
ANASTASIIA
KOLENDO-SMIRNOVA
Techniki
psychologiczne
MAŁE KROKI
DO WIĘKSZEGO
SPOKOJU
Więcej
świadomości
Więcej zasobów
Więcej siebie
Dobrze,
że jesteś
SPOKÓJ
ZROZUMIENIE
MOŻLIWOŚCI

TECHNIKI PSYCHOLOGICZNE

Anastasiia Kolendo-Smirnova 2020

Ilustracje: Marina Gonczarowa
Redakcja: Wiktoria Terentieva

Ta książka powstała po to, by dawać wsparcie.

Możesz do niej wracać w trudniejszych momentach — wtedy, gdy potrzebujesz zatrzymać się, odzyskać wewnętrzną równowagę i lepiej poradzić sobie z tym, czego właśnie doświadczasz.

Znajdziesz w niej proste ćwiczenia psychologiczne, które pomagają lepiej rozpoznawać własne emocje, zmniejszać napięcie oraz odkrywać i wzmacniać osobiste zasoby.

Nie zawsze możemy zmienić okoliczności, w których się znaleźliśmy. Możemy jednak uczyć się, jak wspierać siebie i odzyskiwać większe poczucie spokoju, stabilności i wpływu na własne życie.

Instrukcja do książki

Jak korzystać z tej książki?

W tej książce będziemy pracować z uwagą, wyobraźnią, emocjami, myślami i odczuciami płynącymi z ciała. Nie chodzi o wysyłanie „sygnałów do podświadomości" ani o programowanie jej tak, aby zaczęła zmieniać rzeczywistość.

Nasze reakcje emocjonalne nie zawsze poddają się prostym poleceniom. Zdanie sobie: **„Nie martw się"** albo **„Natychmiast się uspokój"** często nie wystarcza. Możemy jednak korzystać z różnych ćwiczeń, które pomagają kierować uwagą, lepiej rozpoznawać własne doświadczenia, regulować napięcie i przypominać sobie o dostępnych zasobach.

Zebrałam tutaj ćwiczenia inspirowane różnymi nurtami i metodami pracy psychologicznej. Znajdziesz wśród nich elementy pracy z wyobraźnią, rysunkiem i metaforą, techniki relaksacyjne, ćwiczenia dotyczące myśli i emocji oraz pracę z odczuciami płynącymi z ciała.

Nie wszystkie ćwiczenia będą odpowiednie dla każdego. I nie muszą.

Potraktuj tę książkę jak **zbiór możliwości**, z którego możesz wybierać to, co w danym momencie najbardziej Ci odpowiada.

Jak wykonywać ćwiczenia?

Nie musisz wykonywać ich przez 21 dni ani trzymać się sztywnego harmonogramu.

Możesz wypróbować ćwiczenie podczas czytania, a później wracać do tych technik, które okazały się dla Ciebie pomocne.

Zwracaj uwagę na własną reakcję:

Czy po ćwiczeniu czuję się spokojniej?

Czy lepiej rozumiem to, czego doświadczam?

Czy napięcie się zmniejszyło?

Czy ćwiczenie pomaga mi odzyskać poczucie stabilności lub wpływu?

Nie oczekuj natychmiastowego efektu. Niektóre ćwiczenia mogą pomóc już przy pierwszym wykonaniu, inne wymagają praktyki, a jeszcze inne mogą po prostu nie być dla Ciebie odpowiednie.

To normalne.

Nie wykonuj ćwiczeń na siłę i nie traktuj braku poprawy jako własnej porażki.

Ważne

Ćwiczenia zawarte w tej książce służą przede wszystkim autorefleksji, rozwijaniu umiejętności samoregulacji oraz wspieraniu dobrostanu psychicznego.

Nie zastępują diagnozy, psychoterapii, konsultacji psychiatrycznej ani leczenia medycznego.

Jeśli doświadczasz silnego lub długotrwałego cierpienia psychicznego, objawy wyraźnie utrudniają Ci codzienne funkcjonowanie albo samodzielne sposoby radzenia sobie okazują się niewystarczające, warto skorzystać z profesjonalnej pomocy.

