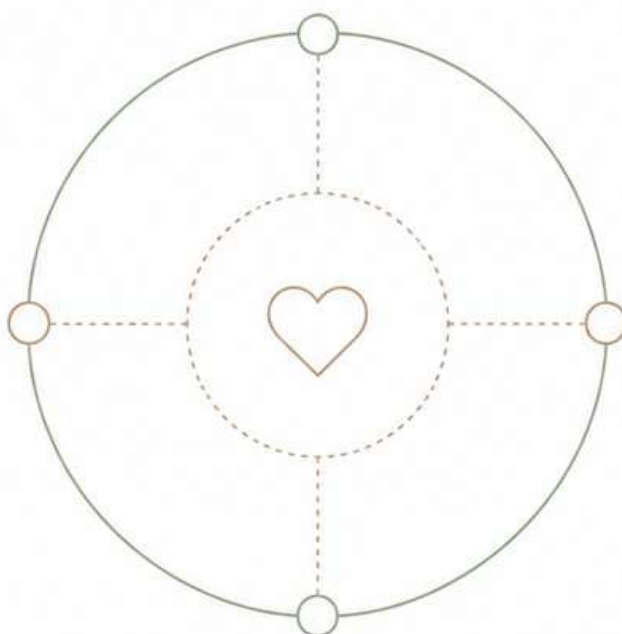


Odkrywanie swoich emocji

Zeszyt ćwiczeń do rozpoznawania,
nazywania i rozumienia tego, co czujesz



Praktyczny przewodnik do świadomego pisania,
obserwacji ciała, poznawania potrzeb i budowania
łagodniejszej relacji z własnym światem emocjonalnym.

Moduł 01

Wejście w świat emocji

Zanim zaczniesz analizować emocje, potrzebujesz stworzyć przestrzeń, w której możesz je zauważać bez pośpiechu i bez samokrytyki. Ten moduł pomoże Ci przygotować się do pracy i zobaczyć, z jakiego miejsca zaczynasz.



Jak korzystać z tego zeszytu

Ten zeszyt został stworzony do spokojnej pracy z emocjami. Możesz wypełniać jedną stronę dziennie, kilka stron tygodniowo albo wracać do wybranych ćwiczeń wtedy, gdy czujesz gotowość.

Nie chodzi o to, aby zawsze czuć się dobrze. Chodzi o to, aby lepiej rozumieć, co czujesz, i reagować na siebie z większą dojrzałością.

Zasady pracy:

1. Czytaj powoli.
2. Pisz szczerze, nie idealnie.
3. Nie oceniaj emocji jako „dobrych” lub „złych”.
4. Zatrzymaj się, jeśli ćwiczenie poruszy coś trudnego.
5. Po intensywnej refleksji zrób coś kojącego: napij się wody, weź kilka oddechów, rozciągnij ciało albo odpocznij.



Wyjaśnienie:

Autorefleksja emocjonalna to spokojne przyglądanie się temu, co czujesz, bez natychmiastowego oceniania i bez zmuszania się do szybkiej zmiany.

Ćwiczenie:

Mój rytm pracy z zeszytem:

- ☐ Jedna strona dziennie
- ☐ Kilka stron tygodniowo
- ☐ Praca intuicyjna
- ☐ Powrót do wybranych stron
- ☐ Inny rytm: _____

Moja intencja poznawania emocji

Intencja nie jest presją. Nie jest obietnicą, że od dziś zawsze będziesz spokojna i świadoma. Intencja jest kierunkiem, do którego możesz wracać, kiedy pojawi się chaos, napięcie albo stary nawyk tłumienia emocji.

Twoja intencja może być prosta. Ważne, aby była prawdziwa.

Ćwiczenie:

W tej podróży chcę lepiej rozumieć: _____

Chcę przestać oceniać siebie za: _____

Chcę dać więcej miejsca emocji: _____

Chcę reagować na siebie z większą: _____

Moja intencja brzmi:

Czym są emocje?

