



„Empatia dla siebie”

- podręczna ściągą na sytuacje kryzysowe -

Samoświadomość,
to odpowiedzialność,
za swój wkład do dialogu.

uslyszecbyrozumiec.pl

Strona 1 | 5

Gdy **zalewa** Cię złość, niepokój, smutek, żal, ekscytacja tak, że tracisz głowę i panowanie. Boisz się, że za chwilę powiesz albo zrobisz coś, czego z pewnością pożałujesz.

Pierwsze co to:

- Oddychaj!
- Oddychaj!
- **Oddychaj!**

Głęboko, przeponowo, brzuchem – tak, żeby dodatkową porcją tlenu do mózgu dostarczyć jak najszybciej. W ten sposób zaciągasz **hamulec** ręczny na zalewające Cię stany i uczucia.

Zyskujesz czas na to, żeby zorientować się w sytuacji i zareagować świadomie, jak opanowany **kierowca**. Zapewne to uratuje Twoją relację. Niejedną! A gdy znajdziesz chwilę dla siebie, sprawdź:

- Co się wydarzyło?
- Co Cię wytrąciło z równowagi?
- Co dokładnie, było przysłowiową „kropką nad i”?
- Co możesz z tym zrobić?
- Na co masz wpływ?
- Na jakie działanie się decydujesz?

DZIAŁANIE 1 – OBSERWACJA/FAKT - Sytuacja trudna opisana jednym zdaniem.

| Gdy widzę, ... lub Gdy słyszę, ... lub Gdy myślę, ... |
|--|
| |

DZIAŁANIE 2 – UCZUCIA

| Tu wpisz zdanie z działania 1. | To czuję... lub To mam w sobie... lub To zalewa mnie... |
|---------------------------------------|--|
| Gdy... | |

DZIAŁANIE 3 – POTRZEBY

| Tu wpisz zdanie z działania 1 i 2. | Bo potrzebuję.. lub Bo ważne dla mnie jest.. lub Bo cenię.. |
|---|--|
| Gdy... | |
| To... | |

DZIAŁANIE 4 – PROŚBA (dostępna do zrealizowania przez siebie samą)

| Tu wpisz zdanie z działania 1 i 2 i 3. | Dlatego zrobię... lub Dlatego umawiam się z sobą na... |
|---|---|
| Gdy.... | |
| To... | |
| Bo... | |

Gdy...

To czuję się:

| | | | | | |
|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| zdumiona | osowiała | markotna | zdębiała | oczarowana | przestraszona |
| rozpromieniona | | niespokojna | rozweselona | wdzięczna | oburzona |
| rozjuszona | ucieszona | zbita z tropu | apatyczna | pogodna | uskrzydłona |
| energiczna | zniechęcona | czujna | wzruszona | zrelaksowana | smętna |
| uniesiona | przygnębiona | wstrząśnięta | smutna | ubawiona | wesoła |
| zatrwożona | radosna | rozżalona | zdesperowana | | rozzłoszczona |
| skoncentrowana | spokojna | struta | wyciszona | zdziwiona | zachwycona |
| rozgniewana | zasmucona | zbołała | strapiona | ukojona | napięta |
| rozzewniona | zobojętniała | zdenerwowana | | wściekła | rozbawiona |
| zaskoczona | przejęta | roztrzęsiona | podrażniona | zniesmaczona | strapiona |
| zaciekawiona | poruszona | zszokowana | spięta | wzburzona | zirytowana |

bo POTRZEBUJĘ / CENIĘ SOBIE / WAŻNE DLA MNIE JEST:

| | | | | |
|------------|----------------|-----------|----------------|-------------------------|
| Humor | Niezależność | Ruch | Partnerstwo | Nowe doświadczenia |
| Hojność | Tożsamość | Moc | Porozumienie | Dokonywanie wyborów |
| Czułość | Osiągnięcia | Cisza | Autentyczność | Bycie zauważonym |
| Empatia | Inicjatywa | Sens | Przestrzeń | Bycie wziętym pod uwagę |
| Intymność | Otwartość | Ład | Akceptacja | Bycie wysłuchanym |
| Rozwój | Odpoczynek | Siła | Tolerancja | Odpowiedzialność |
| Relacje | Spontaniczność | Uwaga | Prywatność | Samookreślenie |
| Zabawa | Kreatywność | Dotyk | Niezawodność | Współtworzenie |
| Spokój | Autonomia | Pewność | Oryginalność | Bezpieczeństwo |
| Kontakt | Wspólnota | Szacunek | Samorealizacja | Różnorodność |
| Uznanie | Sprawność | Optymizm | Współczucie | Zaangażowanie |
| Zaufanie | Przyjemność | Szczęście | Świętowanie | Radość życia |
| Struktura | Porządek | Wymiana | Elastyczność | Dzielenie się |
| Integracja | Harmonia | Radość | Równowaga | Swoboda wyrażania |
| Wolność | Trwałość | Pomoc | Współpraca | siebie |
| Wsparcie | Odwaga | Swoboda | Prostota | ... |
| Lekkość | Ochrona | Miłość | Przynależność | ... |

Dlatego umawiam się z sobą na/że...

uslyszecbyrozumiec.pl



Nazywam się **Aga Kaźmierczak**.

Pomagam kobietom **wrażliwym** lepiej się rozumieć i prawdziwiej żyć, nawet, jeśli w działaniu kręcą się w kółko.

Czasem odważna, a czasem wcale **przewodniczka** po relacji ze sobą, bo uczucia uznaję za klucz świadomego życia, a wartości za sedno naszej

tożsamości. W rozmowach lubię dochodzić do źródła. W myślach bujam w metaforach, a w życiu biegam boso. Lubię pisać, frytki, avocado i... wiele innych tematów, o których opowiem innym razem i... bardzo cieszę się, że nasze drogi skrzyżowały się właśnie teraz.

Moim hasłem przewodnim jest U/słyszeć Siebie bo głęboko wierzę, że dzięki jasności o co nam chodzi, w relacjach z innymi jesteśmy swobodnie prawdziwe, a w życiu **szczęśliwe**. Znam i rozumiem Twoje wahania i rozterki, bo mam za sobą wiele dyskusji i działań wbrew i pomimo obaw, zamiast czekania aż same znikną.