Podczas wykonywania ćwiczeń kieruj się przede wszystkim swoim poczuciem bezpieczeństwa.

Jeżeli któreś z nich wywołuje silny lęk, panikę, poczucie odrealnienia, zalewające wspomnienia, gwałtowny wzrost napięcia lub wyraźne pogorszenie samopoczucia — **przerwij ćwiczenie**.

Skieruj uwagę na otoczenie. Poczuj stopy na podłodze, rozejrzyj się, nazwij kilka rzeczy, które widzisz, i daj sobie czas na powrót do teraźniejszości.

Szczególnej ostrożności wymaga samodzielna praca z doświadczeniami traumatycznymi oraz intensywnymi objawami psychicznymi. W takich sytuacjach bezpieczniej korzystać ze wsparcia odpowiednio przygotowanego specjalisty.

Jeżeli pojawiają się myśli o samobójstwie lub zrobieniu sobie krzywdy, potrzebna jest pilna profesjonalna pomoc.

Nie ma natomiast podstaw, aby wprowadzać ogólne przeciwwskazania takie jak wiek powyżej 60 lat, temperatura ciała powyżej 36,6°C, antybiotykoterapia czy sama obecność choroby somatycznej. W przypadku poważnej choroby lub wątpliwości dotyczących konkretnego ćwiczenia warto dostosować aktywność do swojego stanu zdrowia i, jeśli jest to potrzebne, skonsultować się z lekarzem.

Stwórz odpowiednie warunki

Jeśli masz możliwość, znajdź spokojne miejsce, w którym przez kilka minut nikt nie będzie Ci przeszkadzał.

Możesz włączyć cichą muzykę, jeśli pomaga Ci się skoncentrować lub odprężyć. Może to być muzyka instrumentalna, klasyczna, dźwięki natury albo dowolna inna muzyka, którą lubisz.

Nie jest ona jednak koniecznym elementem ćwiczeń.

Najważniejsze jest to, aby warunki były **komfortowe właśnie dla Ciebie**.

Nie musisz wykonywać tej książki „prawidłowo".

Czytaj ją we własnym tempie. Eksperymentuj. Obserwuj swoje reakcje. Zostawiaj ćwiczenia, które Ci nie odpowiadają, i wracaj do tych, które rzeczywiście pomagają.

Ta książka nie ma nauczyć Cię kontrolować każdej emocji. Ma pomóc Ci lepiej rozumieć siebie i znaleźć własne sposoby wspierania siebie w trudniejszych chwilach.

Ćwiczenie „Wdzięczność"

W trudniejszych okresach uwaga często automatycznie kieruje się ku temu, co niepokojące, bolesne albo niepewne. To naturalne. Nie oznacza jednak, że nie możemy świadomie zauważać również tego, co daje nam poczucie wsparcia, bezpieczeństwa, bliskości czy nadziei.

Pomyśl o swoim dzisiejszym dniu.

Czy wydarzyło się coś, za co czujesz wdzięczność?

Nie musi to być nic wielkiego.

Może ktoś do Ciebie zadzwonił.

Może udało Ci się odpocząć.

Może ktoś okazał Ci życzliwość.

Może zobaczyłaś lub zobaczyłeś coś pięknego.

Może masz obok siebie osobę, na której możesz polegać.

A może po prostu wydarzyła się drobna rzecz, która sprawiła Ci przyjemność.

Jeżeli jesteś osobą wierzącą lub duchowość jest dla Ciebie ważna, możesz również pomyśleć o chwilach, w których czułaś lub czułeś wsparcie Boga, losu czy świata.

Nie musisz jednak interpretować dobrych wydarzeń w ten sposób. To ćwiczenie może być równie dobrze zwykłą praktyką zauważania tego, co wartościowe w codziennym życiu.

Nie zmuszaj się też do wdzięczności.

Nie chodzi o to, aby powiedzieć sobie:

„Powinnam lub powinienem być wdzięczny, bo inni mają gorzej”.