Emocje są sygnałami. Informują, że coś w Twoim wnętrzu lub otoczeniu jest ważne. Mogą pokazywać potrzebę bezpieczeństwa, odpoczynku, bliskości, granicy, uznania, zmiany albo opłakania czegoś, co było trudne.

Emocja nie jest rozkazem. To, że czujesz złość, nie znaczy, że musisz wybuchnąć. To, że czujesz lęk, nie znaczy, że musisz uciekać. To, że czujesz smutek, nie znaczy, że jesteś słaba.

Emocja jest wiadomością. Twoim zadaniem jest nauczyć się ją czytać.

Minirozróżnienie:

Emocja: to, co czuję.

Myśl: to, co mówię sobie o tym, co czuję.

Reakcja: to, co robię pod wpływem emocji lub mimo niej.

Ćwiczenie:

Dla mnie emocje najczęściej są: _____

Najtrudniej mi zaakceptować emocję: _____

Chcę nauczyć się patrzeć na emocje jak na: _____

Jak mam się dzisiaj?

Zanim zaczniesz lepiej rozumieć emocje, zatrzymaj się przy tym, co jest dzisiaj. Nie odpowiadaj tak, jak wypada. Odpowiedz tak, jak naprawdę czujesz.

Dzisiejsza prawda nie musi być ostateczna.
Jest tylko punktem startowym.

Skala od 1 do 10:

Jak bardzo czuję kontakt ze swoimi emocjami?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jak często tłumię to, co czuję?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jak bardzo moje ciało jest dziś napięte?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jak bardzo chcę lepiej siebie zrozumieć?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pytania:

Najczęściej wracająca emocja ostatnich dni: _____

Emocja, której najbardziej unikam: _____

Jedna rzecz, której potrzebuję od siebie w tym procesie: _____

Zanim zaczniesz odkrywać swoje emocje

Być może przez długi czas uczyłaś się ignorować to, co czujesz. Może słyszałaś, że jesteś „za wrażliwa”, „przesadzasz” albo „powinnaś już sobie poradzić”. Może nauczyłaś się działać mimo napięcia, uśmiechać mimo smutku i milczeć mimo złości.

Ten zeszyt jest zaproszeniem do czegoś innego: do spokojnego poznawania emocji bez oceniania siebie za to, że je masz.

Emocje nie są Twoim wrogiem. Są sygnałami. Czasem niewygodnymi, czasem intensywnymi, ale często bardzo ważnymi. Pokazują potrzeby, granice, pragnienia, straty, lęki i miejsca, które potrzebują troski.

Nie musisz od razu rozumieć wszystkiego. Wystarczy, że zaczniesz słuchać.

Ćwiczenie otwierające:

Dziś przychodzę do swoich emocji z: _____

Najtrudniej mi przyznać, że czuję: _____

Najbardziej chcę nauczyć się rozumieć: _____

Chcę dać sobie zgodę na: _____

Informacje o korzystaniu z materiału



Przeznaczenie

Ten zeszyt ćwiczeń został przygotowany jako materiał edukacyjny i rozwojowy wspierający autorefleksję, rozpoznawanie emocji, świadome pisanie i samoopiekę emocjonalną. Nie zastępuje psychoterapii, diagnozy medycznej, leczenia psychiatrycznego ani indywidualnej konsultacji ze specjalistą zdrowia psychicznego.



Bezpieczeństwo

Jeśli przeżywasz silny kryzys emocjonalny, masz myśli o zrobieniu sobie krzywdy lub czujesz, że nie jesteś bezpiecznie, natychmiast skontaktuj się z lokalnymi służbami ratunkowymi, specjalistą zdrowia psychicznego albo zaufaną osobą.



Prawa autorskie

Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał przeznaczony jest wyłącznie do użytku osobistego. Zabrania się kopiowania, odsprzedaży, publicznego udostępniania, rozpowszechniania i modyfikowania treści bez zgody właściciela praw.

