Dagmara Gimenez

# Jak poradzić sobie z doświadczeniem kryzysu?

Publikacja samopomocowa

Teoria + ćwiczenia

GDYNIA moje miasto
INTEGRACJA
PERON

# WSTĘP

Sytuacja pandemii COVID-19 jest bezprecedensowym wydarzeniem w skali globalnej, wpływającym w pewnym stopniu na praktycznie wszystkie sfery funkcjonowania ludzi niezależnie od ich pochodzenia, narodowości, sytuacji finansowej czy pozycji społecznej.

Mamy do czynienia ze zbiorową i indywidualną bardzo specyficzną traumą, której rozmiary i zakres trudno do końca w tym momencie przewidzieć.

---

Celem niniejszej publikacji jest udzielenie wsparcia w procesie radzenia sobie z doświadczeniem kryzysu. Wspieranie procesu zmiany poprzez odkrycie i zrozumienie własnych zasobów oraz umiejętność ich wykorzystania w sytuacjach kryzysowych.

Wykształcenie świadomości, że zmiana zawsze jest dostępna, a podstawowym wyznacznikiem, nie jest obecność lub brak kryzysu, lecz osobiste dążenie do prowadzenia satysfakcjonującego nas życia.

Treningi Poznania Społecznego umożliwiają nam poznanie siebie, wzmacnianie swoich kompetencji- dążąc do budowania zdrowego poczucia własnej wartości, pewności siebie i akceptacji.

Wzmacnianie własnego potencjału, identyfikowanie swoich mocnych i słabych stron. Wykorzystanie tej wiedzy do budowania relacji społecznych opartych na akceptacji, szacunku i zaufaniu poprzez poszerzenie wiedzy i umiejętności z zakresu transformowania przekonań, by stawały się one wspierającymi w procesach rozwoju społecznego i zawodowego.

Publikacja powstała w ramach projektu "Zintegrowani" działającego przy Centrum Integracja Gdynia, współfinansowanego ze środków miasta Gdynia oraz PFRON.

# SPIS TREŚCI


1

Stres

Jak skutecznie radzić sobie ze stresem?

2

Lęk

Pokonanie unikania, Konfrontacja z obawami

3

Pewność siebie

Jak zbudować zdrową pewność siebie?

4

Zasoby

W poszukiwaniu moich zasobów

5

Indywidualne karty Trening Poznania Społecznego

# 1 Stres- samopomoc

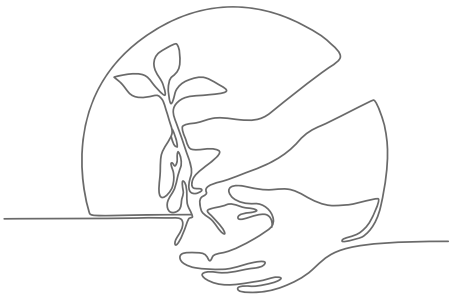
Definicje stresu można ująć w trzy podstawowe kategorie:

Stres jako bodziec - przykry, przeszkadzający i blokujący wykonywanie aktywności: w tej kategorii mieszczą się różnorodne sytuacje wywołujące stres, np. hałas w miejscu pracy, egzamin, wypadek na drodze lub choroba.

Stres jako reakcja na przykry bodziec ze środowiska zewnętrznego: ta kategoria próbuje opisać reakcje, pojawiające się w ciele i umyśle człowieka w odpowiedzi na nieprzyjemne sytuacje, np. pomyłka podczas prezentacji

Stres jako relacja pomiędzy możliwościami człowieka a wymogami sytuacji, czyli stresorami.

Podejmowanie działań
samopomocowych
jest próbą zachowania równowagi



# Zrozumieć stres

Dla skutecznego i efektywnego działania potrzebny jest pewien optymalny poziom stresu.

Zbyt niski jego poziom powoduje spadek motywacji, apatię i znudzenie.

Zbyt wysoki - napięcie, trudności z koncentracją, lęk i zamęt w głowie, fizyczne zmęczenie, zwolnienie refleksu.

Każdy człowiek ma swój indywidualny, optymalny poziom tolerancji stresu. Przekroczenie tej granicy powoduje, że stres staje się szkodliwy dla organizmu.

Do tego momentu jednak, mobilizacja organizmu pod wpływem stresu może być pozytywną siłą motywującą, poprawiającą samopoczucie i subiektywną jakość życia.

Sytuacji stresu towarzyszy emocjonalne pobudzenie, którego siła zależy od indywidualnej interpretacji zdarzenia.

Zazwyczaj ze stresem wiążą się emocje negatywne, takie jak: strach, lęk, napięcie, smutek, żal, złość.

Ale w sytuacjach przyjemnych, np. rywalizacji sportowej czy podczas ślubu albo wyjazdu na wymarzone wakacje, doświadczamy pozytywnych emocji: podniecenia, nadziei, zainteresowania, radości.

Te emocje wyzwalają w nas energię, potrzebną do szybkiego reagowania i najefektywniejszego działania podczas stresu.

*Eustres -stres pozytywny pojawia się w chwili zagrożenia najczęściej mobilizuje daje motywację*

*Dystres -stres negatywny może trwać przewlekle powstaje w wyniku działania wielu stresorów  działa deprymująco, ograniczająco*

Aktywne kierowanie poziomem stresu pozwoli nam podnieść swoją efektywność i produktywność.

Podejście do optymalizowania stresu zależy od rodzaju doświadczanego stresu.

Strategie do uporania się z krótkoterminowym stresem skupiają się na zarządzaniu adrenaliną, aby zapewnić maksymalną wydajność.

Krótkoterminowy stres może być wynikiem trudnych spotkań, rywalizacji i innych konfrontacyjnych sytuacji

Długoterminowy stres, zmęczenie i wysoki poziom adrenaliny przez długi okres czasu może zmniejszyć wydajność. Optymalizacja długoterminowego stresu koncentruje się na zarządzaniu stresem, zdrowiem i energią.

# Konsekwencje stresu

Mówi się o psychologicznych i fizjologicznych reakcjach na stres.

Reakcje fizjologiczne: wzrost aktywności systemu nerwowego o zwiększony poziom adrenaliny (lub nor-adrenaliny) we krwi

Reakcje psychologiczne: o lęk o stany depresyjne smutek o irytacja o rozczarowanie życiem i sobą o depresja itp..

---

Długotrwały stres może wywołać negatywne skutki zdrowotne, takie jak:

choroby serca
choroba niedokrwienna
nerwice
zaburzenia rytmu serca
nadciśnienie tętnicze choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy
wysoki poziom cholesterolu we krwi,
zawał bezsenność
wypadanie włosów
obniżenie odporności
alergie
zaburzenia miesiączkowania
inne

# Zidentyfikuj swoje stresory

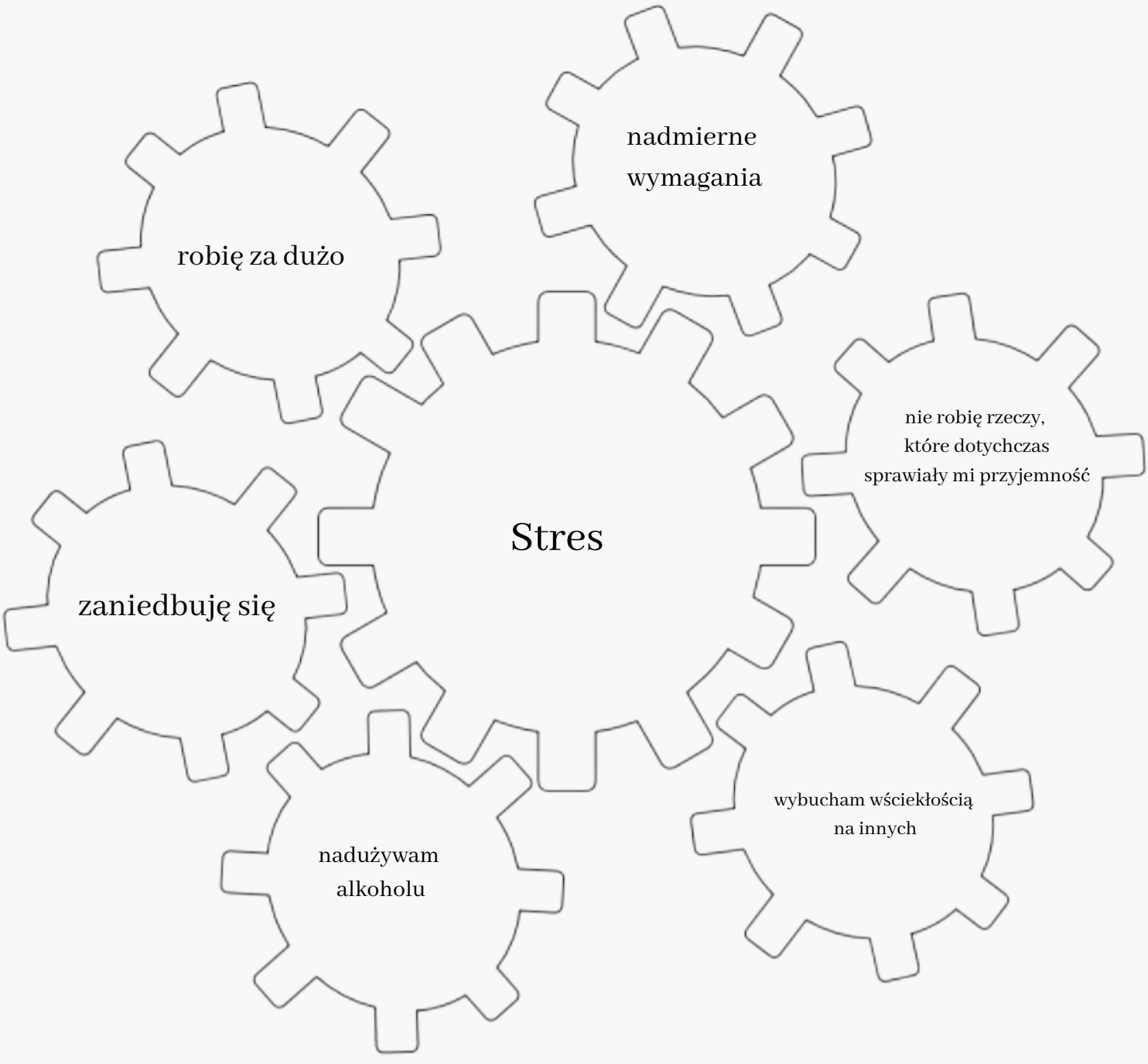
Gdzie jestem, kiedy czuję się zestresowana/ny ?