Wdzięczność nie ma unieważniać smutku, złości, lęku ani innych trudnych emocji.

Spróbuj znaleźć coś, za co **naprawdę** czujesz choć odrobinę wdzięczności.

Możesz zapisać kilka rzeczy:

Teraz pomyśl o swojej przeszłości.

Czy pamiętasz sytuację, w której w trudnym momencie pojawiła się nieoczekiwana pomoc?

Czy ktoś stanął po Twojej stronie?

Czy wydarzyło się coś, co pozwoliło Ci przetrwać szczególnie trudny okres?

Czy kiedyś sytuacja, która wydawała się beznadziejna, zakończyła się lepiej, niż się spodziewałaś lub spodziewałeś?

Możesz również przypomnieć sobie historie swojej rodziny — opowieści o wytrwałości, szczęśliwych zbiegach okoliczności, pomocy innych ludzi czy wydarzeniach, którym Twoi bliscy nadawali szczególne znaczenie.

Z własnego doświadczenia

W mojej rodzinie opowiadano historię mojego pradziadka Iwana, który przeżył trzy wojny.

Jedna z rodzinnych opowieści dotyczyła sytuacji, w której groziło mu rozstrzelanie. W desperacji zamachnął się kubkiem na człowieka, który mu groził — i ostatecznie przeżył.

Innym razem, będąc w niewoli, zgubił krowę, którą miał się opiekować. Był przekonany, że czekają go za to tragiczne konsekwencje. W rozpaczy próbował odebrać sobie życie, ale został uratowany, a krowa niespodziewanie się odnalazła.

Ja sama również przeżyłam chwile, którym nadaję szczególne znaczenie. Czułam wsparcie Boga, kiedy przeżyłam ciężki wypadek oraz kiedy diagnoza, którą początkowo odebrałam jako śmiertelną, okazała się błędna.

To moje osobiste doświadczenia i moja interpretacja tych wydarzeń. Ktoś inny mógłby nazwać je szczęśliwym zbiegiem okoliczności, pomocą innych ludzi albo po prostu nieprzewidywalnością życia. Dla mnie stały się jednak ważnymi historiami o nadziei.

Nie musisz szukać równie dramatycznych wydarzeń.

Czasami znacznie ważniejsze są rzeczy małe i powtarzające się.

Na zakończenie zadaj sobie jedno pytanie:

Co dzisiaj przypomina mi, że nie jestem całkowicie sama lub sam ze wszystkim, co mnie spotyka?

Może odpowiedzią będzie człowiek.

Miejsce.

Wspomnienie.

Wiara.

Twoja własna siła.

Albo drobne wydarzenie z dzisiejszego dnia.

Zauważ je.

Nie po to, żeby przekonać siebie, że świat zawsze będzie bezpieczny i wszystko dobrze się skończy.

Po prostu po to, żeby obok tego, co trudne, pozostawić trochę miejsca również na **to, co wspiera**.

Jeśli nie znalazłaś lub nie znalazłeś odpowiedzi na poprzednie pytanie, nie musisz jej szukać na siłę.

Możesz natomiast potraktować najbliższe dni jak mały eksperyment z uważnością.

Zwracaj uwagę na chwile, w których pojawia się coś dobrego, wspierającego lub po prostu przyjemnego: czyjaś życzliwość, niespodziewana wiadomość, pomoc, której się nie spodziewałaś lub nie spodziewałeś, piękny widok, spokojny moment albo drobny zbieg okoliczności.

Jeżeli bliskie jest Ci myślenie duchowe, możesz potraktować takie wydarzenie jako **znak troski świata, losu lub Boga**. Jeśli nie — po prostu zauważ je jako coś dobrego, co wydarzyło się w Twoim życiu.

Nie chodzi o oczekiwanie na „szczególne objawienie" ani o doszukiwanie się ukrytych znaków we wszystkim, co się wydarza. Celem jest ćwiczenie uwagi, aby obok trudności łatwiej dostrzegać również to, co może dawać wsparcie, nadzieję lub chwilę wytchnienia.