Tworzę bezpieczną przestrzeń dla emocji

Emocje łatwiej zauważyć, kiedy czujesz się choć trochę bezpiecznie. Bezpieczna przestrzeń nie musi być idealna. Może to być biurko, łóżko, fotel, spokojny kąt pokoju albo miejsce przy oknie.

Ważne, abyś przez kilka minut mogła nie udawać. Nie musisz być spokojna. Nie musisz mieć gotowych odpowiedzi. Możesz po prostu być przy tym, co się pojawia.



Przygotuj:

- ☐ Coś do pisania
 - ☐ Szklankę wody
 - ☐ Wyciszony telefon
 - ☐ Kilka minut ciszy
 - ☐ Zdanie łagodności dla siebie
 - ☐ Możliwość przerywania ćwiczenia, jeśli będzie zbyt intensywne
-



Ćwiczenie:

Moje miejsce pracy z emocjami to:

Kiedy poczuję przeciążenie, zrobię:

Zdanie, które pomoże mi wrócić do bezpieczeństwa:

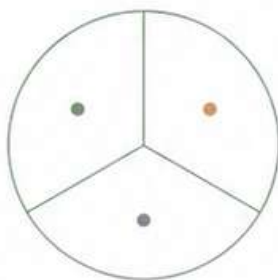
Spis treści

Strona 03	Wprowadzenie	Strona 20	Granice ukryte pod złością
Strona 04	Wejście w świat emocji	Strona 21	Smutek, strata i potrzeba ukojenia
Strona 05	Jak korzystać z tego zeszytu	Strona 22	Trudne emocje i nowe odpowiedzi
Strona 06	Bezpieczna przestrzeń emocjonalna	Strona 23	Lęk i potrzeba bezpieczeństwa
Strona 07	Mój punkt startowy	Strona 24	Wstyd i potrzeba akceptacji
Strona 08	Czym są emocje?	Strona 25	Poczucie winy i potrzeba naprawy
Strona 09	Moja intencja poznawania emocji	Strona 26	Złość bez niszczenia siebie
Strona 10	Nazywanie i rozumienie emocji	Strona 27	Jak reagować, zamiast wybuchać lub tłumić?
Strona 11	Koło emocji	Strona 28	Integracja emocjonalna i praktyka codzienna
Strona 12	Emocje podstawowe i złożone	Strona 29	Moja mapa emocjonalna
Strona 13	Emocja, myśl i reakcja	Strona 30	Mój plan regulacji emocji
Strona 14	Dziennik emocji	Strona 31	Zdania, które pomagają mi czuć bez oceniania
Strona 15	Co moja emocja próbuje mi powiedzieć?	Strona 32	Rozmowa z emocją
Strona 16	Emocje, ciało i potrzeby	Strona 33	Emocje w relacjach
Strona 17	Gdzie emocje mieszkają w ciele?	Strona 34	Moje emocjonalne granice
Strona 18	Napięcie, oddech i sygnały ciała	Strona 35	Tygodniowy dziennik emocji
Strona 19	Potrzeby ukryte pod emocjami	Strona 36	Karta wsparcia na trudny dzień
		Strona 37	Rytuał powrotu do siebie
		Strona 38	List do siebie, która uczy się czuć
		Strona 39	Deklaracja łagodnej obecności przy emocjach

Moduł 02

Nazywanie i rozumienie emocji

Emocje stają się mniej przytłaczające,
kiedy otrzymują nazwę. Ten moduł pomoże Ci
rozróżniać emocje, oddzielać je od myśli
i zacząć rozumieć, co próbują Ci powiedzieć.



Koło emocji

Czasem mówimy „czuję się źle”, ale pod tym zdaniem może być wiele różnych emocji: smutek, lęk, złość, wstyd, samotność, rozczarowanie, zazdrość, bezradność albo zmęczenie.

Im dokładniej nazwiesz emocję, tym łatwiej będzie zrozumieć, czego potrzebujesz.

