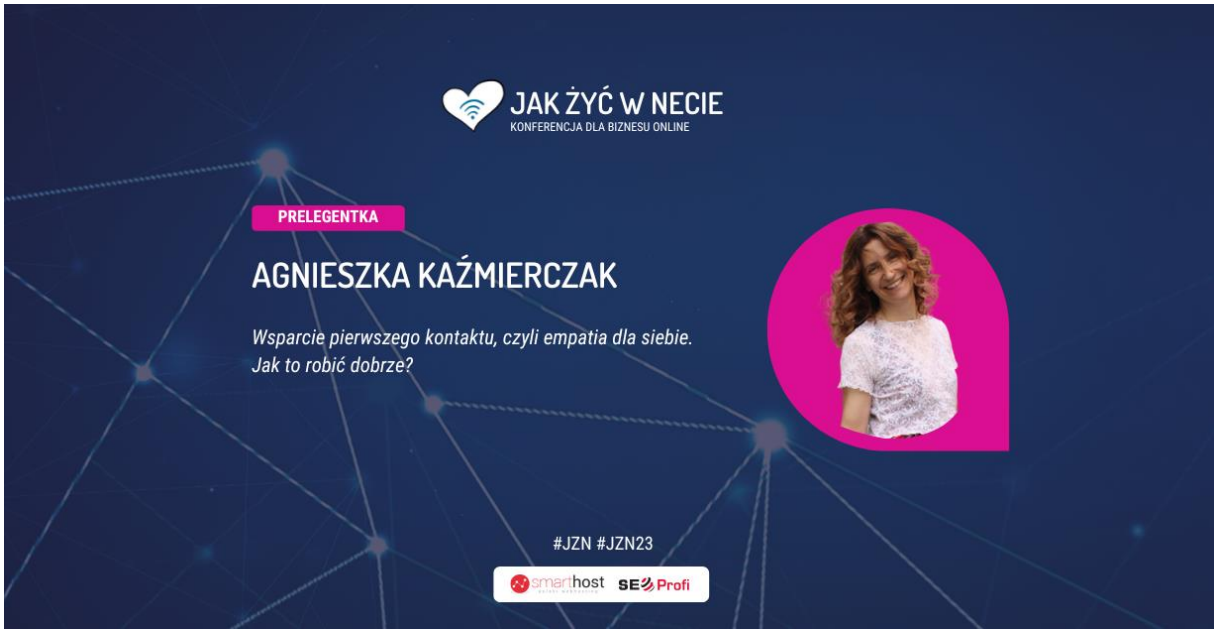
*Wsparcie pierwszego kontaktu, czyli **empatia dla siebie.***

Jak to robić dobrze?



Aga Kaźmierczak

Cieszę się, że tu jesteś. Bo bycie swoim przyjacielem to przygoda warta działania.

Dlatego, 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 porcję 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**. Co zapewne 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?

Krok 0 – Teatr mentalny

Usiądź wygodnie i pomyśl o sytuacji dla siebie trudnej. Na początek wystarczy taka, która przychodzi Ci do głowy, jako pierwsza.

Przypomnij sobie ją tak **dokładnie** jak tylko możesz. To znaczy…

- Miejsce, gdzie to się wydarzyło?
- Kto tam z Tobą był?
- Co działo się wcześniej i…
- Co w tym było dla Ciebie ważnego?

Jak już to masz, to opisz ją tak jak w głowie Ci się układa. Czyli, pisz bez cenzury i specjalnego doboru słów, zgodnie z zasadą, że „papier przyjmie wszystko". Nazywaj rzeczy **po imieniu** tak, jak lubisz. Bo w ten sposób nawiązujesz rzeczywisty kontakt ze swoimi uczuciami, myślami i doznaniami w ciele.

Ja to nazywam chwilą radykalnej uczciwości ze sobą, do której dostęp masz tylko Ty.

- Jednym słowem, „wyciągnij" z głowy to, co w tym wspomnieniu po niej „chodzi" takim, jakie jest. Po prostu, pisz…

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Jak się masz? To, co napisane, to Twój **teatr mentalny**. Czyli myśli na temat określonej sytuacji.

- Czy jest coś, co Cię w tym ćwiczeniu zaskoczyło?
- A może jest coś, co Cię zdumiało?

Jeśli masz ochotę dopisać coś jeszcze, to zrób to. A najlepiej teraz.