Zrób krótką przerwę

Pomiędzy ćwiczeniami warto robić niewielkie przerwy. Pozwalają one przenieść uwagę z własnych myśli i emocji z powrotem na otoczenie.

Zrób sobie herbatę lub kawę, wyjrzyj przez okno, przeciągnij się albo przez chwilę pospaceruj po pokoju.

Rozejrzyj się wokół. Zauważ kolory, dźwięki i przedmioty znajdujące się w pobliżu. Poczuj podłoże pod stopami.

Nie spiesz się.

Kilka minut zwyczajnego kontaktu z tym, co dzieje się tu i teraz, również może być formą troski o siebie.



Ćwiczenie „Rzeka”

To ćwiczenie wykorzystuje wyobraźnię i może pomóc Ci przyjrzeć się temu, jak reagujesz na sytuacje, których nie możesz w pełni kontrolować. Nie chodzi o zmuszanie się do „zaufania losowi”, lecz o obserwowanie własnych reakcji i sprawdzanie, czy potrafisz choć na chwilę pozwolić sobie na mniejszą potrzebę kontroli.

Usiądź lub połóż się wygodnie. Jeśli chcesz, zamknij oczy.

Wyobraź sobie, że znajdujesz się na spokojnej polanie nad rzeką.

Rozejrzyj się w wyobraźni.

Co znajduje się po lewej stronie? Co po prawej? Co widzisz przed sobą, a co za plecami?

Jaka jest pogoda? Czy jest ciepło, czy chłodno? Świeci słońce, wieje wiatr, a może niebo jest zachmurzone?

Spójrz na swoje stopy. Masz na sobie buty czy jesteś boso?

Teraz skieruj uwagę na rzekę.

Jaka jest?

Szeroka czy wąska? Spokojna czy wartka? Jasna czy ciemna? Czy widzisz dno?

Jakie uczucia pojawiają się w Tobie, kiedy na nią patrzysz?

Nie próbuj niczego zmieniać. Po prostu zauważ swoją pierwszą reakcję.

Podejdź do brzegu — ale tylko tak blisko, jak jest Ci komfortowo.

Możesz zanurzyć dłoń lub stopę w wodzie i sprawdzić jej temperaturę. Jeżeli woda wydaje Ci się zbyt zimna albo nieprzyjemna, nie musisz do niej wchodzić. W wyobraźni możesz zmienić jej temperaturę albo pozostać na brzegu.

W tym ćwiczeniu zawsze masz wybór.

Jeśli masz ochotę kontynuować, wyobraź sobie, że wchodzisz do wody. Możesz mieć na sobie strój kąpielowy albo inne ubranie, w którym czujesz się swobodnie.

Wchodź powoli.

Zauważ, jak woda dotyka stóp, nóg, bioder.

Co dzieje się w Twoim ciele?

Jeśli czujesz się bezpiecznie, wyobraź sobie, że kładziesz się na plecach i pozwalasz wodzie podtrzymywać swoje ciało.

Nie musisz umieć robić tego w rzeczywistości. To tylko wyobrażenie.

Poczuj, że woda Cię podtrzymuje.

Możesz rozluźnić ramiona.

Rozluźnić dłonie.

Pozwolić oddechowi płynąć własnym rytmem.

Teraz zauważ, że łagodny nurt zaczyna Cię powoli nieść.

Co czujesz?

Spokój? Ciekawość? Niepewność? Potrzebę odzyskania kontroli?

Każda reakcja jest w porządku.

Możesz powiedzieć sobie:

„Nie muszę kontrolować wszystkiego w tej chwili”.

Albo:

„Mogę przez chwilę zobaczyć, dokąd prowadzi mnie rzeka”.

Jeśli te słowa Ci nie odpowiadają, nie musisz ich powtarzać.

Spójrz na niebo.

Jaki ma kolor?

Czy widzisz chmury? Jak szybko się poruszają?

Posłuchaj dźwięków wokół siebie. Może słyszysz wodę, wiatr, ptaki albo szelest liści.