Lista emocji:

- | | | | |
|---------------------------------|--|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Smutek | ☐ Poczucie winy | ☐ Zazdrość | ☐ Spokój |
| ☐ Złość | ☐ Samotność | ☐ Frustracja | ☐ Nadzieja |
| ☐ Lęk | ☐ Rozczarowanie | ☐ Ulga | ☐ Wdzięczność |
| ☐ Wstyd | ☐ Bezradność | ☐ Radość | ☐ Ciekawość |

Ćwiczenie:

Dzisiaj najbardziej czuję: _____

Drugą emocją pod spodem może być: _____

Ta emocja pojawia się, gdy: _____

Najbardziej potrzebuję wobec tej emocji: _____

Emocje podstawowe i złożone

Emocje podstawowe to takie, które często pojawiają się szybko i wyraźnie: złość, smutek, lęk, radość, wstręt, zaskoczenie. Emocje złożone mogą mieszać kilka stanów naraz, na przykład wstyd, zazdrość, rozczarowanie, żal, tęsknotę albo poczucie winy.

Czasem emocja widoczna na powierzchni chroni emocję ukrytą głębiej. Na przykład złość może przykrywać smutek. Obojętność może przykrywać lęk. Perfekcjonizm może przykrywać wstyd.

Ćwiczenie:

Emocja, którą pokazuję na zewnątrz: _____

Emocja, która może być pod spodem: _____

Przed czym ta zewnętrzna emocja mnie chroni? _____

Co mogłabym zobaczyć, gdybym spojrzała głębiej? _____

Przykład:

Na zewnątrz: złość.

Pod spodem: zranienie.

Potrzeba: uznanie bólu i postawienie granicy.

Emocja, myśl i reakcja

W trudnym momencie emocja, myśl i reakcja mogą zlać się w jedno.
Czujesz lęk, myślisz „nie dam rady” i wycofujesz się.
Czujesz złość, myślisz „nikt mnie nie szanuje” i wybuchasz.
Czujesz wstyd, myślisz „jestem beznadziejna” i milkniesz.

Kiedy rozdzielasz te trzy elementy, odzyskujesz więcej wyboru.

Tabela ćwiczenia:

Sytuacja:	
Emocja: Co czuję?	
Myśl: Co mówię sobie w głowie?	
Reakcja: Co robię automatycznie?	
Nowa odpowiedź: Co mogę zrobić dojrzałej?	

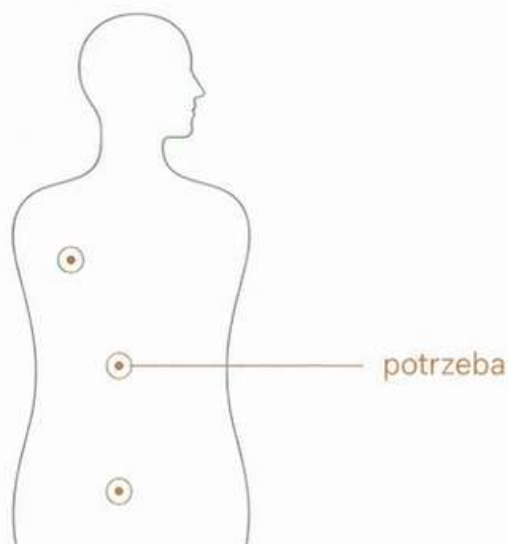


Miniwyjaśnienie: Emocja pojawia się często automatycznie.
Reakcję można uczyć się wybierać.

Moduł 03

Emocje, ciało i potrzeby

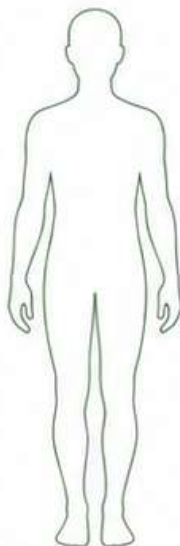
Emocje nie żyją tylko w głowie. Często pojawiają się w ciele i prowadzą do potrzeb, które czekają na zauważenie. Ten moduł pomoże Ci czytać sygnały ciała z większą uważnością.



Gdzie emocje mieszkają w ciele?