Co robię ? Z kim przebywam ?

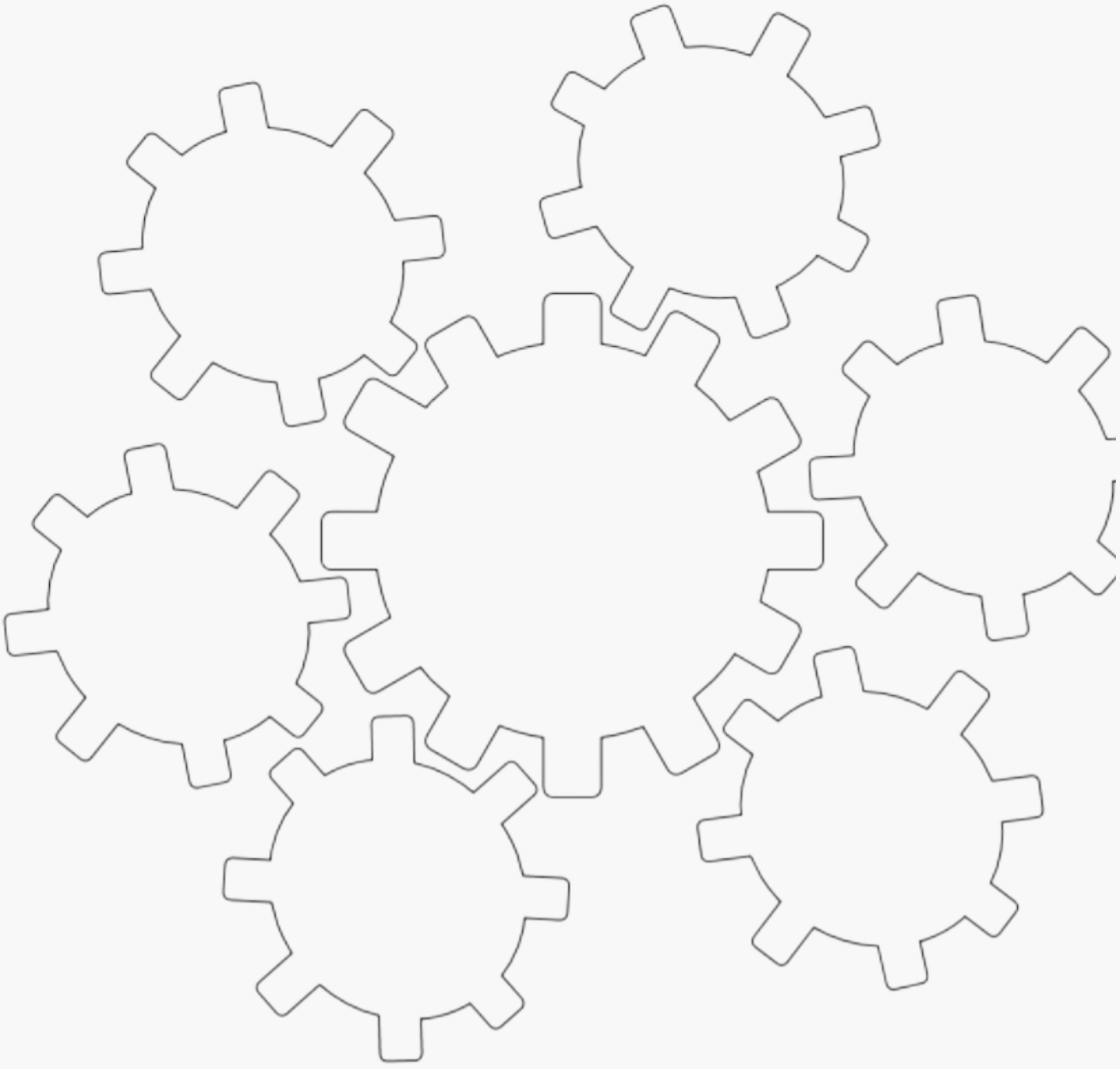
Jakie pomocne zmiany mogę wprowadzić w swoim życiu?
Co jest w zasięgu mojej kontroli?

Nawet jeśli w niektórych sytuacjach, niewiele możesz zmienić, może dasz radę wprowadzić jakieś małe zmiany - w swoim planie dnia , w sposobie w jaki rozwiązujesz problemy, w swoim zachowaniu; możesz robić przerwy, myśleć o tym w nowy sposób, prosić o pomoc, szukać porad - to wszystko może spowodować różnicę w twoim codziennym samopoczuciu

Użyj arkusza błędne koło , by zidentyfikować, co składa się na twój stres. Spójrz na każdy czynnik i spróbuj coś zmienić w każdym z nich. Przykładowe błędne koło stresu:



Moje błędne koło



# 2 Lęk

Z tematyką stresu ściśle związane są zagadnienia dotyczące lęku i strachu.

Lęk może pojawić się jako konsekwencja nadmiernego stresu. Zdarzają się również sytuacje, kiedy to nagłe napady lęku stają się stresorami.

Lęk jest uczuciem, którego każdy z nas doświadczył. Bywa uporczywy, nagły, przewlekły, wszechogarniający. *Mówimy, że lęk nas dopada, paraliżuje, że ma wielkie oczy.* Towarzyszy nam przez całe życie w większym bądź mniejszym natężeniu.

Lęk jest różnie definiowany.

Zazwyczaj przyjmuje się, że jest on *uczuciem ogólnej niepewności wobec nieokreślonego zagrożenia i jako taki różni się od strachu, który to pojawia się, gdy zagrożenie jest realne, płynące z konkretnej sytuacji.*

Wyróżnia się pięć rodzajów zaburzeń lękowych: napady lęku panicznego związanego z agorafobią, napady lęku panicznego niezwiązane z agorafobią, fobię społeczną, fobię prostą, uogólnione zaburzenia lękowe.

Każde z tych zaburzeń postrzegane jest jako odrębny problem i może zostać rozpoznane na podstawie mniej lub bardziej określonych zachowań.

Jeżeli objawy któregoś z zaburzeń lękowych zaobserwujesz u siebie – zgłoś się po pomoc u specjalisty, który pomoże ci się z nimi uporać

# Zrozumieć lęk:
# ataki paniki, fobie, choroba natręctw

Ataki paniki są to sytuacje, w których nagle, bez wyraźnego powodu pojawia się gwałtowny lęk.

Osoba doświadczająca takiego napadu ma wrażenie, jakby coś ściskało ją za gardło. Pojawiają się trudności z oddychaniem, ból głowy, kołatanie serca, drętwienie. Napady trwają krótko i ustępują, ale chory ma wrażenie jakby umierał.

Ludzie mający *fobię prostą boją się konkretnych sytuacji lub zdarzeń.*

Zaburzenie to często wiąże się z lękiem przed kontaktem z określonym gatunkiem zwierząt, lękiem wysokości czy też przed zamkniętymi pomieszczeniami. Inne rodzaje fobii dotyczą lęku przed śmiercią, która może zostać spowodowana np. wypadkiem samolotowym lub porażeniem piorunem.

*Uogólnione zaburzenia lękowe charakteryzują się doznawaniem długotrwałego lęku, przerywanego krótkimi momentami ulgi.*
Osoby doświadczające tej przypadłości niemal cały czas czymś się zamartwiają i tworzą nieustannie czarne scenariusze.
Zazwyczaj przedmiotem niepokoju jest własny stan zdrowia oraz rodziny, sprawy finansowe, praca, ale również drobne sytuacje codzienne.

Na poziomie fizycznym pojawia się pobudzenie, drażliwość, problemy ze snem, bóle brzucha, napięcie mięśni, bóle kręgosłupa. Charakterystyczne jest to, iż uspokojenie w jednej sprawie nie skutkuje ustaniem lęku, ponieważ pojawiają się nowe zmartwienia.