Zauważ zapach powietrza.

Rzeka łagodnie zakręca. Twoje ciało nieznacznie zmienia położenie wraz z nurtem.

Obserwuj swoją reakcję.

Jeśli pojawia się napięcie, możesz w każdej chwili wyobrazić sobie, że podpływasz do brzegu, stajesz na dnie albo wracasz na polanę.

To Ty decydujesz, jak długo trwa ta podróż.

Po pewnym czasie zauważasz przed sobą niewielką lilię wodną. Przepływasz obok niej albo zatrzymujesz się na chwilę, aby jej się przyjrzeć.

Potem rzeka płynie dalej.

W pewnym momencie słyszysz, że woda przed Tobą staje się nieco głośniejsza.

Zauważ swoją pierwszą reakcję.

Co robi Twoje ciało?

Czy pojawia się ciekawość? Niepokój? Chęć zatrzymania się?

Nie musisz płynąć dalej.

Możesz wybrać spokojniejszą odnogę rzeki, podpłynąć do brzegu albo po prostu zatrzymać tę scenę.

Jeśli chcesz kontynuować, wyobraź sobie, że za zakrętem znajduje się niewielki, łagodny próg wodny. Rzeka przepływa przez niego spokojnie, a po chwili znów staje się łagodna.

Zauważ moment zmiany.

Co czułaś lub czułeś przed nim?

A co czujesz teraz?

Nie próbuj wyciągać z tego żadnych obowiązkowych wniosków. To tylko doświadczenie w wyobraźni.

Rzeka nadal spokojnie Cię niesie.

Po pewnym czasie nurt staje się wolniejszy i delikatnie prowadzi Cię w stronę brzegu.

Czujesz pod stopami dno.

Wstajesz i wychodzisz z wody.

Na brzegu znajduje się wszystko, czego potrzebujesz: ręcznik, suche ubranie, ciepłe miejsce w słońcu albo w cieniu — wybierz to, co jest dla Ciebie przyjemne.

Usiądź na chwilę.

Zauważ swoje ciało.

Zauważ oddech.

Zauważ emocje.

Możesz zadać sobie kilka pytań:

Jak czułam lub czułem się wtedy, gdy pozwalałam lub pozwalałem rzece mnie nieść?

W którym momencie pojawiła się potrzeba kontroli?

Co pomagało mi poczuć się bezpieczniej?

Czy łatwo było mi pamiętać, że w każdej chwili mogę dokonać wyboru?

Nie szukaj „prawidłowych” odpowiedzi. Potraktuj to, co zauważyłaś lub zauważyłeś, jako informację o sobie w tej konkretnej chwili.

Kiedy będziesz gotowa lub gotowy, wróć uwagą do miejsca, w którym naprawdę się znajdujesz.

Rozejrzyj się. Zauważ kilka przedmiotów wokół siebie. Poczuj podłoże pod stopami lub ciężar ciała na krześle.

Przed kolejnym ćwiczeniem zrób krótką przerwę.



Ćwiczenie „Magiczna apteka”

To ćwiczenie wykorzystuje wyobraźnię i metaforę. „Lek”, który pojawi się w magicznej aptece, nie jest prawdziwym preparatem ani zaleceniem medycznym. Potraktuj go jako symbol tego, czego możesz obecnie potrzebować — na przykład odpoczynku, odwagi, wsparcia, cierpliwości, poczucia bezpieczeństwa albo większej troski o siebie.

Wyobraź sobie, że trzymasz w dłoni małe pudełko zapałek. Otwierasz je i wysypujesz zapałki.

Teraz wyobraź sobie, że — niczym Alicja w Krainie Czarów — możesz zmniejszyć się na tyle, aby wejść do środka.

Kiedy znajdujesz się w pudełku, zauważasz niewielkie drzwi.

Otwierasz je i nagle trafiasz do magicznego miasta.

Rozejrzyj się.

Jak wygląda to miejsce? Jakie są ulice i budynki? Jakie kolory widzisz? Czy spotykasz mieszkańców? Jak się tutaj czujesz?