Ciało często pokazuje emocję wcześniej niż słowa. Lęk może pojawić się jako napięcie w brzuchu. Smutek jako ciężar w klatce piersiowej. Złość jako napięcie szczęki lub ramion. Wstyd jako chęć schowania się, spuszczenia wzroku albo zniknięcia.

Ciało nie przeszkadza. Ciało informuje.



Ćwiczenie:

Kiedy czuję lęk, moje ciało: _____

Kiedy czuję złość, moje ciało: _____

Kiedy czuję smutek, moje ciało: _____

Kiedy czuję wstyd, moje ciało: _____

Kiedy czuję spokój, moje ciało: _____

Mapa ciała:

Miejsce, w którym najczęściej czuję emocje: _____

Napięcie, oddech i sygnały ciała

Kiedy emocje są intensywne, ciało może wejść w tryb napięcia. Oddech staje się płytszy, mięśnie się zaciskają, myśli przyspieszają. Wtedy nie zawsze potrzebujesz natychmiast analizować. Czasem najpierw potrzebujesz wrócić do ciała.

Ćwiczenie regulacji:

1. Usiądź wygodnie.
2. Oprzyj stopy o podłogę.
3. Zauważ miejsce największego napięcia.
4. Weź spokojny wdech.
5. Zrób dłuższy wydech.
6. Powiedz w myślach: „Mogę być z tym krok po kroku”.

Pola refleksji:

Największe napięcie czuję w: _____

Mój oddech jest teraz: _____

Po trzech oddechach zauważam: _____

Jedna łagodna rzecz dla ciała: _____



Pamiętaj:

Regulacja nie oznacza, że emocje znikają. To zaproszenie, by ciało i umysł mogły poczuć odrobinę ulgi.

Dziennik emocji

Dziennik emocji pomaga zobaczyć wzorce. Możesz zauważyć, które sytuacje najczęściej wywołują napięcie, jakie emocje powracają i czego potrzebujesz w trudnych momentach.

Nie musisz pisać dużo. Wystarczy kilka szczerych zdań.

Tabela dziennika:

Data:	
Sytuacja:	
Emocja:	
Intensywność od 1 do 10:	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Reakcja ciała:	
Myśl, która się pojawiła:	
Potrzeba pod emocją:	
Łagodna odpowiedź dla siebie:	

Pytanie końcowe:

Co zauważam po zapisaniu tej emocji?

Co moja emocja próbuje mi powiedzieć?

Emocja może być jak list od Twojego wnętrza. Nie zawsze jest napisana prostym językiem. Czasem przychodzi jako napięcie, łzy, irytacja albo zmęczenie. Ale często niesie informację.

Nie pytaj tylko: „jak pozbyć się tej emocji?”.
Zapytaj: „co ona próbuje mi pokazać?”.

Ćwiczenie:

Emocja, którą wybieram do zrozumienia: _____

Pojawia się najczęściej wtedy, gdy:

Może próbować powiedzieć mi:

Potrzeba, która może być pod spodem:

Jedna odpowiedź pełna troski:

Nie muszę od razu lubić tej emocji. Mogę zacząć od tego, że jej posłucham.

Potrzeby ukryte pod emocjami

Pod emocją często znajduje się potrzeba. Lęk może wskazywać na potrzebę bezpieczeństwa. Złość na potrzebę granicy. Smutek na potrzebę ukojenia. Samotność na potrzebę bliskości. Zmęczenie na potrzebę odpoczynku.

Kiedy odkrywasz potrzebę, emocja przestaje być tylko problemem. Staje się drogowskazem.

Miniściąga:

Lęk → bezpieczeństwo

Złość → granica

Smutek → ukojenie

Wstyd → akceptacja

Samotność → bliskość

Zmęczenie → odpoczynek

Ćwiczenie:

Aktualna emocja: _____

Pod nią może być potrzeba: _____

Czy ta potrzeba jest stara czy aktualna? _____

Czy mogę odpowiedzieć na nią sama, z kimś, czy przez zmianę sytuacji? _____

Najmniejszy krok w stronę tej potrzeby: _____

Granice ukryte pod złością

Złość często pojawia się wtedy, gdy jakaś granica została naruszona. Może mówić: to jest za dużo, to mnie rani, nie chcę się na to zgadzać. Sama złość nie jest problemem. Ważne jest to, co z nią robisz.

