie jest ważną informacją zwrotną, ale nie stanowi dowodu mojej całkowitej nieprzydatności. Mogę doprecyzowywać potrzeby, omawiać ograniczenia, uczyć się i sprawdzać jakość pracy". To dokładniejsze określenie odpowiedzialności zawodowej, a nie zwolnienie z niej.

Obraz otrzymuje propozycję, by przestał wymagać niemożliwej gwarancji, zamiast znikać. W jego przestrzeni pojawia się miejsce na pytania i konsultację z kolegą. Rzeczywisty krok to przygotowanie rozmowy o oczekiwaniach i wniesienie trudności na superwizję.

Rezultat może być skromny: lęk nadal jest obecny, ale

niekończące się sprawdzanie zastępuje konkretne działanie. Właśnie to warto obserwować w dalszej pracy.

Jeśli problem dotyczy wyglądu

Zacznij od uczucia i samokrytycznej myśli, a nie od szukania dowodów, że jesteś piękna. Zadaniem jest tu ograniczenie okrucieństwa wobec siebie i poszerzenie możliwości życia, nawet jeśli wygląd nie budzi nieustannego zachwytu.

Możesz pracować bez lustra. Jeśli wybierasz odbicie, nie musisz długo przyglądać się pojedynczemu „defektowi" ani powtarzać negatywnych stwierdzeń do wyczerpania. Wystarczy neutralny opis: „Widzę swoją twarz. Teraz trudno mi odnosić się do niej spokojnie. Chcę rozmawiać ze sobą łagodniej".

Nie wiąż kształtu ciała z prawem do miłości, szczęścia czy sukcesu. Jeśli w skojarzeniach pojawia się zasada „szczupłość oznacza cierpienie" albo „wiek sprawia, że jestem niepotrzebna", możesz potraktować ją jako myśl. Nie ustala ona psychologicznej przyczyny masy ciała ani starzenia się.

Jeśli obawy dotyczące wyglądu zajmują dużo czasu, towarzyszy im ciągłe sprawdzanie, porównywanie, unikanie luster lub utrudniają codzienne życie, lepiej omówić je ze specjalistą. Pojedyncza reakcja nie wystarcza do diagnozy; nasilone trudności wymagają osobnej oceny.[3]

Ten rozdział nie proponuje zabiegów kosmetycznych ani leczenia wyglądu. Praca z przeżyciem i decyzje dotyczące pielęgnacji to różne zadania.

Jeśli coś się nie udaje

Jeśli nie pojawia się obraz, użyj słowa, rysunku lub krótkiego opisu. Wyobraźnia nie u wszystkich działa tak samo.

Jeśli postać milczy, odpowiedz w swoim imieniu: „Co jest teraz dla mnie ważne?”. Dialog nie musi brzmieć jak rozmowa dwóch głosów.

Jeśli obraz się nie zmienia, nie zwiększaj nacisku. Sprawdź, czy choć jedno uczucie lub zasada stały się jaśniejsze. Możesz zakończyć bez przemiany.

Jeśli nie wierzysz wspierającym słowom, sformułuj je skromniej. Zamiast „wszyscy mnie lubią” — „nie mogę znać opinii wszystkich ludzi”. Zamiast „wszystko już za mną” — „teraz mogę wybrać jeden sposób wsparcia”.

Jeśli chcesz wracać do praktyki raz za razem, by uzyskać idealny rezultat, zrób przerwę. Nie musisz nieustannie siebie sprawdzać. Lepiej zobaczyć, jak wybrany krok działa w zwykłym życiu.

Jeśli nasiliły się bolesne wspomnienia albo trudno wrócić do codziennych zajęć, nie kontynuuj samodzielnego pogłębiania pracy. Poszukaj odpowiedniego wsparcia specjalisty. Nie musisz pokonywać tego jako obowiązkowego etapu techniki.

Notatka po praktyce

Na jednej stronie zostaw kilka linijek:

- Mój początkowy problem i sytuacja…
- Obraz lub słowa, którymi określiłam przeżycie…
- Jego przekaz i zasada…
- Co wiem z doświadczenia, a co tylko przypuszczam…
- Jakie wsparcie okazało się do przyjęcia…
- Moja nowa decyzja…
- Co się zmieniło i co pozostało otwarte…
- Jeden wykonalny krok w życiu…

O powtórzeniu decyduj na podstawie samopoczucia i sensu zadania. W tej adaptacji nie ma obowiązkowego trybu „co drugi dzień" ani konieczności kończenia każdej pracy pełną ulgą. Jeśli wracasz do praktyki, zacznij od sprawdzenia, czy teraz ci pomaga, czy potrzebny jest inny sposób.