Przejdź się ulicami i poszukaj niewielkiego sklepu z napisem:

„Apteka”

Wejdź do środka.

Za ladą znajduje się aptekarz lub aptekarka z Twojej wyobraźni. Przyjrzyj się tej postaci.

Jak wygląda? Ile może mieć lat? Jak Cię wita?

Opowiedz o tym, co jest dla Ciebie teraz trudne.

Możesz powiedzieć:

„W tej chwili najbardziej potrzebuję pomocy w…”

albo:

„Chciałabym lub chciałbym znaleźć coś, co pomoże mi…”

Posłuchaj, co odpowie postać z Twojej wyobraźni.

Być może poda Ci buteleczkę, pudełko, kamień, roślinę, światło albo zupełnie inny przedmiot. A może zamiast przedmiotu otrzymasz słowo, zdanie lub wskazówkę.

Zapytaj:

„Co symbolizuje ten lek?”

„Czego teraz najbardziej potrzebuję?”

„Co mogę zrobić w rzeczywistym życiu, aby dać sobie choć trochę tego, czego potrzebuję?”

Nie traktuj odpowiedzi jako przepowiedni ani nieomylnej wiadomości płynącej z nieświadomości. To skojarzenia tworzone przez Twoją wyobraźnię — mogą jednak pomóc spojrzeć na własne potrzeby z innej perspektywy.

Podziękuj aptekarzowi lub aptekarce i pożegnaj się.

Wróć ulicami magicznego miasta do małych drzwi, przejdź przez nie i znajdź się ponownie w pudełku zapałek.

Wyobraź sobie, że wracasz do swojego zwykłego rozmiaru.

Rozejrzyj się po pomieszczeniu, w którym naprawdę się znajdujesz.

Na zakończenie możesz zadać sobie jedno pytanie:

Jaki mały, realny krok mogę dziś zrobić, aby dać sobie to, czego symbolicznie szukałam lub szukałem w magicznej aptece?

Ćwiczenie „Żywa woda"

Zrób krótką przerwę od czytania i przygotuj coś do picia — wodę, herbatę, kawę albo inny napój, który lubisz.

W tym ćwiczeniu napój nie ma żadnych magicznych właściwości. Będzie po prostu elementem małego rytuału, który pomoże Ci skierować uwagę na wybraną intencję.

Zanim zaczniesz pić, zastanów się:

Czego potrzebuję w tej chwili?

Może większego spokoju? Odwagi? Cierpliwości? Życzliwości wobec siebie? A może chwili odpoczynku?

Ułóż krótkie zdanie, które będzie Ci o tym przypominało.

Na przykład:

„Z każdym łykiem daję sobie chwilę na uspokojenie".

„Mogę czuć złość i jednocześnie zdecydować, co chcę z nią zrobić".

„Mogę się bać i mimo tego zrobić kolejny mały krok".

„Teraz przez chwilę po prostu odpoczywam".

Pij powoli. Zwróć uwagę na temperaturę, smak i zapach napoju oraz na odczucia pojawiające się w ciele.

Nie oczekuj, że napój usunie trudne emocje. Potraktuj tę chwilę jako krótkie zatrzymanie i przypomnienie o tym, czego właśnie potrzebujesz.

Ćwiczenie „Mobilizacja zasobów”

To ćwiczenie polega na przywoływaniu wspomnień związanych z różnymi pozytywnymi doświadczeniami i obserwowaniu, co dzieje się wtedy z Twoimi emocjami i ciałem.

1. Wspomnienie, które wywołuje uśmiech

Zajmij wygodną pozycję. Jeśli chcesz, zamknij oczy.

Przypomnij sobie wydarzenie ze swojego życia, które wywołuje uśmiech.

Nie musi to być nic niezwykłego. Ważne, aby było to wspomnienie przyjemne i bezpieczne.

Spróbuj odtworzyć kilka szczegółów.

Gdzie wtedy byłaś lub byłeś?

Kto był obok?

Co widziałaś lub widziałeś?