Kiedy słuchasz złości, możesz odkryć potrzebę szacunku, przestrzeni, odpoczynku albo jasnego „nie”.

Sygnały naruszonej granicy:

- przeciążenie
- presja
- brak szacunku
- ignorowanie moich potrzeb

Ćwiczenie:

Najczęściej złościę się, gdy: _____

Moja granica brzmi: _____

Jedno spokojne „nie”, które mogę powiedzieć: _____

Jak mogę wyrazić złość bez ranienia siebie i innych? _____

Smutek, strata i potrzeba ukojenia

Smutek pojawia się wtedy, gdy coś tracisz, czegoś Ci brakuje albo coś w Tobie potrzebuje łagodności. Nie zawsze da się go przyspieszyć. Czasem smutek potrzebuje czasu, ciszy i obecności.

Ukojenie nie oznacza zapomnienia. Oznacza zgodę na to, by być przy swoim bólu trochę czulej.

Pamiętaj:

Smutek nie zawsze chce rozwiązania. Czasem chce obecności.

Ćwiczenie:

To, co dziś opłakuję: _____

Najbardziej boli mnie: _____

Czego teraz potrzebuję od siebie: _____

Jedna łagodna forma ukojenia: _____

Trudne emocje i nowe odpowiedzi

Trudne emocje często uruchamiają stare odruchy: wycofanie, atak, tłumienie albo udawanie, że nic się nie dzieje. Ten automatyzm kiedyś mógł pomagać, ale dziś nie zawsze Ci służy.

Nowa odpowiedź nie musi być idealna. Wystarczy, że będzie trochę bardziej świadoma niż stary nawyk.

Tabela zmiany:

Trudna emocja:	
Mój automatyczny odruch:	
Co on daje mi na chwilę:	
Nowa odpowiedź:	
Mały krok na dziś:	

Nie chodzi o perfekcję. Chodzi o wybór.

Lęk i potrzeba bezpieczeństwa

Lęk często próbuje Cię ochronić. Może ostrzegać przed ryzykiem, niepewnością albo przeciążeniem. Problem nie polega na tym, że czujesz lęk, lecz na tym, że łatwo uznać go za jedyną prawdę.

Bezpieczeństwo można budować małymi krokami: przez oddech, kontakt z faktami, wsparcie i ograniczenie nadmiaru bodźców.

Co pomaga mi wrócić do bezpieczeństwa:

- ☐ kontakt z oddechem
- ☐ krótka przerwa
- ☐ rozmowa z zaufaną osobą
- ☐ uporządkowanie faktów
- ☐ ograniczenie bodźców

Ćwiczenie:

Gdy czuję lęk, najbardziej boję się:

Co jest faktem, a co przewidywaniem:

Jedna rzecz, która pomaga mi dziś poczuć się bezpieczniej:

Wstyd i potrzeba akceptacji

Wstyd sprawia, że chcesz się schować, zniknąć albo przestać czuć. Często mówi: coś jest ze mną nie tak. Ale bardzo często wstyd nie jest dowodem prawdy. Jest sygnałem zranienia i lęku przed odrzuceniem.

Akceptacja nie oznacza zgody na wszystko. Oznacza zobaczenie siebie bez natychmiastowego poniżania i karania.

Pamiętaj:

Wstyd milknie, gdy spotyka łagodność.

Ćwiczenie:

Wstyd mówi mi, że:

Najbardziej boję się, że inni zobaczą:

Co powiedziałabym komuś bliskiemu w tej samej sytuacji:

Jedno zdanie akceptacji dla siebie:

Poczucie winy i potrzeba naprawy

Poczucie winy może pojawić się wtedy, gdy naruszasz własne wartości albo masz poczucie, że kogoś zraniłaś. Bywa trudne, ale czasem niesie ważną informację: coś wymaga nazwania, odpowiedzialności albo naprawy.