*Choroba natręctw*
Jej głównymi objawami są natrętne, obsesyjne myśli, w następstwie których mogą występować natrętne czynności zwane kompulsjami. Osoby cierpiące na takie zaburzenia zdają sobie sprawę z mechanizmu, ale nie są w stanie go kontrolować. Jednym z bardziej znanych przykładów choroby natręctw jest lęk przed zabrudzeniem, który skutkuje koniecznością nieustannego mycia rąk.

*Odczuwanie lęku, choć wspólne wszystkim ludziom, jest reakcją bardzo indywidualną. Różne osoby mają odmienny poziom wrażliwości na różne bodźce, odmienne sposoby reagowania i wreszcie, odmienne metody radzenia sobie z nimi.*

*Najlepszym sposobem radzenia sobie z lękiem jest stworzenie swojej własnej strategii.*
*A to wymaga obserwowania samego siebie. Powinniśmy ustalić, czy tym, co wywołuje w nas największy lęk są spojrzenia odbiorców, czy może nasze własne, destrukcyjne myśli.*

## Myśli lękowe

*Jestem w niebezpieczeństwie, to niebezpieczne;*
*najgorszy możliwy scenariusz na pewno się wydarzy;nie będę w stanie sobie z tym poradzić.*

## Zachowania związane z lękiem

*Unikanie miejsc, ludzi;*
*nie wychodzenie, czy chodzenie do specyficznych miejsc o specyficznych porach np. zakupy w mniejszych sklepach w nie zatłoczonych porach dnia;*
*chodzenie tylko z kimś;*
*uciekanie, wychodzenie wcześniej.*

## Zachowania zabezpieczające

Uczestniczenie w lękorodnej sytuacji, ale używanie radzenia sobie, które pomaga ci przetrwać np. trzymanie drinka, palenie więcej, miętoszenie ubrania albo torby, unikanie kontaktu wzrokowego, posiadanie planu ucieczki, branie leków.

Zachowania zabezpieczające mogą podtrzymywać twój lęk.

*Kiedy polegasz na innych, by pomagali ci radzić sobie, nie możesz się przekonać, że bez ich pomocy lęk zmniejszyłby się i zniknął sam z siebie.*

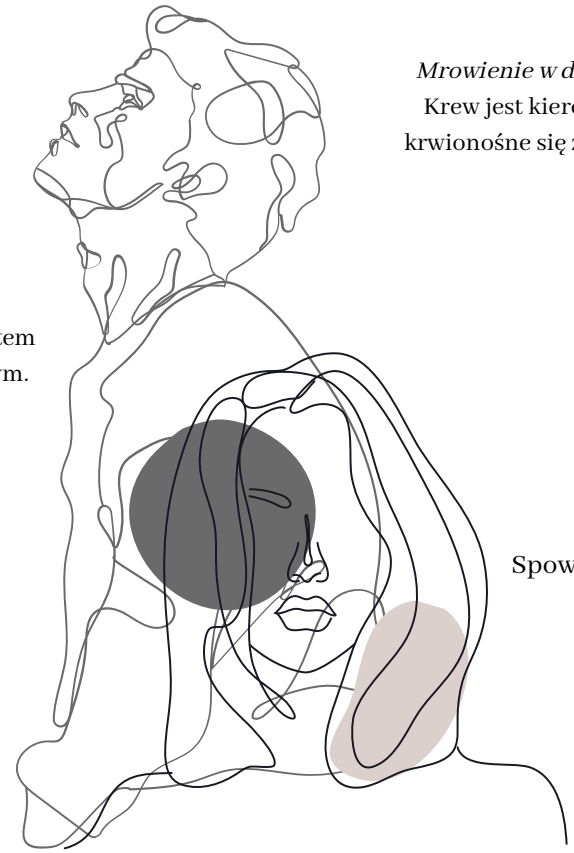
Unikanie ludzi, lub sytuacji sprawia, że czujesz się lepiej w danym momencie, jednak nie pomaga w dłuższej perspektywie. Jeśli obawiasz się, że zemdlejesz albo zwymiotujesz w alejce supermarketu nie nie przekonasz się, że to, tak naprawdę, się nie wydarzy z tej prostej przyczyny, że tam nie pójdziesz (unikanie). Unikając supermarketu zostawiasz swoje przekonanie o zemdleniu nietknięte, co oczywiście dokłada do twojego lęku

# System alarmowy ciała

Kiedy mózg dostrzega zagrożenie, aktywuje w organizmie system "walcz lub uciekaj", nadnercza wydzielają wtedy adrenalinę która jest wprowadzana do krwioobiegu. Odczuwamy nieprzyjemne doznania ponieważ adrenalina przyspiesza organizm, krew zostaje skierowana do dużych mięśni, po to by przygotować nas do ataku (złość) lub ucieczki (strach).

*Uprowadzony Mózg*
Gonitwa myśli uniemożliwia racjonalne i jasne myślenie.
Odczucie bycia nierzeczywistym/odłączonym.

*Zawroty głowy lub oszołomienie.*
Rezultat szybkiego oddychania.



*Mrowienie w dłoniach - drżenie nóg "nogi jak z galarety"*
Krew jest kierowana do dużych mięśni, a małe naczynia krwionośne się zwężają powodując mrowienie, drżenie lub odrętwienie.

*Szybki i płytki oddech*
Pomaga nam przyjąć więcej tlenu, który jest potem transportowany po całym systemie krwionośnym. Czasami doświadczamy uczucia dławienia.

*Oczy rozszerzają się*
Wpuszczają więcej światła; lepsze lub rozmazane widzenie.

*Suchość w ustach*
Spowodowane zwężeniem naczyń krwionośnych

*Żołądek wzburzony*
Adrenalina zmniejsza krążenie krwi i rozluźnia mięśnie w żołądku i jelitach (krew skierowana do mięśni kończyn) powoduje mdłości, motyle w brzuchu lub inne sensacje żołądkowe.

*Serce bije szybciej i palpitacje.*
Ciśnienie krwi i puls przyspiesza kiedy serce pompuje więcej krwi do mięśni, (byśmy mogli zaatakować lub uciec).

*Napięcie mięśni*
Krew z życiodajnym tlenem i energią glukozy, jest kierowana do dużych mięśni (ramiona i nogi)– by przygotować nas do walki lub ucieczki. Może powodować skurcze i ból.

*Pęcherz się relaksuje*
możemy czuć potrzebę pójścia do toalety (parcie na pęcherz). Zewnętrzny zwieracz pozostaje pod świadomą kontrolą (poza rzadkimi przypadkami bardzo groźnych sytuacji).

# POKONANIE UNIKANIA: KONFRONTACJA Z LĘKAMI

Próbujemy unikać sytuacji, ludzi, miejsc, , i/lub nawet myśli, które mogą nas zestresować.
To unikanie pomaga nam nie stresować się (w krótkim terminie), ale jest jednym z głównym czynników które podtrzymują problem (długoterminowo).
Unikanie przeszkadza nam również w naszym codziennym życiu. By pokonać nasz problem, musimy pokonać unikanie. Zapisz wszystkie rzeczy (sytuacje, ludzie, miejsca, tv/radio/gazety/internet, myśli) których próbujesz unikać.

Kiedy stworzysz listę przypisz każdej rzeczy numer od 0-10, który odzwierciedla poziom stresu tej rzeczy (10 najbardziej stresujące (przerażające, a 0 najmniej).

---

| Stresujące sytuacje, ludzie, miejsca, media itd | Ocena stresu 0 - 10 |
|---|---|
| | |

Przepisz listę, najbardziej stresująca pozycja na pierwszym miejscu, a najmniej stresująca na końcu listy

| Stresujące sytuacje, ludzie, miejsca, media itd | Ocena stresu 0 - 10 |
|---|---|
| *Najbardziej stresująca, przerażająca, unikana*<br><br>*Najmniej stresująca, przerażająca, unikana* | |

By pokonać unikanie weź najmniej stresującą rzecz z listy i pomyśl jak możesz zmierzyć się z tym. Być może musisz to rozbić na mniejsze kroki. Zapisz, co musisz zrobić, zapisz każdy najmniejszy krok. Zrób tą analizę, dla każdej rzeczy z listy, powtarzaj konfrontowanie się z tym czego się boisz i pozostań w sytuacji mimo lęku, który odczuwasz (używaj wynotowanych sposobów radzenia sobie). Stopniowo i powoli idź w górę listy (od najmniej do najbardziej stresującej sytuacji z listy).

# Notatki

Date / /

*sytuacja, której się boję*

*kroki, które muszę podjąć, by sią z nią zmierzyć*

*Sposoby radzenia sobie, które pomogą mi w tej sytuacji*

# Powiedz sobie STOPP

## STOPP: S

STOP- zatrzymaj się i zrób krok do tyłu

Nie działaj od razu, przerwij

## STOPP: Teraz weź oddech

Zauważ swój oddech: wdech i wydech.

Oddychaj powoli przez dwa/trzy oddechy

## STOPP: Obserwuj

Co się dzieje?

Na co reaguję?

Co myślę, co czuję?

Co mówi mój umysł?

Jakie doznania fizyczne mogę zauważyć w swoim ciele?

## STOPP- Perspektywa

Spójrz na sytuację jako zewnętrzny obserwator. Co zobaczyłaby mucha na ścianie?

Czy jest inny sposób spojrzenia na to ?

Jakiej rady udzieliłabyś, udzieliłbyś komuś innemu (przyjacielowi)?