Dialog z obrazem jest przydatny przede wszystkim jako możliwość usłyszenia siebie bez natychmiastowego wyroku. Możesz uznać lęk, zachować rozsądną ostrożność i stopniowo próbować nowych działań. Nie musisz w tym celu ogłaszać, że przeszłość została całkowicie naprawiona, ani czuć się idealnie pewnie.


Technika 2

Oparcie w przeszłości teraźniejszości i przyszłości

Przypomnij sobie to co dostępne i dostrzeż to co możliwe

Czasem wydaje się, że zupełnie nie mamy sił, choć wokół nadal są ludzie, zajęcia i możliwości, które mogłyby nas wesprzeć. Pamiętamy o niedokończonych sprawach, a rzadko przypominamy sobie, co wcześniej pomagało nam sobie radzić. Albo odkładamy ulgę na przyszłość: „Kiedy wszystko się uda, wreszcie będę mogła odetchnąć".

Ta praktyka proponuje przyjrzenie się trzem okresom własnego życia. W przeszłości — zauważenie doświadczeń wsparcia, zainteresowania lub pewności. W teraźniejszości — znalezienie dostępnych źródeł oparcia, również tych od dawna niewykorzystywanych. W wyobrażonej przyszłości — doprecyzowanie, do jakiego stanu dążysz i co może wesprzeć cię już teraz.

Przez zasób rozumiemy tu to, co pomaga żyć, regenerować się lub wykonać możliwy krok: odpoczynek, umiejętność, relacje, zrozumiały plan, poczucie własnego udziału. Nie jest to szczególna energia, którą trzeba dosłownie wydobyć z

przeszłości lub otrzymać z przyszłości.

Technika łączy kierowaną wyobraźnię z późniejszą notatką. Obrazy mogą pomagać w skupieniu uwagi i tworzeniu poczucia spokoju, ale reakcje bywają różne.[1] Nie musisz kończyć pełna sił. Czasem głównym rezultatem jest jasność: potrzebuję snu, rozmowy, praktycznej pomocy lub zmniejszenia obciążenia.

Kiedy można korzystać z techniki

Praktyka nadaje się do spokojnego zatrzymania, jeśli chcesz przypomnieć sobie wspierające doświadczenie, odnaleźć zapomniane zajęcie albo przygotować się do wykonalnego zadania. Nie wymaga wcześniejszego analizowania przyczyny każdej trudności.

Wybierz niewielkie pytanie: „Co pomoże mi przejść przez ten tydzień?", „Na czym mogę się oprzeć przed nowym przedsięwzięciem?", „Co daje mi teraz poczucie życia, a nie tylko wykonywania obowiązków?".

Wyobraźnia nie zastępuje odpoczynku, jedzenia, leczenia ani rozwiązywania kwestii materialnych. Jeśli jesteś wyczerpana, możesz ograniczyć się do przygotowania wygodnego miejsca i jednego konkretnego działania z troski o siebie. Nie musisz zmieniać poszukiwania zasobów w kolejne zadanie, które trzeba wykonać poprawnie.

Jeśli wspomnienia lub zamknięte oczy nasilają lęk, pozostaw oczy otwarte i pracuj pisemnie. Możesz pominąć dowolny etap dotyczący danego czasu. Przy zbyt silnym przeżyciu zatrzymaj się, rozejrzyj i wróć do zwykłego zajęcia.

Przygotowanie

Przygotuj zeszyt. Wybierz miejsce, w którym możesz na chwilę się zatrzymać bez konieczności natychmiastowego odpowiadania na wiadomości. Usiądź wygodnie albo połóż się, jeśli tak jest ci lepiej. Nie wykonuj praktyki za kierownicą ani tam, gdzie musisz uważnie śledzić otoczenie.

Za pierwszym razem możesz przeznaczyć około dziesięciu–piętnastu minut i trochę czasu na notatkę. To wskazówka, a nie warunek. Przy zmęczeniu wystarczy jeden etap.

Na początku krótko zanotuj: jak się teraz czuję i czego potrzebuję? Na przykład: „Jestem zmęczona i się spieszę; chcę trochę więcej jasności”. Stan możesz opisać słowami, bez oceny liczbowej.