Nie każda wina jest adekwatna. Warto odróżnić odpowiedzialność od nadmiernego obciążania siebie.

Trzy kroki:

1. Nazwij, co się stało.
2. Sprawdź, za co naprawdę odpowiadasz.
3. Wybierz możliwą formę naprawy.

Ćwiczenie:

Za co czuję winę: _____

Za co rzeczywiście odpowiadam: _____

Co nie należy już do mnie: _____

Najmniejszy krok naprawy: _____

Złość bez niszczenia siebie

Złość nie musi prowadzić do wybuchu ani do tłumienia. Może stać się energią do ochrony granicy, nazwania sprzeciwu i zadbania o siebie.

Najpierw warto zauważyć, że złość rośnie. Potem możesz wybrać sposób wyrażenia jej bez ranienia siebie i innych.

Bezpieczne formy rozładowania:

- ☐ ruch lub spacer
- ☐ pisanie bez wysyłania
- ☐ kilka spokojnych oddechów
- ☐ krótka przerwa
- ☐ jasna rozmowa o granicy

Ćwiczenie:

Po czym poznaję, że złość rośnie:

Czego potrzebuję, zanim zareaguję:

Jak wyrażę granicę jasno i spokojnie:

Jak reagować, zamiast wybuchać lub tłumić?

Między impulsem a działaniem istnieje mała przestrzeń.

To właśnie tam możesz uczyć się nowej reakcji. Nie chodzi o to, by nie czuć. Chodzi o to, by reagować bardziej świadomie.

Pięć kroków:

1. Zatrzymaj ciało.
2. Nazwij emocję.
3. Sprawdź potrzebę.
4. Wybierz formę reakcji.
5. Powiedz jedno konkretne zdanie.

Mój plan reakcji:

Kiedy poczuję impuls, zatrzymam się przez: _____

Zanim odpowiem, sprawdzę: _____

Jedno zdanie, którego mogę użyć: _____

Po wszystkim zadbam o: _____

Integracja emocjonalna i praktyka codzienna

Rozumienie emocji staje się naprawdę pomocne wtedy, gdy zaczynasz przenosić je do codzienności. Nie potrzebujesz wielkich rytuałów. Wystarczy małe, powtarzalne praktyki.

Moja codzienna praktyka:

- ☐ zatrzymuję się choć na chwilę
- ☐ nazywam to, co czuję
- ☐ sprawdzam, czego potrzebuję
- ☐ zauważam sygnały ciała
- ☐ daję sobie jedną łagodną odpowiedź
- ☐ wracam do notatek z zeszytu

Refleksja:

Najbardziej pomaga mi: _____

Najtrudniejsze jest dla mnie: _____

Jedna praktyka na ten tydzień: _____

Moja mapa emocjonalna

Ta strona zbiera najważniejsze elementy Twojej pracy z emocjami.
Nie chodzi o perfekcyjne podsumowanie. Chodzi o zobaczenie siebie trochę wyraźniej.

Mapa podsumowująca:

Emocja, która najczęściej do mnie wraca:	
Gdzie najczęściej czuję ją w ciele:	
Potrzeba, która może być pod spodem:	
Łagodna odpowiedź, której chcę się uczyć:	
Zdanie, które chcę pamiętać:	

Jeden ważny wniosek z tej części pracy:

Moduł 04

Relacja z emocjami na co dzień

W tej części skupisz się na tym, jak budować codzienny kontakt z emocjami, zauważać własne potrzeby i odpowiadać sobie z większą łagodnością. Nie chodzi o kontrolę, lecz o uważną relację ze sobą.



Codzienny check-in emocjonalny

Krótki codzienny zatrzymanie pomaga zauważyć, co dzieje się w Tobie tu i teraz. Nie potrzebujesz wiele czasu. Wystarczy kilka szczerych odpowiedzi.