Krok 1 – Obserwacja

A teraz, **językiem faktów** wyraź to, co w wyżej opisanej sytuacji jest dla Ciebie kluczowe. Czyli zrób to w taki sposób, żeby ani jedna osoba nie była w stanie powiedzieć, „to nieprawda”. I najlepiej jednym zdaniem.

Gdy…

To… → Tu na tym etapie nie wpisujesz nic.

Bo… → Tu na tym etapie nie wpisujesz nic.

Dlatego… → Tu na tym etapie nie wpisujesz nic.

Krok 2 – Uczucia

A teraz napisz, **co czujesz** w związku z tym, co w wyżej opisanym wspomnieniu jest dla Ciebie kluczowe?

Gdy…

To…

Bo… → Tu na tym etapie nie wpisujesz nic.

Dlatego… → Tu na tym etapie nie wpisujesz nic.

Krok 3 – Potrzeby

A teraz napisz, na czym **zależy Ci najbardziej** w związku z uczuciami, jakich doświadczasz wspominając wyżej wybraną sytuację?

Gdy…

To…

Bo…

Dlatego… → Tu na tym etapie nie wpisujesz nic.

Krok 4 – Prośby

A teraz napisz, na jakie działanie **decydujesz się** w związku z tym, co jest dla Ciebie w powyższym wspomnieniu kluczowe? I zrób to w strefie swojego wpływu.

Gdy…

To…

Bo…

Dlatego…

Dla mnie Komunikacja Serca Marshalla Rosenberga jest naturalnym **wymiarem** komunikacji ze sobą i z innymi.

Dzięki niej pielęgnujemy w sobie spokój i **pewność**, że to, co robimy jest tym, czego tak naprawdę chcemy.

Bo działając w oparciu o **uczucia** i głębokie potrzeby życiowe dokonujemy świadomych wyborów.

Dlatego, gratuluję Ci odwagi i decyzji o wyjściu naprzeciw własnym uczuciom, wartościom i ważnym dla siebie **relacjom**.

*Do troski o **uczucia** zaprasza…*

Aga Kaźmierczak - odważna, a czasem wcale **przewodniczka** po relacji z intuicją. Pedagog i psychoterapeutka, która uczucia uznaje za klucz do świadomego życia. A wartości za sedno własnej tożsamości.

W codzienności lubię pisać historie, awokado, frytki. I, kiedy mam możliwość o tym zdecydować, to chodzić boso po trawie i piasku.

Utrwalmy 4 działania wspierające siebie

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

„Gdy widzę,…" lub „Gdy słyszę,…" lub „Gdy myślę,…" lub „Gdy dotykam…"

……
……

DZIAŁANIE 2 – UCZUCIA

Tu wpisz zdanie z działania 1. I dodaj, „To czuję…" lub „To mam w sobie…" lub „To zalewa mnie…"

……
……

DZIAŁANIE 3 – POTRZEBY

Tu wpisz zdanie z działania 1 i 2. I dodaj, „Bo potrzebuję…" lub „Bo ważne dla mnie jest…" lub „Bo cenię…"

……
……

DZIAŁANIE 4 – PROŚBA (dostępna w strefie swojego wpływu)

Tu wpisz zdanie z działania 1 i 2 i 3. I dodaj, „Dlatego zrobię…" lub „Dlatego umawiam się ze sobą na…"

……
……

Ściąga

GDY…

To CZUJĘ:

zdumienie, osowiałość, markotność, zdębienie, oczarowanie, przestrach, rozpromienienie, niepokój, rozweselenie, wdzięczność, oburzenie, rozjuszenie, uciechę, zbicie z tropu, apatię, pogodność, uskrzydlenie, energiczność, zniechęcenie, czujność, wzruszenie, zrelaksowanie, smętność, uniesienie, przygnębienie, wstrząśnięcie, smutek, ubawienie, wesołość, zatrwożenie, radość, rozżalenie, zdesperowanie, rozzłoszczenie, skoncentrowanie, spokój, strucie, wyciszenie, zdziwienie, zachwyt, rozgniewanie, zasmucenie, strapienie, ukojenie, napięcie, rozrzewnienie, zobojętnienie, zdenerwowanie, wściekłość, rozbawienie, zaskoczenie, przejęcie, roztrzęsienie, podrażnienie, zniesmaczenie, strapienie, zaciekawienie, poruszenie, zszokowanie, spięcie, wzburzenie, zirytowanie, rozentuzjazmowanie…

Bo POTRZEBUJĘ / CENIĘ SOBIE / WAŻNE DLA MNIE JEST:

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

Dlatego UMAWIAM SIĘ ze sobą na/że…

Krok - Praktyka wdzięczności*

Wdzięczność to dostrzeganie, nazywanie i wyrażanie uznania sobie i innym za konkretne działania wspierające. Energia, która wzrusza, unosi i wzmacnia autentyczność, otwartość i chęć do współpracy. I, co istotne w trudnych lekcjach życiowych pomaga zobaczyć okazje do rozwoju.