Jakie znaczenie nadaję temu wydarzeniu, że wzbudza we mnie taką reakcję?

Jak ważne jest to teraz, a jak ważne będzie za 6 miesięcy ?

## STOPP- Praktykuj, to co działa

Rób to co działa, co jest najbardziej pomocne, konstruktywne.

Bądź wierna/y SWOIM zasadom i wartościom.

Czy to będzie efektywne i na miejscu?

Czy jest proporcjonalne do wydarzenia?

Czy zgadza się z moimi wartościami i zasadami?

Jakie będą konsekwencje moich działań?

Co jest dla mnie najlepsze i najbardziej konstruktywne w tej sytuacji?

© CAROL VIVYAN 2009,PERMISSION TO USE FOR THERAPY PURPOSES. ADAPTED FROM CIARROCHI & BAILEY 2008 OPRACOWANIE: DAGMARA GIMENEZ

# Notatki

Date / /

# Agorafobia- kiedy lęk przed ludźmi nie pozwala nam na normalne funkcjonowanie

*Osoby cierpiące na to zaburzenie odczuwają niepohamowany lęk przed przebywaniem w nieznanym otoczeniu, wszędzie tam, gdzie nie mogą kontrolować sytuacji.*
*Obawiają się otwartych przestrzeni, wychodzenia z domu, zamkniętych, małych pomieszczeń, jazdy autobusem, na rowerze. Doświadczają nagłych i powracających ataków paniki, którym towarzyszą: przyspieszone bicie serca, zawroty głowy, pocenie się, duszności, bóle brzucha szyi, karku, drgawki, zmęczenie, częstomocz, trudności z przełykaniem śliny, niezdolność do koncentracji, poczucie bezsensu, strach przed śmiercią. Osoby takie czują się bezradne i pozbawione kontroli nad własnym życiem, przez co łatwo popadają w depresję*

Osoby cierpiące na fobię społeczną odczuwają najmniejszy lęk, kiedy są same.

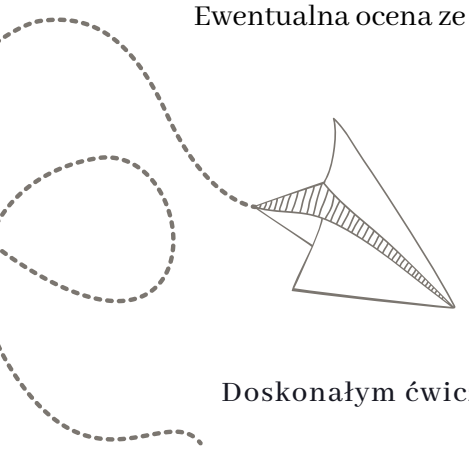
Problematyczne i wywołujące napady lęku są sytuacje, kiedy zmuszone są do przebywania wśród innych ludzi, nawiązywania z nimi relacji, podejmowania rozmów, przebywania w zatłoczonych pomieszczeniach.

Spotkania towarzyskie, wystąpienia publiczne to sytuacje, których osoby cierpiące na fobie społeczną unikają z obawy przed ośmieszeniem i byciem ocenianym.

Odczuwają wtedy objawy podobne do ataków paniki: czerwienią się, pocą, mają sucho w ustach. Chorzy z fobią społeczną najczęściej tak organizują sobie życie, aby unikać sytuacji wywołujących napady lęku.

kiedy towarzyszą nam obawy, że nie spełnimy cudzych oczekiwań, że zostaniemy źle ocenieni....

Obawiamy się krytyki, ponieważ za tą obawą stoi przekonanie, że jeżeli zostaniemy negatywnie ocenieni to czeka nas społeczne wykluczenie, a potrzeba przynależności jest w każdym z nas niezwykle silna.
Myśl o tym, że możemy zostać odrzuceni bywa paraliżująca.
Faktem jest, iż na każdym kroku nawzajem się oceniamy, a wyjście na scenę postrzegamy jako wystawienie się na osąd. Warto skupić się na tym, na co mamy wpływ w takiej sytuacji.
Możemy mianowicie przejąć kontrolę nad naszymi myślami.
Ewentualna ocena ze strony innych ludzi będzie miała dla nas takie znaczenie, jakie sami jej nadamy



Doskonałym ćwiczeniem będzie wypisanie wszystkich opinii, których się obawiamy.

Następnym krokiem ich akceptacja, przyjęcie do wiadomości i pogodzenie się z faktem, że ktoś rzeczywiście może tak o nas pomyśleć.

Kolejnym etapem będzie zapisanie wiarygodnej, pozytywnej myśli, która zredukuje, zrównoważy negatywny wydźwięk krytyki.

Podczas wielu sytuacji życiowych zdecydowanej większości osób towarzyszy stres. Dla niektórych jest on pozytywny i działa mobilizująco.

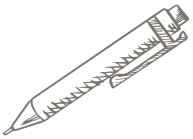
To właśnie eustres. Częściej jednak jest paraliżujący, a nawet obezwładniający i wtedy mamy do czynienia z jego drugim rodzajem - to dystres.

Osoby będące w drugiej grupie powinny poczynić określone przygotowania, aby zminimalizować negatywne odczucia.

Pierwszym krokiem w walce z dystresem jest identyfikacja przyczyn.

Czego w takim razie obawiamy się w związku z wystąpieniami publicznymi? Najczęściej mówi się o tym, że oceniania, ośmieszenia, krytyki, braku akceptacji

# WYPISZ OPINIE, KTÓRYCH SIĘ OBAWIASZ



# Skąd się u nas biorą te obawy?

1

Negatywne, tzw. „czarne” schematy myślowe

Zdarza się, że wpadamy w tzw. „czarnowidzenie”.

Jedna negatywna myśl napędza kolejną, aż tworzy się pętla czarnych, przesadzonych scenariuszy. Drobne, pojedyncze problemy urastają do katastroficznych wizji zdarzeń. Jeden drobny błąd postrzegany jest jako pierwsza kostka domino, która spadając uruchamia całą lawinę negatywnych zdarzeń.
Dzieje się tak kiedy postrzegamy dane osiągnięcie jako jedyną metodę przeżycia i utrzymania bezpiecznego status quo. Osoby rozważające różne opcje, plany i rozwiązania łatwiej sobie radzą z ewentualnymi niepowodzeniami, ponieważ nie przywiązują do jednego zdarzenia tak dużego znaczenia. Mówiąc w uproszczeniu: świat się nie zawali, jeżeli nawet źle wypadnę

Zidentyfikowanie negatywnych, sabotujących myśli, a co za tym idzie –przekonań, ułatwia zastąpienie ich pozytywnymi, wspierającymi.

2

Perfekcjonizm *czyli muszę wypaść doskonale*

Pragnienie uzyskania jak najlepszych wyników jest rzeczą ludzką, jednak, jeśli nie pozwalamy sobie na błędy, pojawia się presja, której trudno sprostać. Perfekcjonizm zaburza realną ocenę sytuacji.

Związany jest z myśleniem w kategoriach czarne – białe. Scenariusze mogą być tylko dwa: albo wypadnę doskonale, albo odniosę porażkę.

Przy czym porażka jest traktowana bardzo osobiście, do tego stopnia, że jeden drobny błąd, który stanął na drodze do doskonałości powoduje, że dana osoba postrzega siebie, jako człowieka, który zawiódł na jakimś fundamentalnym poziomie. Rzecz często rozbija się o narzucanie sobie wysokich, nierealistycznych standardów, które znacznie wykraczają ponad poziom, na jakim obecnie się znajdujemy jako mówca. Radzenie sobie w takich sytuacjach należy rozpocząć od realistycznej oceny sytuacji, jak również postawienia sobie celu, który jest w zasięgu naszych możliwości i dostosowany do poziomu umiejętności, jakimi w danym momencie dysponujemy. Istotne jest, aby przyjąć do wiadomości i zaakceptować własne prawo do popełniania błędów oraz fakt, że najprawdopodobniej nikt ich podczas wystąpienia nie zauważy

3

## Brak pewności siebie

Tematyce związanej z pewnością siebie warto poświęcić więcej czasu, ponieważ jest bardzo istotna w radzeniu sobie z doświadczeniem kryzysu.

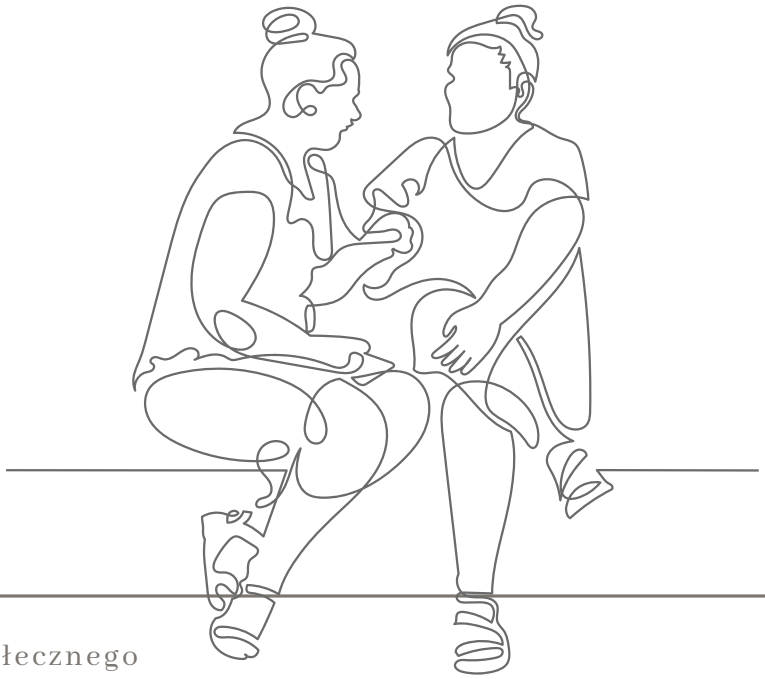
Ludzie, którym brakuje pewności siebie wkładają niezwykle dużo energii w nieustanne udowadnianie sobie i innym różnych rzeczy.