Przeczytaj wcześniej całą kolejność, a potem przechodź ją we własnym tempie. Nie musisz zapamiętywać sformułowań dosłownie. Jeśli nie pojawiają się obrazy wzrokowe, korzystaj ze słów, wspomnienia dźwięku, prostego schematu lub listy.

Krok 1 Zapewnij sobie oparcie

Wyobraź sobie miękki, lekki koc, którym przyjemnie się otulić. Nie ściska cię ani nie zatrzymuje: w każdej chwili możesz go rozchylić i się poruszyć. Zauważ, co konkretnie jest wygodne w tym obrazie — ciepło, miękkość, możliwość zaprzestania pośpiechu na chwilę.

Jeśli koc nie pasuje, wybierz inną możliwość: wygodny fotel, cień drzewa, jasny pokój, chłodne powietrze. Możesz obyć się bez obrazu i poczuć rzeczywiste oparcie krzesła lub powierzchnię pod ciałem.

Oddychaj jak zwykle. Nie musisz nabierać jak największej ilości powietrza, wstrzymywać oddechu ani zmuszać ciała do rozluźnienia. Zamknij oczy tylko wtedy, gdy chcesz; możesz patrzeć przed siebie.

Powiedz sobie: „Teraz mogę się na chwilę zatrzymać. Nie muszę natychmiast poczuć czegoś szczególnego”.

Krok 2 Znajdź wspierające doświadczenie w przeszłości

Przypomnij sobie moment, w którym miałaś choć trochę pewności, zainteresowania, spokoju lub siły. To nie musi być najszczęśliwszy dzień. Wystarczy zwykły spacer, ukończone małe zadanie, rozmowa, po której zrobiło się lżej, albo czas spędzony na ulubionym zajęciu.

Co się wtedy działo? Co robiłaś? Kto był obok? Co w tym doświadczeniu pomagało właśnie tobie? Spróbuj odróżnić ogólną przyjemność wydarzenia od konkretnego oparcia: miałaś czas, jasny porządek, udział drugiej osoby lub możliwość wykorzystania umiejętności.

Nie musisz pytać siebie, dlaczego „zostawiłaś zasób" w przeszłości. Być może zmieniły się okoliczności, skończył się pewien okres, masz mniej czasu. To nie utrata części siebie ani twój błąd.

Jeśli chcesz, oznacz znalezisko symbolem. Na przykład latarka przypomina o jasności, filiżanka — o spokojnej przerwie, kamień — o stabilności. Znaczenie wybierasz ty.

Wyobraź sobie, że spotykasz siebie w tym epizodzie i zabierasz ze sobą przypomnienie o przydatnym doświadczeniu. Może to być symbol, słowo lub zdanie: „Już umiem zrobić pierwszy krok", „Pomaga mi rozmowa", „Potrzebuję przestrzeni bez pośpiechu".

Jeśli przeszłość wywołuje więcej bólu niż wsparcia, nie kontynuuj poszukiwań. Zamiast wspomnienia możesz zapisać pożądaną cechę lub od razu przejść do teraźniejszości. Wykonanie techniki nie wymaga znalezienia ukrytego dobrego wydarzenia.

Krok 3 Dostrzeż oparcie w dzisiejszym dniu

Teraz zwróć się ku codziennemu życiu. Co pomaga ci obecnie, choćby trochę? Może to być konkretna osoba, znajome zajęcie, dostępna informacja, spacer, umiejętność, własne miejsce lub możliwość poproszenia o pomoc.

Następnie zadaj inne pytanie: „Czy jest coś dostępnego, z czego teraz nie korzystam?". Być może dawno nie włączałaś ulubionej muzyki, nie pisałaś do znajomej, nie otwierałaś materiałów związanych ze swoją pasją. Może pamiętasz sposób organizowania spraw, który dawniej się sprawdzał, lecz wypadł z codzienności.

Nie nazywaj każdej niewykorzystanej możliwości niedocenionym darem. Czasem zajęcie przestało odpowiadać, relacje się zmieniły albo po prostu brak na nie sił. Sprawdź, czy chcesz wracać właśnie do tego.

Wybierz jedno źródło oparcia i doprecyzuj jego dostępność. Jeśli chodzi o drugą osobę, czy wiesz, że jest gotowa uczestniczyć? Jeśli o zajęcie — czy masz potrzebny czas i warunki? Odróżniaj rzeczywistą możliwość od nadziei.