Uzupełnij:

Dziś czuję:

Najmocniej odczuwam to w ciele tutaj:

Najbardziej potrzebuję dziś:

Jedna łagodna rzecz, którą mogę sobie dać:

Słowo, z którym chcę wejść w resztę dnia:

Tygodniowy tracker emocji

Ta tabela pomaga zauważyć powtarzające się emocje, potrzeby i sposoby troski o siebie w ciągu tygodnia.

Tabela tygodnia:

	Najsilniejsza emocja	Potrzeba	Jedna łagodna odpowiedź
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			
Niedziela			

Jak wspierać siebie w trudnym dniu

W trudniejszym dniu nie zawsze potrzebujesz wielkiej zmiany. Czasem wystarczy kilka prostych działań, które przywracają odrobinę gruntu i czułości.

To może mi pomóc:

- ☐ zatrzymanie się na chwilę
- ☐ napicie się wody
- ☐ spokojny oddech
- ☐ krótki spacer
- ☐ rozmowa z kimś życzliwym
- ☐ ograniczenie bodźców
- ☐ kilka zdań w zeszycie
- ☐ odpoczynek bez poczucia winy

Moja odpowiedź na dziś:

Moje zasoby emocjonalne

Zasoby to wszystko, co pomaga Ci wracać do siebie: ludzie, miejsca, działania, myśli i małe rytuały. Warto je znać, zanim nadejdzie trudniejszy moment.

Mapa zasobów:

Ludzie, którzy mnie wspierają:	
Miejsca, w których czuję spokój:	
Działania, które mnie regulują:	
Słowa, które dodają mi otuchy:	
Rzeczy, po które mogę sięgnąć od razu:	

Kiedy potrzebuję wsparcia z zewnątrz

Nie wszystko musisz nieść sama lub sam. Czasem dojrzałą odpowiedzią jest sięgnięcie po pomoc, rozmowę albo towarzyszenie drugiej osoby.



Pamiętaj:

Prośenie o wsparcie nie jest słabością. Jest formą troski o siebie.

Moje sygnały:

Po czym poznaję, że potrzebuję wsparcia:

Osoba, do której mogę się odezwać:

Jak mogę poprosić o pomoc prostym zdaniem:

Jakiego rodzaju wsparcia potrzebuję najbardziej:

Plan troski po trudnym momencie

Po trudnym doświadczeniu ciało i emocje często potrzebują domknięcia, ukojenia i powrotu do poczucia bezpieczeństwa. Ten plan pomoże Ci odpowiedzieć sobie krok po kroku.

Mój plan:

Najpierw zatrzymam się i zrobię:

To, co pomoże mojemu ciału:

To, co chcę sobie powiedzieć:

Osoba lub miejsce, do którego mogę wrócić:

Jedna mała rzecz na dalszą część dnia:

Mój osobisty język łagodności

Sposób, w jaki mówisz do siebie, ma znaczenie. Łagodność nie oznacza pobłażania. Oznacza mówienie do siebie z większym szacunkiem, czułością i prawdą.

Ćwiczenie:

Kiedy jest mi trudno, zwykle mówię do siebie:

Zdanie, które chciałabym lub chciałbym zamienić:

Nowa, łagodniejsza odpowiedź:

Jedno zdanie, które chcę zapamiętać:



Mogę być po swojej stronie, nawet kiedy przeżywam coś trudnego.

Droga / Drogi Ja,

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Podpis / słowo na koniec: _____

Na zakończenie

Ta podróż nie miała prowadzić do bycia idealną lub idealnym.
Miała pomóc Ci lepiej usłyszeć siebie, rozpoznawać własne emocje
i odpowiadać sobie z większą troską.
Możesz wracać do tych stron tyle razy, ile potrzebujesz.

Zabieram ze sobą:

Najważniejszą emocjonalną lekcję:

Jedną praktykę, do której chcę wracać:

Jedno zdanie, które chcę pamiętać:

—————  —————
Dziękuję sobie za tę pracę.