Trudno im zaakceptować, że ktoś może o nich źle pomyśleć, albo że nie sprostają oczekiwaniom własnym lub tym, które stawia im otoczenie.

Pewności siebie można się nauczyć i utrzymywać na takim poziomie, który pozwala funkcjonować w życiu spokojnie, pewnie, a stres, jeżeli się pojawia, jest akceptowalny, a nawet motywujący.

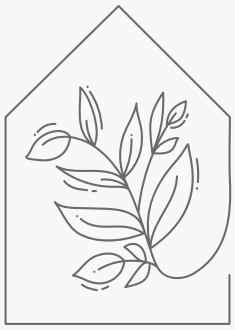
Mówimy, że osoba jest pewna siebie, kiedy podczas wykonywania różnorodnych czynności czuje się spokojnie, komfortowo, harmonijnie, jest „w dodatnich emocjach". Osoba pewna siebie często nie jest nawet świadoma swojej pewności w danej sytuacji. P

o prostu czuje się naturalnie, jak ryba w wodzie. Zdarza się, że pewność siebie bywa ulotna. Są sytuacje, w których jest ona na niezwykle wysokim poziomie. Czujemy się spokojni i zrelaksowani, przepełniają nas pozytywne emocje. Natomiast w innych sytuacjach odczuwamy jej brak. Warto zatem wypracować tę cechę tak, by towarzyszyła nam w każdej chwili.



# 3 Pewność siebie

proces jej budowania powinien zawierać określone elementy:



*Samoświadomość*

Większość z nas żyje jak we śnie. Przez głowę przebiegają jakieś myśli, działamy według określonych mechanizmów, pojawiają się emocje, uczucia, w ciałach zachodzą jakieś procesy, a wszystko to dzieje się bez udziału naszej świadomości, nawet tego nie zauważamy.

Pierwszym krokiem do tego, by stać się świadomym siebie jest uważność. Stając się uważnymi zaczynamy mieć świadomość, że nasz umysł generuje blokujące nas myśli i czarne scenariusze, a w ich konsekwencji pojawiają się negatywne emocje, w ciele zachodzą szkodliwe naszemu zdrowiu procesy.

Kiedy to zauważymy będziemy mogli coś z tym zrobić, w jakiś sposób sobie radzić, przeciwdziałać. Doskonałym ćwiczeniem na pogłębianie samoświadomości jest technika zadawania sobie codziennych pytań o to jak się czuję, czego potrzebuję, z czym jest mi dobrze, a z czym źle, co mnie wspiera w działaniu, a co blokuje.

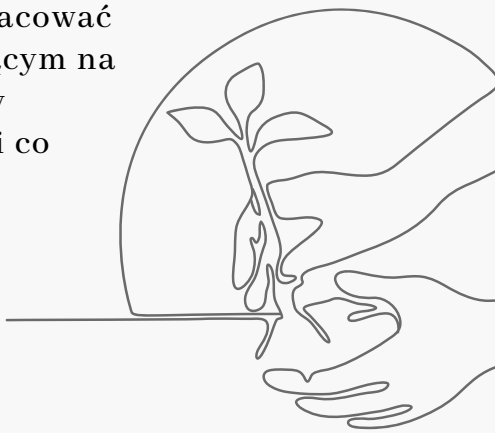
*Wiara w siebie*

Jak powiedział Henry Ford, czy myślisz, że możesz, czy myślisz, że nie możesz, w obu przypadkach masz rację. To stwierdzenie podkreśla potęgę naszych myśli. Wzmocnienie wiary w siebie wymaga dwóch rzeczy: intencji, że chcesz w siebie wierzyć, i działań, dzięki którym tę intencję będziesz realizować. Wiara w siebie jest ściśle związana z naszą samooceną i samoakceptacją.

*Zadowolenie z siebie*

Zadowolenie z siebie pozwala określić stopień samoakceptacji. Jeżeli zadajemy sobie pytanie o to, czy i jak bardzo jesteśmy z siebie zadowoleni i uzyskujemy coraz częściej odpowiedzi pozytywne, to znaczy, że jesteśmy na dobrej drodze w procesie budowania pewności siebie.

Jeżeli natomiast ciągle jesteśmy niezadowoleni, uważamy, że bez przerwy robimy coś źle, to jest to sygnał, by się zatrzymać i popracować nad samoświadomością i samoakceptacją. Ćwiczeniem wspierającym na tym etapie może być prowadzenie dziennika, w którym będziemy zapisywać na ile w skali od 1 do 10 jesteśmy z siebie zadowoleni i co wpływa na poziom zadowolenia. Taka diagnoza ułatwi nam zaplanowanie takich działań, które zaprowadzą ku lepszemu samozadowoleniu.



*Samoakceptacja*

Kiedy stajemy się bardziej świadomi siebie, nabywamy wiedzę o tym, co nam się w nas samych podoba, a co nie. Kolejnym krokiem w budowaniu pewności siebie jest akceptacja. Łatwo nam będzie zaakceptować to co w nas dobre, pozytywne, wspierające. Rzecz jednak by przyjąć również to co nam się nie podoba – wady, hamulce, ograniczenia, blokady.
Przy czym istotne jest zrozumienie, iż akceptacja nie oznacza bierności i poddania, a jest krokiem na drodze do zmiany. Dla umysłu akceptacja jest synonimem bezpieczeństwa. Jeżeli uda się zaakceptować ewentualny negatywny scenariusz, zgodnie z którym, np. zostaniemy wyśmiani przez publiczność podczas wystąpienia, taka sytuacja nie będzie postrzegana jako zagrażająca. Akceptacja oznacza brak zagrożenia.

Chodzi tutaj przede wszystkim o akceptację siebie, która przychodzi automatycznie, gdy zostaną zaakceptowane czarne scenariusze pojawiające się w głowie. Procedura powinna wyglądać w następujący sposób.

Kiedy umysł wytworzy negatywny scenariusz, dotyczący jakiejkolwiek sytuacji życiowej, naszym zadaniem jest przyjęcie go, akceptacja. Można powiedzieć do siebie „ok, jeżeli nawet tak się stanie, akceptuję to".

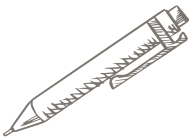
Brak akceptacji powoduje, że pojawiają się negatywne emocje, stres, a nawet stany lękowe

# Wzmacnianie wiary we własne możliwości

Doskonałym ćwiczeniem wzmacniającym wiarę we własne możliwości może być wypisanie na kartce czego dla siebie pragniemy, a co jednocześnie wydaje się niemożliwe do osiągnięcia.

Następnym krokiem jest określenie, dlaczego jest to niemożliwe, wypisanie przeszkód. W kolejnym etapie należy przyjrzeć się własnym zasobom – co wiem, co potrafię, jakie kompetencje posiadam, jakie umiejętności, jakie doświadczenie- by dla każdej z przeszkód podać co najmniej trzy sposoby na jaj przezwyciężenie.

Odważ się zobaczyć swój wpływ i uwierzyć, że możesz coś zrobić. Choćby to był naprawdę mały krok.



# 4 Moje zasoby

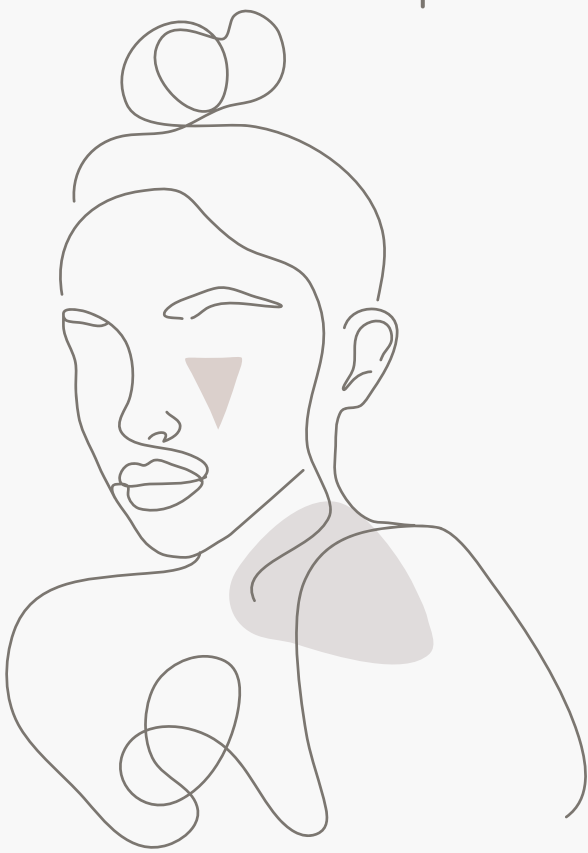
Nasze zasoby to swoista tarcza ochronna. To wszystkie te rzeczy, które ustawicznie gromadzimy w różnych sferach życia, których wartość ujawnia się w starciu z codziennymi i niecodziennymi wyzwaniami.