Dobierz symbol dzisiejszego oparcia. Możesz w wyobraźni położyć go obok pierwszego albo zapisać nazwę na osobnej kartce. Nie musisz niczego wyobrażać sobie wewnątrz ciała.

Powiedz sobie: „Oto co już mam. Oto co muszę

doprecyzować. Mogę wybrać mały sposób, by z tego skorzystać”.

Krok 4 Spójrz w wyobrażoną przyszłość

Przypomnij sobie pragnienie, z którym wiążesz ulgę: skończyć zadanie, opanować umiejętność, stworzyć spokojniejszą codzienność, znaleźć odpowiednią pracę. Wybierz coś, o czym możesz myśleć bez silnego napięcia.

Wyobraź sobie zwykły dzień, w którym to, czego pragniesz, już stało się częścią życia. Co zauważasz? Jak się poruszasz, rozmawiasz, rozdzielasz czas? Nie musisz tworzyć idealnego świata i całkowitego braku trudności.

Teraz zapytaj: „Co konkretnie zyskuję w tym obrazie?". Być może to nie tylko dyplom czy ukończony projekt, ale poczucie kompetencji, więcej swobody, przewidywalność, prawo do odpoczynku. Spróbuj nazwać tę jakość.

Dobierz symbol. Wyobraź sobie, że ty z przyszłości dzielisz się ze sobą przypomnieniem o niej. Na przykład przekazujesz klucz jako znak wyboru lub kartkę: „Możesz posuwać się stopniowo". To twoja dzisiejsza praca wyobraźni, a nie przepowiednia ani wiadomość z przyszłości.

Zapytaj, jaka niewielka część pożądanego stanu jest dostępna już teraz. Rezultat zawodowy nie został jeszcze osiągnięty, ale można doprecyzować następny krok. Mieszkanie jeszcze się nie zmieniło, ale może uda się urządzić wygodniej jeden kąt. Duże zadanie nie jest ukończone, lecz krótkiej przerwy nie trzeba odkładać do jego zakończenia.

Jeśli konieczne są rzeczywiste warunki zewnętrzne, uznaj to. Wyobraźnia nie tworzy pieniędzy, bezpieczeństwa ani cudzej zgody. Czasem pomaga jedynie dokładniej nazwać zadanie i potrzebną pomoc.

Jeśli przyszłość na razie niepokoi, pomiń scenę. Wystarczy zdanie: „Chciałabym trochę więcej…". Nadzieja nie musi wyglądać jak wyrazisty obraz.

Krok 5 Połącz trzy przypomnienia

Spójrz na to, co wybrałaś: doświadczenie z przeszłości, dostępne oparcie w teraźniejszości i jakość pożądanej przyszłości. Mogą to być trzy symbole, trzy słowa lub trzy krótkie notatki.

Czy jest między nimi związek? Na przykład dawniej pomagało ci spokojne wyjaśnienie, teraz masz osobę, z którą możesz doprecyzować zadanie, a w przyszłości chcesz czuć się pewniej. Albo w przeszłości przyjemność sprawiały spacery, teraz dostępna jest krótka droga przez park, a w wymarzonym życiu ważne jest miejsce na odpoczynek.

Nie musisz łączyć symboli w jeden ani czuć, jak wypełniają ciało. Możesz wyobrazić sobie, że leżą obok siebie na stole, lub po prostu ponownie przeczytać własne słowa.

Jeśli obraz ciepła, światła lub przestrzeni jest przyjemny, pozwól mu na chwilę pozostać. Jeśli nie ma żadnych szczególnych doznań, przejdź do podsumowania. Przydatność zadania nie zależy od wyrazistości wyobraźni.

Krok 6 Wróć do teraźniejszości

Ponownie przypomnij sobie koc lub inne wybrane oparcie. Pozwól sobie na krótką przerwę bez wymagania, by natychmiast coś zrobić.

Następnie odpowiedz na dwa główne pytania. Jak czuję się teraz? Co zmieniło się w postrzeganiu sytuacji w porównaniu z początkiem? Być może pojawiło się więcej spokoju lub jasności. Może tylko zauważyłaś zmęczenie. Możesz uczciwie zapisać, że nie poczułaś zmiany.

Rozejrzyj się. Poczuj powierzchnię pod ciałem, oparcie stóp, ułożenie rąk. Jeśli oczy były zamknięte, otwórz je. Porusz się tak, jak ci wygodnie, i nazwij miejsce, w którym jesteś.

