



„Komunikacja serca mamy” ćwiczenia

OBSERWACJA

Dzieci pragną dorosłych wystarczająco dobrych. Jeśli coś poszło inaczej niż byś chciała, to jest to dowód na to, że próbowałaś. I nic więcej. Odwaga to czasem szept: „*Spróbuję jeszcze raz*”.

Forma pisana ćwiczeń, ma swoje zalety: intymność, własne tempo, decyzyjność ale i ograniczenia co do bezpośredniego wsparcia. Dlatego, w ochronie tego jak żyjesz teraz, zasiadając do zadań, zadбай proszę:

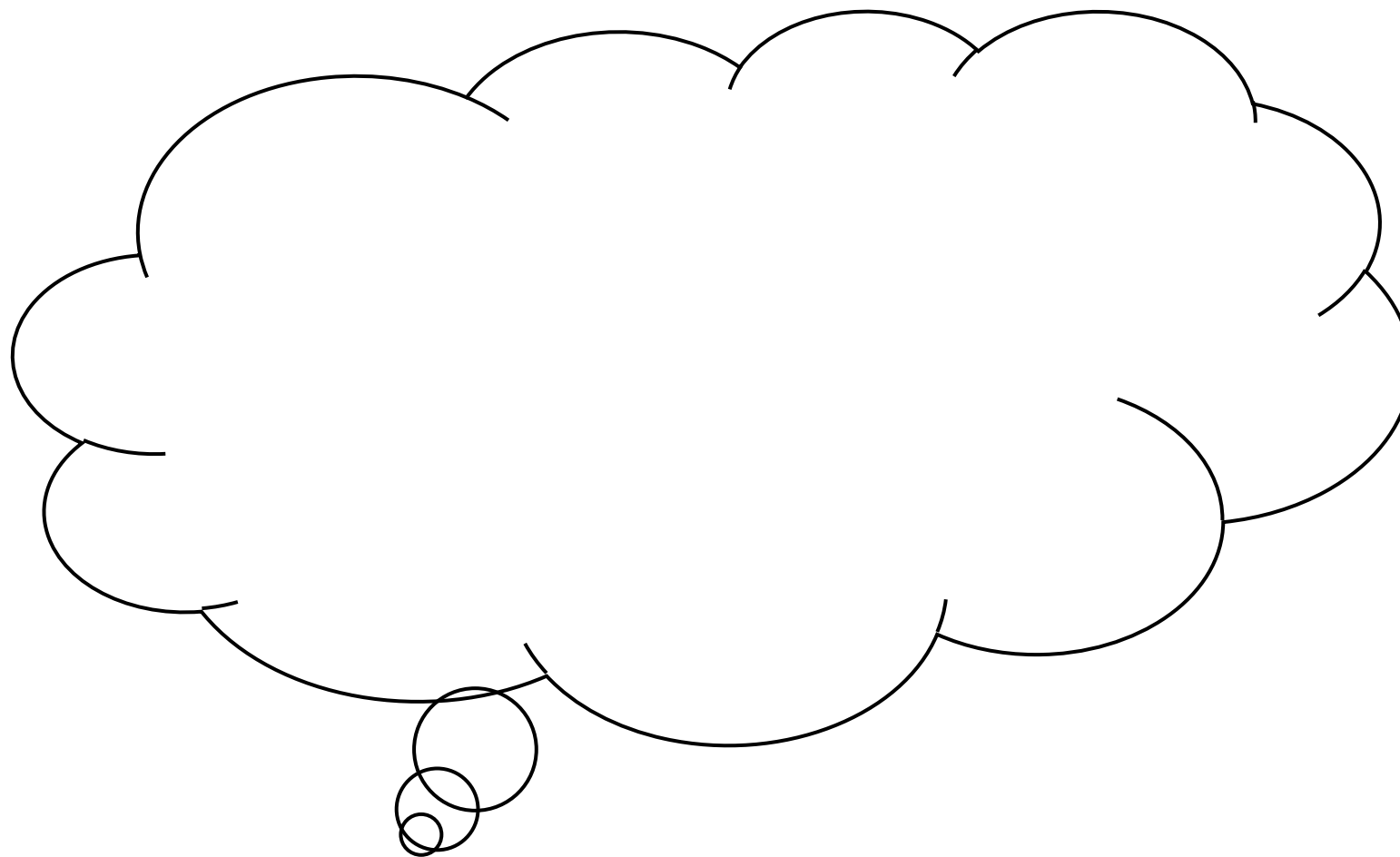
- ✓ o czas i przestrzeń dla siebie – gdzie masz ciszę i spokój;
- ✓ o to, byś była wypoczęta, bardziej niż mniej;
- ✓ o to, byś była po dobrym posiłku, deserze a może kawie?
- ✓ o dostęp do swoich notatek - TYLKO dla osób, z którymi chcesz się nimi dzielić.