Zasoby są skutecznym buforem, chroniącym nas przy zderzaniu się z sytuacjami trudnymi i wymagającymi. Tworzą samonapędzający się system, pracujący na nasz nieustanny rozwój.

Ich ilość jest praktycznie nieograniczona, mogą to być np.: pozytywne cechy osobowości, zdrowie, wiara, wsparcie rodziny i przyjaciół, zdolności i umiejętności, dobra materialne i duchowe, wartości, wiedza, dostęp do informacji itd.

*Ważnym zasobem jest również sama świadomość posiadania określonych zasobów oraz umiejętność ich wykorzystywania i pomnażania.*

Skoncentrowanie uwagi na zasobach powoduje zazwyczaj wzrost optymizmu, poczucia godności i poczucia sprawstwa (przekonania, że ma się realny wpływ na bieg wydarzeń).



# PRZYKŁADOWE ZASOBY

inteligencja
wykształcenie
zainteresowania i pasje,
talenty; umiejętności

bliskie otoczenie:
rodzina lub przyjaciele;
dalsze otoczenie:
znajomi, koledzy, grupy
wsparcia

cechy charakteru:
pozytywne np.
*cierpliwość,*
*pracowitość, energia,*
*motywacja,*
*pomysłowość,*
*kreatywność*

cechy charakteru „tzw.
negatywne" np. *upór*
*(świadomość na czym ci*
*zależy), nieśmiałość*
*(wrażliwość), lenistwo*
*(umiejętność*
*odpoczynku)*

poznane dotychczas
sposoby radzenia sobie
z trudnościami;
negatywne, przeszłe
doświadczenia, które
były okazją do nauki

porażki i sukcesy
życiowe; plany na
przyszłość i marzenia,
wyznawany system
wartości

# Odkrywanie zasobów

Wykorzystaj poniższe pytania by dowiedzieć się, jakimi zasobami dysponujesz:

1. Co było Twoim sukcesem w ciągu ostatniego roku? Z czego jesteś dumny/a?

2. Jakie są Twoje osiągnięcia w życiu prywatnym/ rodzinnym lub zawodowym?

3. Co inni ludzie w Tobie cenią?

4. Jak lubisz spędzać wolny czas? Czy masz jakąś pasję?

5. Jakie wartości są dla Ciebie najistotniejsze?

6. Pomyśl o części ciała, którą szczególnie u siebie lubisz i akceptujesz.

7. Do kogo możesz zwrócić się jeśli będziesz w potrzebie?

8. Zastanów się nad jedną ze swoich słabości, cech negatywnych i spróbuj ją pozytywnie przeformułować? Np. „czasem unoszę się złością" – „wiem, co jest dla mnie ważne i rozpoznaję, gdy przekraczane są moje granice" albo „wycofany/a" – „dbam o to by czuć się dobrze, gdy jestem w towarzystwie wielu osób pozwalam sobie więcej słuchać, niż mówić"

9. Zastanów się czy jest coś/ ktoś komu okazałeś troskę i opiekę?

10. Jak się relaksujesz i spędzasz wolny czas?

11. Okaż sobie wdzięczność i podziw za wszystkie sytuacje, w których poradziłeś sobie w trudnej sytuacji.

Date / /

# Indywidualne Karty Pracy

Trening Poznania Społecznego

# Indywidualna karta pracy nr.1

Są takie sytuacje, kiedy strach, lęk, stres, brak pewności siebie powoduje, że nie podejmujesz działania, wycofujesz się, uciekasz, nie robisz tego na czym ci zależy, co chciałbyś / chciałabyś zrobić. Opisz taką sytuację.

Co sprawiło, że nie podjąłeś / podjęłaś działania? Jakie myśli, jakie emocje stanęły ci na przeszkodzie? Wypisz je.

Zastanów się i zapisz co straciłeś/aś w związku z tym, że nie podjąłeś / podjęłaś działania?

Uruchom teraz swoją wyobraźnię. Zastanów się i zapisz co mógłbyś/mogłabyś zyskać podejmując działanie.

Widzisz już jakie są rzeczywiste straty i ewentualne zyski. Zapisz poniżej co możesz zrobić, aby sytuacja, którą opisałeś/aś powyżej nie zdarzyła się w przyszłości. Co możesz zmienić?

Możesz na zakończenie każdego dnia zastanowić się i zapytać siebie: czy dziś miała miejsce taka sytuacja, kiedy to przez lęk, strach, wstyd, niepewność, nie podjąłem / podjęłam działania?

Jeżeli odpowiesz twierdząco, wykonaj powyższe ćwiczenie.

# Indywidualna karta pracy nr 2

Napisz własną definicję stresu. Czym dla Ciebie jest stres?

Opisz 3 sytuacje, w których odczuwasz nadmierny stres:

Zaznacz właściwą odpowiedź:

- ○ Lubię i chcę się tak czuć
- ○ Nie lubię i nie chcę się tak czuć

Kiedy odczuwam stres, czuję wtedy

Zachowuję się wtedy

Chciałbym/chciałabym, w jaki sposób to osiągnę?

Date / /

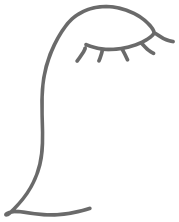
# Indywidualna Karta Pracy nr 3

To, w jaki sposób reagujemy na stres, jest naszym własnym wyborem.
Dlaczego reagujemy tak jak reagujemy? Może dlatego, że nikt nas nie nauczył reagować inaczej? Może dlatego, że nikt nam nie pokazał, jak radzić sobie ze stresem? Ile razy słyszałeś/słyszałaś ,' Nie stresuje się''...Ahhh...żeby to było takie proste... To nie stres wyrządza nam krzywdę, ale sposób, w jaki reagujemy na trudne sytuacje. Czasem zdarza się tak, że nie mamy wpływu na pewne sytuacje. W tym zadaniu zastanów się, na co się denerwujesz, co wywołuje w Tobie silne emocje.

A) Wypisz te sytuacje. Jeśli potrzebujesz więcej miejsca, weź dodatkową kartkę

B) Następnie spośród sytuacji wypisanych w pkt. A wybierz te, na które w ogóle nie masz wpływu i wypisz je:

C) Następnie spośród wypisanych sytuacji w pkt. A wybierz te, na które masz wpływ i możesz je zmienić



*EMOCJONALNE UZASADNIANIE - emocjonalna interpretacja*

TRAKTUJESZ SWOJE UCZUCIA JAKO JEDYNE POTWIERDZENIE PRAWDY.
Stwierdzasz, że twoje negatywne, nieprzyjemne emocje są wynikiem tego, że rzeczy wokół ciebie są negatywne.

Jeśli czujesz się źle, to dla ciebie oznacza, że otaczający cię świat jest zły.

W rzeczywistości nawet nie rozejrzysz się dookoła, aby sprawdzić, czy to prawda.

‘’*Czuję się winny, więc na pewno jestem winny*”

*‘’Jestem wściekły na ciebie, a to znaczy, że zachowałeś się wobec mnie nieuczciwie i wykorzystałeś mnie!*” ‘’

W tym błędzie w myśleniu nasze emocje stają się bardzo silne. To, co myślimy, zależy od tego, jak czujemy, a nie od tego, co rzeczywiście się dzieje.

Emocje rzutują na myślenie. Złe samopoczucie, smutek i przygnębienie, sprawiają, że wszystko inne również takie się wydaje.

Moje przykłady:

# Indywidualna Karta Pracy nr. 5

NADUŻYWANIE STWIERDZENIA ''MUSZĘ'' ''POWINNAM/ POWINIENEM' '

- Błąd ten jest związany oczekiwaniami.
- Często poprzeczka umieszczona jest zbyt wysoko, powstaje wrażenie, że nigdy jej nie przekroczymy.
- Godzimy się więc z możliwością porażki.
- Jesteśmy coraz bardziej świadomi naszych wad i rzeczy, których nie zrobiliśmy.
- Myśli takie często zaczynają się od słów: P*owinienem/ powinnam, Muszę/ Nie powinienem/ nie powinnam/ Nie mogę*
- I kończą się wyznaczeniem sobie niemożliwych do osiągnięcia standardów.

*''muszę być bardziej spontaniczny, naturalny'' /*
*''powinienem więcej się starać'' / 'powinienem to wiedzieć od razu'' /*
*''muszę mieć odpowiednie powody, aby mu odmówić'' /''muszę go polubić" / powinnam rozumieć, wiedzieć i przewidywać wszystko /powinnam godnie wytrzymywać wszelkie przeciwności /powinnam być samodzielna we wszystkim*

Moje przykłady

*KATASTROFIZACJA - Zniekształcenia poznawcze*

Jeśli „katastrofzujesz" to mały przeciek na dnie łodzi jest równoznaczny z jej zatopieniem.

Ze wszystkich możliwych scenariuszy masz skłonność do wybierania tego najgorszego, nawet jak jest najmniej prawdopodobny.