Nie musisz kończyć praktyki w podniosłym nastroju. Wystarczy skierować uwagę z powrotem na otoczenie i zrozumieć, czego potrzebujesz dalej.

Krok 7 Wybierz jedno działanie

Teraz przenieś obserwację do codzienności. Z którego znalezionego źródła oparcia realnie możesz skorzystać dziś lub w najbliższych dniach?

Niech to będzie mały krok: wyjaśnić jedną kwestię, napisać do kogoś, uzgodnić czas odpoczynku, wyjąć materiały do ulubionego zajęcia, zapisać najbliższe zadanie. Jeśli okazało się, że potrzebujesz snu lub jedzenia, nie zastępuj ich kolejną praktyką.

Określ czas, potrzebne warunki i w razie potrzeby cudzą zgodę. „Porozmawiać z przyjaciółką" można doprecyzować: „Dziś napiszę i zapytam, czy możemy porozmawiać przez telefon w tym tygodniu". W ten sposób pomysł można sprawdzić w praktyce.

Wybierz jedno działanie, zamiast zobowiązywać się do powrotu do wszystkich dawnych zainteresowań. Dbanie o siebie poprzez małe, wykonalne kroki pozwala lepiej uwzględniać rzeczywiste obciążenie.[2]

Przykład połączenia trzech źródeł oparcia

Załóżmy, że ktoś jest zmęczony dużym projektem i myśli: „Kiedy skończę, wreszcie będę mógł normalnie żyć”. Z przeszłości przypomina sobie spacer, podczas którego udało się spokojnie przemyśleć trudną kwestię. Symbolem staje się ścieżka.

W teraźniejszości odkrywa dostępną, lecz zapomnianą możliwość: omówienie jednego fragmentu pracy z kolegą. Symbol to otwarty zeszyt. W wyobrażonej przyszłości zauważa raczej spokojny wieczór bez ciągłego sprawdzania zadań niż triumf. Jego symbolem jest lampa przy fotelu.

Praktyczny rezultat nie wymaga wyobrażenia sobie projektu jako ukończonego. Osoba postanawia dziś zakończyć pracę o określonej porze, zapisać jedno pytanie i umówić rozmowę z kolegą. Przyszły wynik nadal nie jest zapewniony, lecz pojawiła się jaśniejsza organizacja najbliższego dnia.

Ten przykład pokazuje sposób rozumowania. Twoje symbole i wnioski mogą być zupełnie inne.

Jeśli ćwiczenie nie wywołuje oczekiwanej reakcji

Jeśli nie przypominasz sobie wspierającej przeszłości, nie zmuszaj się do jej szukania. Zacznij od teraźniejszości: jaka minimalna pomoc jest dostępna dzisiaj? Czasem to już wystarczająco ważna odpowiedź.

Jeśli przyjemny epizod wywołuje jednocześnie tęsknotę za czymś, czego już nie ma, uznaj oba uczucia. Możesz zachować jedną przydatną cechę doświadczenia bez przekonywania siebie, że dawne życie powróci. Jeśli boli zbyt mocno, pomiń ten etap.

Jeśli wydaje się, że w teraźniejszości nie ma żadnego oparcia, nie spieraj się ze sobą, wyliczając to, co „powinno cieszyć". Spróbuj sformułować prośbę o zewnętrzną pomoc. Brak zauważalnego oparcia może być rzeczywistą trudnością, a nie niedostatkiem twojego nastawienia.

Jeśli obraz przyszłości zamienia się w wymaganie bycia idealną, zmniejsz zadanie do zwykłego dnia z jedną wykonalną zmianą. Możesz w ogóle zrezygnować ze sceny wizualnej i nazwać potrzebną jakość słowami.

Jeśli zachciało ci się spać, rozproszyłaś się albo nie poczułaś przypływu sił, to nie oznaka oporu. Być może jesteś zmęczona lub ta forma ci nie odpowiada. Wolno zakończyć i wybrać inny sposób odpoczynku.