Jakie dźwięki pamiętasz?

Jak czuło się Twoje ciało?

Teraz wyobraź sobie, że z tym wspomnieniem i towarzyszącym mu uczuciem wychodzisz na spokojną ulicę.

Jak idziesz?

Jak trzymasz głowę i ramiona?

Co zauważasz wokół siebie?

2. Wspomnienie spokoju

Teraz przypomnij sobie sytuację, w której czułaś lub czułeś spokój, bezpieczeństwo albo wewnętrzną równowagę.

Ponownie zwróć uwagę na szczegóły.

Gdzie jesteś? Co widzisz? Co słyszysz? Jak oddychasz? Co dzieje się w Twoim ciele?

Wyobraź sobie, że również z tym doświadczeniem wychodzisz na tę samą ulicę.

Po chwili spotykasz siebie z poprzedniego wspomnienia.

Wyobraź sobie, że obie te wersje Ciebie mogą się spotkać i symbolicznie połączyć.

Nie musisz odczuwać niczego szczególnego. Po prostu sprawdź, co pojawia się w Twojej wyobraźni.

Jak czujesz się teraz?

3. Wspomnienie radości i siły

Przypomnij sobie jeszcze jedno wydarzenie — takie, w którym pojawiła się radość, satysfakcja, poczucie siły, dumy albo szczęścia.

Pozostań przy tym wspomnieniu przez chwilę.

Następnie wyobraź sobie, że spotykasz na tej samej ulicy siebie niosącą lub niosącego doświadczenia z dwóch poprzednich części ćwiczenia.

Pozwól tym trzem obrazom symbolicznie połączyć się w jedną postać — Ciebie, która lub który ma dostęp do różnych własnych doświadczeń i zasobów.

Zauważ:

Jak teraz stoisz?

Jak się poruszasz?

Jak wygląda Twoja twarz?

Co czujesz w ciele?

Czy coś zmieniło się w Twoim samopoczuciu?

Nie próbuj osiągnąć określonego stanu. Jeśli nie zauważasz żadnej wyraźnej zmiany, również jest to w porządku.

Na zakończenie pozwól oddechowi płynąć naturalnie i, kiedy będziesz gotowa lub gotowy, otwórz oczy.

Rozejrzyj się wokół i wróć uwagą do teraźniejszości.

Ćwiczenie „Chód”

To krótkie ćwiczenie możesz wykorzystać jako przerwę między kolejnymi częściami książki.

Przypomnij sobie, jak poruszasz się wtedy, gdy czujesz się dobrze, pewnie albo po prostu masz dobry dzień.

Jak stawiasz stopy?

Jak układają się Twoje plecy?

Jak trzymasz głowę?

Co robią ramiona?

Jakie jest tempo Twojego kroku?

Teraz przez chwilę spróbuj poruszać się właśnie w taki sposób.

Nie musisz udawać, że jesteś szczęśliwa lub szczęśliwy. Nie chodzi również o zmuszanie ciała do wywołania określonej emocji.

Po prostu przez dwie–trzy minuty poeksperymentuj ze sposobem chodzenia i obserwuj, czy zmiana postawy oraz ruchu wpływa w jakikolwiek sposób na Twoje samopoczucie.

Na koniec wróć do swojego naturalnego chodu i porównaj oba doświadczenia.

Co się zmieniło — jeśli w ogóle coś się zmieniło?

Ćwiczenie „Inwentaryzacja”

W trudniejszych momentach łatwo skupić uwagę przede wszystkim na tym, czego nam brakuje, co straciliśmy albo co nie układa się tak, jak byśmy chcieli.

To ćwiczenie proponuje coś innego: krótką **inwentaryzację tego, co już jest obecne w Twoim życiu** — rzeczy, ról, wartości, umiejętności i doświadczeń.

Nie chodzi o przekonywanie siebie, że wszystko jest dobrze. Chodzi o zobaczenie pełniejszego obrazu własnej sytuacji.

Możesz zapisywać odpowiedzi, rysować je albo po prostu tworzyć listy w myślach.