Gdy…

To…

Bo…

Dlatego…

Czy zawsze jest łatwo? To zależy od doświadczenia, jakie masz w przyjmowaniu **docenienia** od innych. Jednak, ze spokojem sięgaj po wdzięczność za każdym razem, kiedy uznasz to za komfortowe.

A zobaczysz, że jest Ci z nią coraz łatwiej i przyjemniej. A w razie takiej woli, przerwij działania. Porozmawiaj z kimś bliskim, albo skorzystaj z wprowadzającego **ćwiczenia oddechowego**.

Wtedy usiądź wygodnie. Zamknij oczy. I biorąc głęboki wdech pomyśl, że wdychasz to, za czym tęsknisz… a z wydychanym powietrzem **oczyszczasz** się z tego, co trudne. I zrób tak kilka razy, aż poczujesz spokój.

A, jeśli potrzebujesz na to czasu, to daj go sobie tyle, ile uznasz za odpowiednie. Może kilka dni, tygodni albo **miesięcy**. U każdego wygląda to inaczej.

To **naturalne**. A, gdy poczujesz w sobie energię wdzięczności, to pomyśl dokładnie, za jakie działanie i komu posyłasz podziękowanie?

Zachęcam Cię też do założenia słoika, pudełka, albo **szkatułki** wdzięczności. W której będziesz gromadzić zapiski dotyczące wdzięczności wobec kogoś, za to, co zrobił dla Ciebie. I takie, w których opiszesz wdzięczność dla siebie za działania na rzecz czyjąś i swoją.

Dzięki temu wrócisz do tych chwil, kiedy przyjdzie Ci na to ochota. A, żeby działać **regularnie**, to umów się ze sobą na czas, jaki w ciągu dnia wyznaczasz na praktykowanie wdzięczności.

Czyli, czy połączysz się z nią zaraz po przebudzeniu, czy po gimnastyce, za to przed pierwszą kawą? A może po powrocie z treningu? Chodzi o wyrobienie nawyku wyrażania wdzięczności przynajmniej **raz dziennie**.

I najszybciej zrobisz to dołączając swoją praktykę do zajęcia w ciągu dnia, które przychodzi Ci **z lekkością**. Czyli zapisz sobie teraz…

Wdzięczność praktykuję codziennie zaraz po porannej gimnastyce a przed śniadaniem. / Wdzięczność praktykuję do końca pierwszego kwartału tego roku w każdy poniedziałek, środę i piątek przy popołudniowej kawie. / Mój czas na praktykę wdzięczności to najbliższe 30 dni pod wieczornym prysznicem.

To, na co się decydujesz?

Poniżej znajdziesz przykładowe fiszki uznania. Najlepiej wytnij je. Ułóż w stosik. I połóż obok słoika, pudełka, albo szkatułki wdzięczności. I za każdym razem, kiedy nabierzesz na to ochotę **wybierz jedną z nich**. Uzupełnij i wrzuć do pojemnika.

A potem delektuj się ich treścią wzmacniając w ten sposób kontakt ze sobą i z innymi.

Fiszki wdzięczności

Dziękuję sobie za…	*Dziękuję……..* *Za……..*
Dziękuję Ci…	*Dziękuję Ci…*
Wypełnia mnie wdzięczność za…	*Wypełnia mnie wdzięczność za…*
Dziękuję Ci… *Za…*	*Dziękuję Ci…* *Za…*
Doceniam Cię,… *Za…* *I Jestem Ci za to wdzięczna!*	*Doceniam, Cię…* *Za…* *I Jestem Ci za to wdzięczna!*

P.S.

Jeśli chcesz żyć spokojnie w zgodzie ze sobą. I uszanowaniu innych, to zapraszam Cię do społeczności **wrażliwych** przedsiębiorców. Bo dla nas oczywiste jest, że kontakt budują słowa mniej, niż intencje. Razem uczymy się i zgłębiamy tajniki Komunikacji Serca.

>> Aby dołączyć, kliknij obrazek poniżej. <<

Dziękuję
i życzę powodzenia!

©2023 Aga Kaźmierczak UslyszecByZrozumiec.pl