Notatka po praktyce

Zapisz podsumowanie na jednej stronie:

- Z czym zaczęłam i jak się czułam…
- Jakie doświadczenie z przeszłości sobie przypomniałam, jeśli okazało się wspierające…
- Co dokładnie wtedy pomagało…
- Jakie oparcie jest dostępne teraz…
- Co trzeba doprecyzować lub uzgodnić…
- Jaka jakość pożądanej przyszłości okazała się ważna…
- Co zmieniło się w moim stanie lub rozumieniu…
- Jeden krok, który wybieram…
- Kiedy i jak sprawdzę, czy był odpowiedni…

Możesz wracać do ćwiczenia, jeśli ci pomaga. Nie musisz za każdym razem szukać nowych symboli ani wzmacniać przeżycia. Czasem lepiej ponownie przeczytać wcześniejszą notatkę i skorzystać z wybranego oparcia.

Rezultatem tej techniki nie jest obowiązek ciągłego poczucia pełni sił. To możliwość dostrzeżenia, co cię wspiera, czego brakuje i jaki mały krok odpowiada dzisiejszym siłom.


Technika 3

Rozmowa z ciałem

Dostrzeganie potrzeb za codziennymi wymaganiami

Często traktujemy ciało jak wykonawcę: trzeba się obudzić, skupić, wytrzymać obciążenie, dobrze wyglądać. Nie zawsze przy tym zauważamy, jak czujemy się w ciągu dnia i jaka troska jest dla nas rzeczywiście dostępna.

Ta technika proponuje, by na chwilę zmienić zwykły punkt widzenia. Wyobrazić sobie swoje ciało na sąsiednim krześle i zadać mu pytania: jak ci się ze mną żyje, czego masz dość, czego ci brakuje, co chcesz zmienić? Taka rozmowa pomaga wyrazić to, co trudno dostrzec pod przykryciem harmonogramu i wewnętrznych wymagań.

Ciało nie jest tu odrębnym rozmówcą dysponującym ukrytą wiedzą. Podział na „ja" i „moje ciało" stosujemy umownie, jako zabieg wyobraźni. Odpowiedzi to twoje myśli, doznania i skojarzenia, które trzeba jeszcze zrozumieć i porównać z życiem.

Uwaga skierowana na bieżące doznania i myśli może pomagać dostrzegać własny stan.[1] Jednak ta konkretna sekwencja pytań nie jest diagnostyką medyczną. Na podstawie wyobrażonej odpowiedzi nie można rozpoznać choroby, nietolerancji

pokarmowej ani potrzebnego leczenia.

Po co prowadzić taką rozmowę

Wybierz tę praktykę, jeśli chcesz uważniej spojrzeć na rytm odpoczynku, obciążenie, zwyczajowy ton zwracania się do siebie lub możliwość uwzględniania potrzeb. Nie musisz czekać na silne dolegliwości.

Początkowe pytanie może brzmieć: „Jak teraz o siebie dbam?". Nie musisz oceniać ciała jako pięknego, prawidłowego czy nieprawidłowego. Interesuje nas twoje codzienne doświadczenie: co się dzieje i co można uczynić odrobinę wygodniejszym.

Wykonuj ćwiczenie w spokojnym otoczeniu. Przy bólu lub niepokojących zmianach fizycznych nie próbuj najpierw odgadywać ich znaczenia psychologicznego. Stan zdrowia wymaga odpowiedniej oceny. Jeśli samodzielne sposoby nie pomagają radzić sobie z silnym stresem, można skorzystać z profesjonalnego wsparcia.[2]

Przygotowanie

Potrzebujesz zeszytu i wolnego miejsca przed sobą. Możesz ustawić naprzeciwko puste krzesło lub wybrać fotel, na który wygodnie będzie patrzeć. Usiądź stabilnie i pozostaw oczy otwarte.

Nie musisz wchodzić w trans, specjalnie się rozluźniać ani osiągać niezwykłego stanu. Między pytaniami możesz pisać, zmieniać pozycję i rozglądać się. Zachowaj możliwość zatrzymania się w każdej chwili.

Na pierwszą próbę wybierz wystarczająco dużo czasu, żeby się nie spieszyć. Nie musisz odpowiadać na wszystkie piętnaście pytań po kolei: możesz wybrać kilka, zrobić przerwę i później zdecydować, czy chcesz kontynuować.

Na początku zapisz jedną linijkę: „Teraz czuję się… Chcę zrozumieć…”. Oprzyj się na zwykłym opisie, bez szukania ukrytej przyczyny.

Krok 1 Wyobraź sobie rozmówcę

Spójrz na puste miejsce i wyobraź tam sobie siebie — swoje ciało w takiej postaci, jaka dziś przychodzi ci do głowy. Nie musisz tworzyć wiernej kopii ani idealnego wizerunku.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.