Kiedy czytasz w gazecie i jakimś nieszczęściu lub słyszysz złą plotkę zaczynasz od razu zastanawiać się „*Co będzie jeśli to nieszczęście przytraf się mnie*?" *Co będzie jeśli złamię nogę ? Co będzie jak mnie odrzucą przy rekrutacji ?*

Taka lista nie ma końca! Wyobraźnia katastrofisty nie zna granic. „B*ól głowy to pewnie oznaka raka mózgu*" „*Jak nie zdam tego egzaminu, to stracę wszystko i umrę pod mostem*" „*Jak będę wracać do domu to na pewno mnie napadną*"

Te wszystkie rzeczy mogą się wydarzyć, ale ich prawdopodobieństwo jest najczęściej mniejsze niż oczekujesz!

10 % ludzi = zdarzy się raz na 10 dni (3 razy w miesiącu)
1 % ludzi = zdarzy się raz na trzy miesiące

Moje przykłady

CZYTANIE W MYŚLACH - ZNIEKSZTAŁCENIE POZNAWCZE

Widzisz sprawy negatywnie bez względu na to, czy masz na to jakieś dowody czy nie.

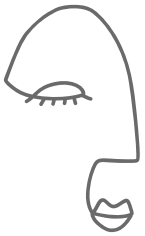
Stwierdzasz, że ktoś jest do ciebie wrogo nastawiony, ale w żaden sposób tego nie sprawdzasz.

Reagujesz wycofaniem się lub atakiem. To z kolei wywołuje negatywne reakcje ludzi blisko ciebie i automatycznie potwierdza twoje przekonanie, że inni są wrogo do ciebie nastawieni.

W rzeczywistości ty to sprowokowałeś przez negatywną interpretację zachowań tych osób:
“o*n się do mnie dzisiaj w ogóle nie odzywa. Pewnie jest na mnie wściekły. Co ja zrobiłem źle*?”
(a może on po prostu jest zaziębiony i ma kłopoty z gardłem?)

Ten błąd rodzi poczucie, że wie się, co myślą wszyscy inni ludzie.

Moje przykłady



*Zniekształcenia poznawcze*
MYŚLENIE CZARNO — BIAŁE czyli WSZYSTKO ALBO NIC

Sprawy postrzegasz jako czarne lub białe. Myślisz skrajnościami — nie dostrzegasz pośrednich rozwiązań lub odcieni szarości.

Nie ma żadnych rozwiązań środka. Rzeczy są dla ciebie albo wspaniałe albo beznadziejne.

Jeśli to, co robisz nie jest doskonałe, to traktujesz to jako całkowitą porażkę. To prowadzi do perfekcjonizmu czyli dążenia do bycia idealnym i bezbłędnym.

Największym zagrożeniem myślenia czarno — białego jest jego wpływ na samoocenę danej osoby. Człowiekowi myślącemu w ten sposób wydaje się, że jeśli nie jest ideałem, to może być całkowitym nieudacznikiem.

W takim myśleniu nie ma miejsca na błędy czy średnie lub dobre wyniki. Wszystko postrzegane jest według zasady „wszystko albo nic".

Drobne niedociągnięcia i niemożność bycia perfekcyjnym jest uznawana za kompletną klęskę

Kiedy zazwyczaj myślisz czarno - biało?:

Moje myśli

Kluczem do pokonania myślenia czarno — białego jest powstrzymanie się od czarno białych osądów.

Ludzie nie są wyłącznie skrajnie zadowoleni lub nieszczęśliwi, bezwzględnie odrzucający, doskonale odważni lub całkowicie tchórzliwi.

Większość z nas wykazuje różne natężenie cech……..

Jeśli musimy dokonać jakieś oceny spróbujmy ocenić w skali procentowej.

Moje cechy

0% 100%

Legenda:
60 % — 80 % Strefa sukcesu
80 % — 90 % Strefa nadmiernego wysiłku
90 % — 100 % Strefa cudu

*NADMIERNE UOGÓLNIANIE- zniekształcenie poznawcze*

Widzisz pojedyncze wydarzenia jako ciąg niekończących się porażek.

Jeśli dojdzie do nieporozumienia pomiędzy tobą a ważną dla ciebie osobą myślisz, że ona cię nie rozumie i w ogóle nie dba o ciebie.

Myślisz, że zawsze będziesz odizolowany i niezrozumiany przez tę osobę .Wyciągasz wniosek, że to co zdarzyło ci się raz będzie się powtarzało zawsze w ten sam sposób.

• “nikt mnie nigdy nie rozumie”
• “zawsze jestem odrzucany w towarzystwie”
• “taki już mój los — zawsze spotyka mnie najgorsze”
• “jedynie ona mnie rozumiała”
• “nikt o mnie nie dba”
• “wszyscy mnie unikają”
• „ludzie są źli”

*Ten błąd w myśleniu powoduje, że jednorazowe wydarzenie czy niepowodzenie gwałtownie rośnie , zmierzając do niekończącej się klęki.*

Moje przykłady:

*WYBIÓRCZA UWAGA - SKUPIANIE SIĘ NA NEGATYWACH*

Przywiązujesz się do jednego negatywnego szczegółu i tak długo go analizujesz, aż wszystko wkoło jest "zarażone" takim negatywnym patrzeniem.

Jeśli zdarzy ci się przygotować dobry „deser" , ale przy tym nie wyjdzie ci „ zupa", to tak długo to rozpamiętujesz, że ostatecznie cały obiad zaczynasz traktować jako ogromne nieszczęście.

Skupiasz się wyłącznie na negatywnych wydarzeniach. Dostrzegasz tylko rzeczy, które poszły źle albo nie są w porządku. Jakiekolwiek pozytywne aspekty są pomijane lub traktowane z niedowierzaniem.

Czasami nazywamy to zniekształcenie „czarnymi okularami". Czarne okulary pozwalają zobaczyć tylko jedną stronę wydarzeń — stronę negatywną!

Jeśli dobrze się bawisz albo spotykają cię przyjemne rzeczy, to czarne okulary i tak wynajdą coś, co poszło źle albo nie było wystarczająco zadowalające.

Są to te negatywne rzeczy, które najszybciej zauważysz i najlepiej pamiętasz. Być może ktoś pochwalił Cię ostatnio za Twoją pracę, ale gdy zostałaś poproszona o wypełnienie i oddanie części dokumentacji.

Ta ostatnia prośba wpędziła Cię w zły nastrój, gdyż skupiłaś się tylko na tej części komunikatu i pomyślałaś, że „jesteś leniwa" W ten sposób skupiłaś się na jedynym trudnym komunikacie.

Moje przykłady:

*Proszę wypisz dziesięć rzeczy z których możesz być zadowolona/y i które wydarzyły się w ciągu ostatnich dwóch dni.*

*1.*

*2.*

*3.*

*4.*

*5.*

*6.*

*7.*

*8.*

*9.*

*10.*

*Proszę spróbuj robić to zadanie codziennie przez przynajmniej najbliższe dwa tygodni.*

*Pozytywna mowa wewnętrzna*

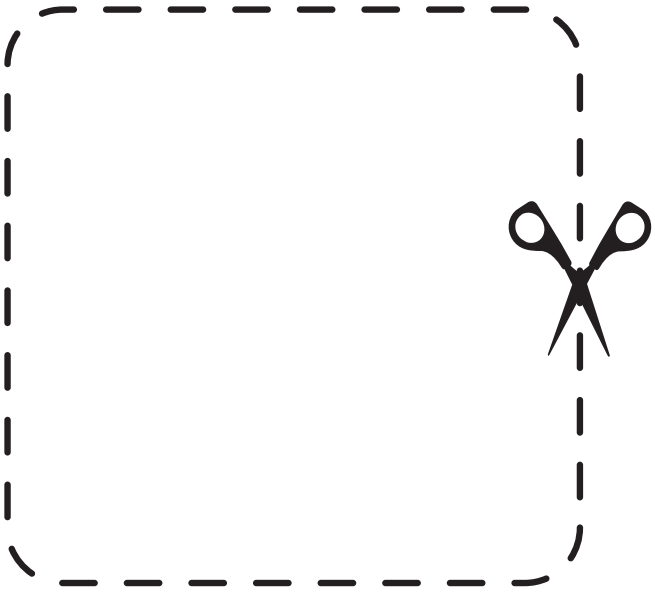
Pozytywne stwierdzenia dodają nam odwagi i pomagają nam radzić sobie w stresujących sytuacjach. Możemy mówić te zdania do siebie, by pozytywnie siebie wzmacniać. Wszyscy przeżyliśmy jakieś stresujące sytuacje- możemy użyć tych doświadczeń, by dodawały nam odwagi w trudnym dla nas czasie. Przykłady takich stwierdzeń:

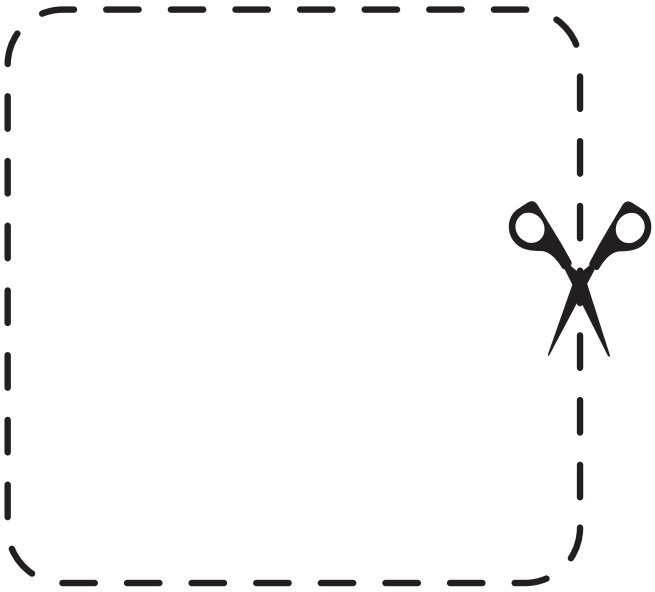
- Stop, oddychaj,
- Dam radę to zrobić
- Mogę czuć lęk/złość/smutek i nadal poradzić sobie z tym
- Udało mi się to wcześniej i uda mi się ponownie
- Czuję się źle, to normalna reakcja ciała – to przejdzie
- Czuję się źle, a uczucia nie zawsze są prawdziwe
- To tylko emocje, w końcu odejdą
- To nie będzie trwało wiecznie
- Mogę czuć się źle, ale mimo to działać w zdrowy sposób
- Nie muszę się spieszyć, mogę działać powoli
- Przeżyłam/em wcześniej, przeżyję teraz
- Czuję się tak, z powodu moich przeszłych doświadczeń ale teraz jestem bezpieczna/ny
- To w porządku, że tak się czuję, to normalna reakcja
- W tej chwili, nie jestem w niebezpieczeństwie.
- W tej chwili jestem bezpieczna/ny
- Mój umysł nie zawsze jest moim przyjacielem
- Myśli to tylko myśli – niekoniecznie są prawdziwe, czy oparte na faktach
- Mogę użyć swoich umiejętności radzenia sobie i to przetrwać
- Mogę się czegoś nauczyć, dzięki temu i następnym razem będzie łatwiej

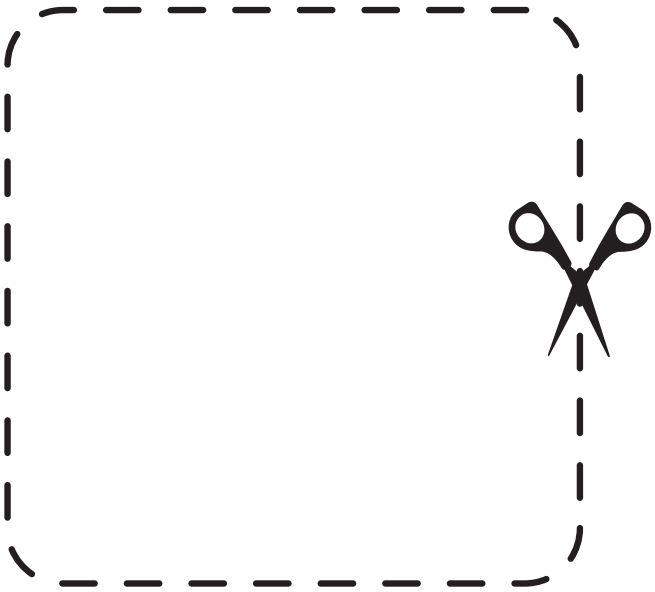
*Do każdej trudnej/stresującej sytuacji zapisz pozytywne stwierdzenie, albo takie, które pomoże ci sobie – coś co pomoże ci przetrwać. Zapisz je na karteczkach i noś przy sobie, byś łatwo mógł, mogła je sobie przypomnieć.*

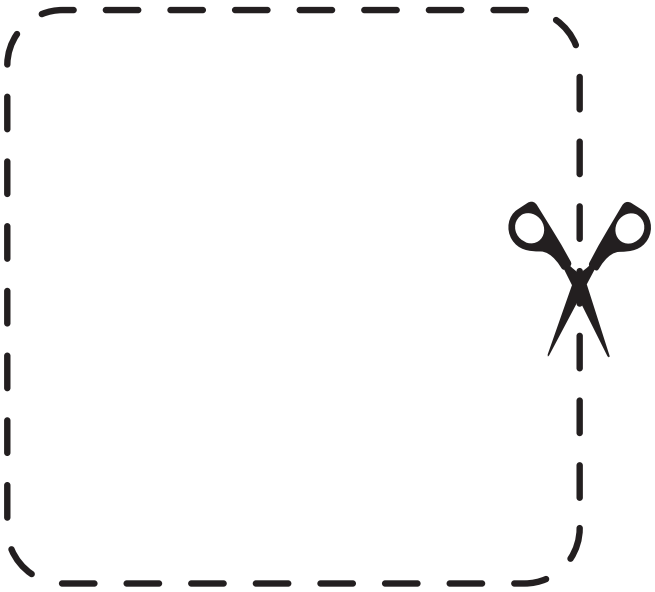
Trudna stresująca sytuacja

Pozytywna mowa wewnętrzna









# Indywidualna Karta Pracy nr. 15

*Droga do Marzeń to prezentacja tego co jest ważne w Twoim życiu.*

*Droga Powinna przedstawiać Twoje marzenia, życzenia, wartości i cele.*

*Umieść na drodze symbole, aby zobaczyć co jest dla Ciebie ważne w życiu.*

*Co sprawiłoby, że poczułbyś się szczęśliwy?*

*Pomyśl o tym co cenisz w życiu: pieniądze, szczęście, władzę, zabawę, wolność, naukę…. Czego chcesz w życiu?*

*Jak widzisz siebie za 10, 15, 20 lat?*

*Marzę o:*

*Zrób na swojej drodze pierwszy krok w stronę zmiany i przekształć swoje marzenia w realny cel. Zrobię:*

*Co musisz zrobić aby pomóż sobie w osiągnięciu tego celu i zrealizowaniu marzeń? Postaw kolejne kroki na swojej drodze do szczęścia. Kroki , które musze podjąć to:*

*8 Kroków Pogromcy Zanim przejdziesz do 8 kroków, sprawdź czy są Ci potrzebne. Kroki możesz wykorzystać w budowaniu relacji, doskonaleniu umiejętności społecznych, autoprezentacji.*

Kogo zazwyczaj atakujesz , gdy nic Ci nie wychodzi ?

*Co ci przeszkadza w osiąganiu celu ?*

Czy zadajesz sobie i innym pytania , żeby zweryfikować fakty?

- TAK
- NIE

Czy wyrażasz głośno zadowolenie ze swoich osiągnięć?

- TAK
- NIE

Czy uważnie słuchasz innych?

- TAK
- NIE

Czy zapisujesz ważne dla Ciebie informacje?

- TAK
- NIE

Czy szukasz zamiast szukać różnych wariantów rozwiązań, upierasz się przy pierwszym pomyśle?

- TAK
- NIE

Czy jesteś otwarty na relacje z innymi pamiętając o swoich potrzebach?

- TAK
- NIE

# 8 KROKÓW POGROMCY

1

Atakuj problem, a nie ludzi.

2

Nie skupiaj się na tym co negatywne , ale na potrzebach i interesach.

3

Zadawaj pytania zamiast opierać się na swych fantazjach i przypuszczeniach

4

Doceń to, co udało się osiągnąć, i głośno to wyrażaj.

5

Uważnie wysłuchaj stanowiska drugiej strony.

6

To, co najważniejsze, zapisuj – od razu stanie się jaśniejsze.

7

Użyj swojej wyobraźni przy poszukiwaniu różnych wariantów rozwiązań, nie upieraj się przy swoim pierwszym pomyśle

8

Bądź elastyczny i otwarty w relacjach , wciąż pamiętając o sobie i swoich potrzebach.

1. Ciccarelli S.K., White N.J., Psychologia", Rebis sp zo.o., Poznań 2016 2. Kalat J.W., „Biologiczne podstawy psychologii", PWN, Warszawa 2017 3. Dyer Wayne W., „Pokochaj siebie", Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2018
4. Wegscheider-Cruse Sharon, „Poczucie własnej wartości", Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne sp. z o.o., Sopot 2016 5. Dilts Robert, Smith Suzi, Hallbom Tim, „Przekonania. Ścieżki do zdrowia i dobrobycia", METAmorfoza, Wrocław 2005
6. Branden Nathaniel, „6 filarów poczucia własnej wartości", JK Wydawnictwo, Łódź 2018
7. Wróbel Agnieszka, „Asertywność na co dzień. Czyli jak żyć w zgodzie ze sobą i innymi", Samo sedno, Warszawa 2011
8. Kendal P.C., Choudhury M., Hudson J., Webb A., „Terapia poznawczo- behawioralna zaburzeń lękowych u młodzieży",Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp z o.o. Sopot 2013
9. Tannock A., „Pewność siebie w ćwiczeniach", Samo Sedno, Warszawa 2015
10. Bemis J., Barrada A., „Pokonać lęki i fobie", Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2018
11. Hayes S.C., Smith S., "W pułapce myśli''. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2018
12. Dwoskon Hale, „Metoda Sedony. Twój klucz do satysfakcjonującego życia", Wydawnictwo HELION, Gliwice 2013
13. © Carol Vivyan 2009,permission to use for therapy purposes. Adapted from Ciarrochi & Bailey 2008 opracowanie: Dagmara Gimenez