Ważne jest też, byś w trosce o siebie, swoją siłę i energię:

- tematy ćwiczeń samodzielnych dobierała według zasady – Na początek budzące mniej uczuć trudnych naraz albo o ich słabszej sile;
- korzystała z zasady STOP = stop na teraz, stop na dzisiaj, stop z tym tematem. A gdy trzeba, skorzystaj z pomocy i wsparcia;
- korzystała z zasady ODDECH! = gdy poczujesz napięcie silniejsze niż byś sobie tego życzyła, gdy poczujesz narastanie siły uczucia, którego teraz nie chcesz – zrób STOP, odłóż ćwiczenie -> głęboko ODDYCHAJ. A jeśli trzeba skorzystaj z pomocy i wsparcia.

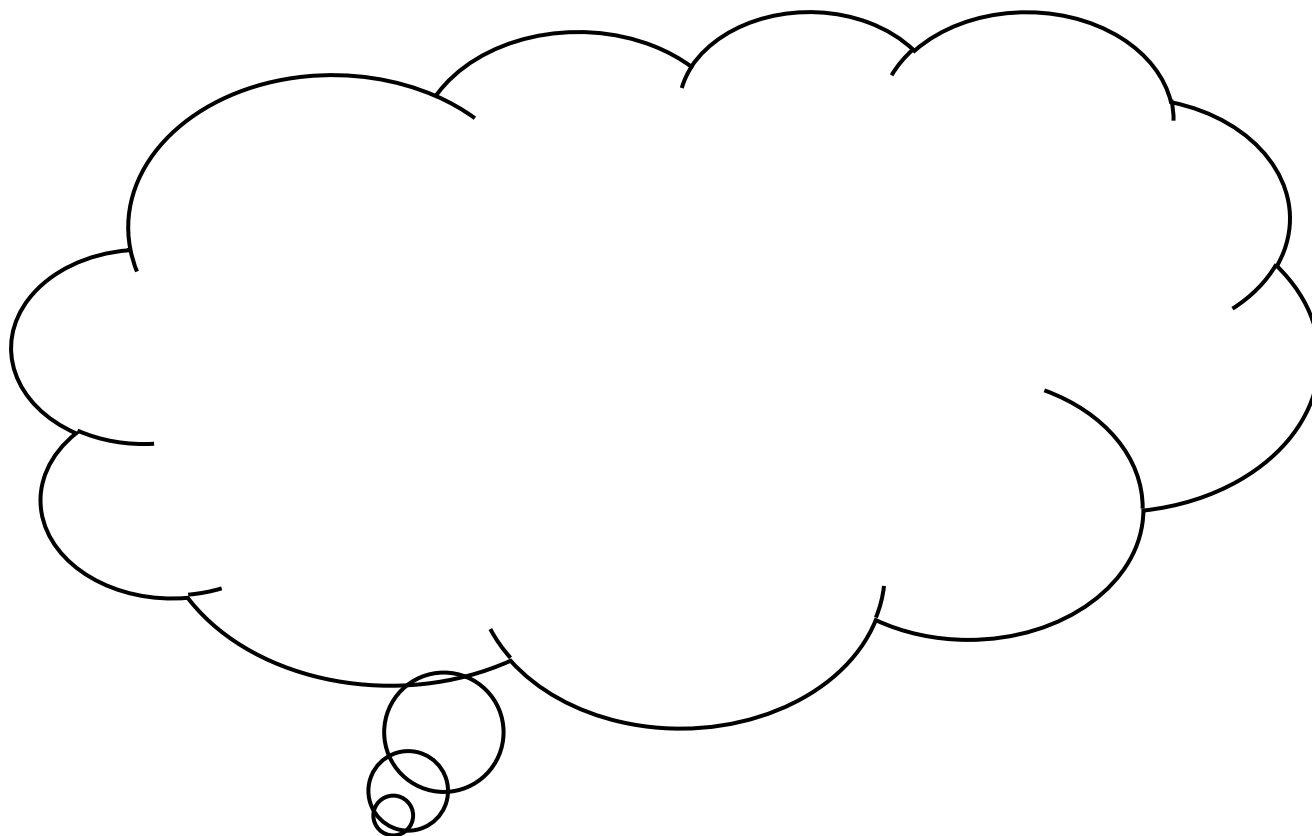
Ćwiczenie 1 – CZEGO DOŚWIADCZAM?