1. Co mam?

Zacznij od rzeczy najbardziej konkretnych.

Co obecnie posiadam lub mam do swojej dyspozycji?

Mogą to być zarówno rzeczy materialne, jak i przestrzeń czy narzędzia, z których korzystasz.

Na przykład:

mam mieszkanie lub miejsce, w którym mogę mieszkać, telefon, komputer, ubrania, książki, samochód, rower…

Nie oceniaj, czy masz „dużo” czy „mało”. Po prostu zauważ to, co jest.

2. Kim jestem?

Teraz pomyśl o swoich rolach, relacjach i różnych częściach swojej tożsamości.

Dokończ zdanie:

„Jestem…"

Na przykład:

córką lub synem, przyjaciółką lub przyjacielem, partnerką lub partnerem, rodzicem, psycholożką lub psychologiem, osobą twórczą, sąsiadką lub sąsiadem, człowiekiem, który się uczy…

Nie ograniczaj się wyłącznie do zawodu czy relacji rodzinnych.

Kim jeszcze jesteś?

3. Co jest dla mnie ważne?

Kolejna lista dotyczy Twoich wartości.

Pomyśl:

Co naprawdę ma dla mnie znaczenie?

Może to być rodzina, miłość, uczciwość, wolność, bezpieczeństwo, rozwój, zdrowie, przyjaźń, wiedza, twórczość, wiara, niezależność, pomaganie innym albo coś zupełnie innego.

Nie zapisuj tego, co ***powinno*** być dla Ciebie ważne. Spróbuj zauważyć to, co rzeczywiście jest ważne **dla Ciebie**.

4. Co już potrafię i czego dokonałam lub dokonałem?

Na ostatniej liście zapisz swoje umiejętności, doświadczenia i osiągnięcia.

Dokończ zdania:

Potrafię…

Umiem…

Poradziłam lub poradziłem sobie z…

Nauczyłam lub nauczyłem się…

Jestem dumna lub dumny z tego, że…

Nie muszą to być spektakularne sukcesy.

Być może przetrwałaś lub przetrwałeś trudny okres. Nauczyłaś lub nauczyłeś się czegoś nowego. Pomogłaś lub pomogłeś komuś. Podjęłaś lub podjąłeś trudną decyzję. Zaczęłaś lub zacząłeś od początku.

To również są ważne doświadczenia.

Na zakończenie spójrz na wszystkie cztery części.

To nie jest lista wszystkiego, co definiuje Twoją wartość. Jest to raczej przypomnienie, że nawet w trudnym okresie Twoje życie składa się z czegoś więcej niż tylko z aktualnego problemu.

Co z tej inwentaryzacji może być dla Ciebie zasobem właśnie teraz?

Po ćwiczeniu zrób krótką przerwę.

Ćwiczenie „Wyspa”

To ćwiczenie wykorzystuje wyobraźnię, aby przyjrzeć się relacji z osobą, wobec której odczuwasz napięcie, dystans albo mieszane uczucia.

Nie chodzi o to, aby zmusić się do polubienia tej osoby, wybaczenia jej czy zbliżenia się do niej. Czasami dystans i wyraźne granice są potrzebne.

Nie wybieraj do tego ćwiczenia osoby, która Cię krzywdzi, stosuje wobec Ciebie przemoc albo której się boisz. W takiej sytuacji priorytetem jest bezpieczeństwo, a nie próba zmiany własnego nastawienia.

Pomyśl o osobie, z którą relacja jest trudna, ale wystarczająco bezpieczna, aby móc przez chwilę przyjrzeć się jej w wyobraźni.

Jeśli nikogo takiego nie ma, możesz pomyśleć o kimś, kogo chciałabyś lub chciałbyś po prostu lepiej zrozumieć.

Na wyspie

Wyobraź sobie dziką, spokojną plażę.

Słyszysz fale. Czujesz powietrze na skórze. Widzisz piasek i ocean.

Po chwili uświadamiasz sobie, że osobą leżącą na brzegu jesteś Ty.

Powoli wstajesz.