Opisz swój dzisiejszy dzień. Zapisz kilka zdań, które przychodzą Ci do głowy, jako pierwsze.



Odłóż notatki. Przeczytaj przykłady dotyczące **kroku 1** komunikacji serca, z artykułu: **Komunikacja serca mamy**. i wróć do swojego zapisu. Sprawdź ile w swoim opisie użyłaś ocen, osądów, własnych interpretacji lub uogólnień (zawsze, nigdy, wszystko, nic). Dodatkowo, możesz zaobserwować ile z nich, dotyczy Ciebie samej, a ile innych osób.

Jeśli większość Twoich zdań to opisy faktów – to **SZCZERZE GRATULUJĘ!** Jeśli chcesz coś zmienić, zrób to tutaj:



Samoświadomość, to odpowiedzialność, za swój wkład do dialogu.

Droga do niej, prowadzi przez nieustanne działania wokół 4 kroków:

<p>Krok 1 OBSERWACJA – własne spostrzeżenia pozbawione osądów i interpretacji. Opis tego co widzę, słyszę, czuję, dotykam tak, że nikt nie może powiedzieć „To nieprawda!”</p>	<p>Krok 2 UCZUCIA – to, co w danej chwili przeżywam. Informacja o tym, na ile w moim życiu dzieje się dla mnie dobrze. Im częściej doświadczam stanów przyjemnych, tym wiodę życie bardziej spełnione. A im więcej mam w sobie uczuć mniej przyjemnych, tym większy ALARM by zadbać o to co ważne. Inaczej oddalam się od dobrego bycia z sobą i z innymi. Choć, uczucia tak jedne jak i drugie, są w życiu nieodzowne i równie ważne!</p>
<p>Krok 3 POTRZEBY – to napęd do działania i wyraz energii życiowej. Cokolwiek robię albo nie robię, mam na celu zadbanie o ważną dla siebie wartość. Tak ja jak i inni, również gdy mówię „nie”. Potrzeby wszystkich są ważne i mogą być, przynajmniej usłyszane i wzięte pod uwagę.</p>	<p>Krok 4 PROŚBY – to wyraźne i wprost zwrócenie się o wsparcie, w zadbanu o swoją wartość/potrzebę, w sposób jaki najbardziej lubię. Prośba przyjmuje odmowę bez uszczerbku dla relacji. Jest konkretna, osadzona w czasie i podlega negocjacom.</p>

Kontakt budują słowa mniej niż intencje.

Agnieszka Kaźmierczak