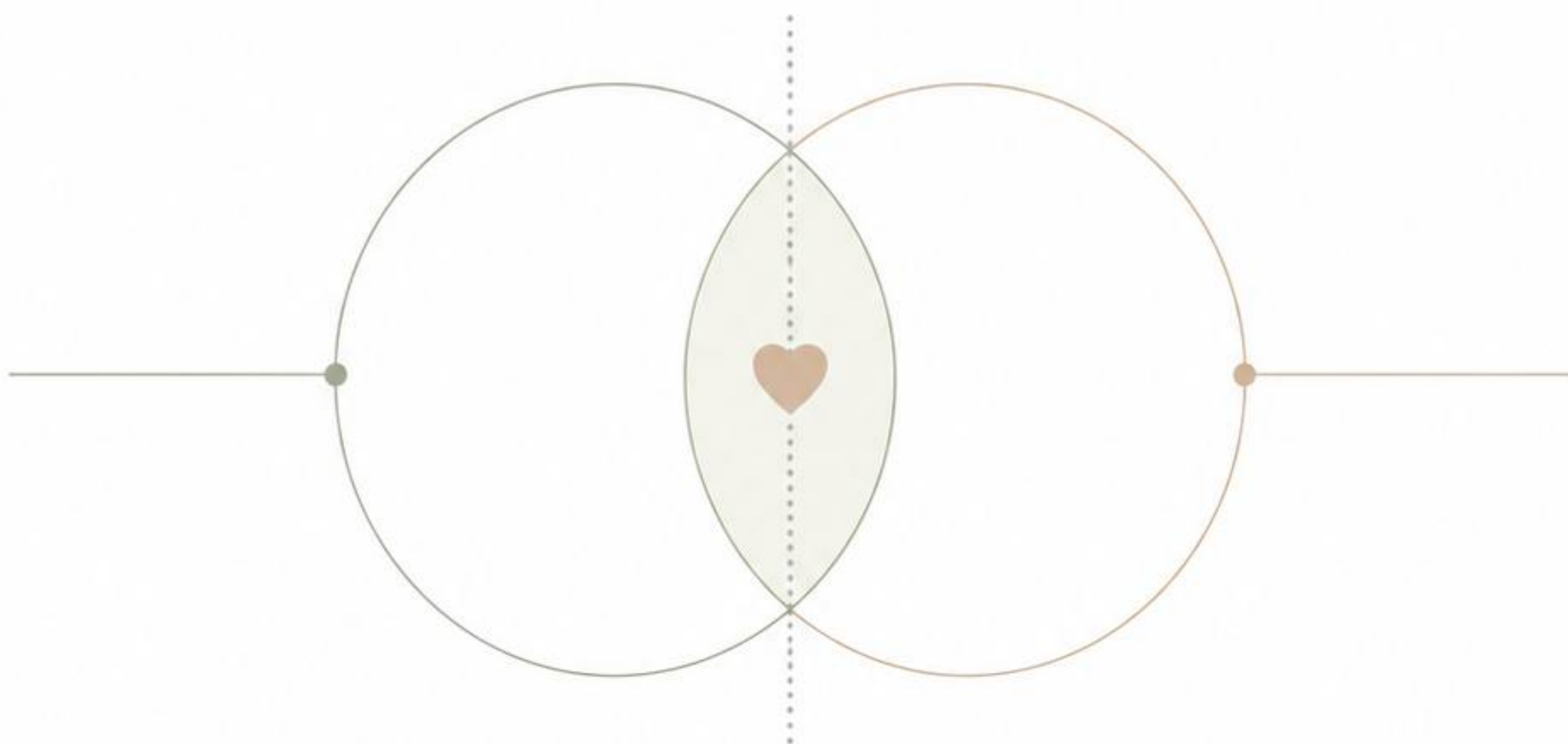


Relacje i bliskość

**Zeszyt ćwiczeń do budowania dojrzałych więzi,
komunikacji, zaufania i zdrowych granic**



Praktyczny przewodnik do świadomego pisania,
rozpoznawania własnych wzorców relacyjnych,
wyrażania potrzeb i tworzenia bliskości bez utraty siebie.

Informacje o korzystaniu z materiału



Przeznaczenie

Ten zeszyt ćwiczeń został przygotowany jako materiał edukacyjny i rozwojowy wspierający autorefleksję, świadome relacje, komunikację, budowanie granic, rozumienie emocji i rozwijanie bliskości. Nie zastępuje psychoterapii, terapii par, diagnozy medycznej, leczenia psychiatrycznego ani indywidualnej konsultacji ze specjalistą.



Bezpieczeństwo

Jeśli znajdujesz się w relacji, w której doświadczasz przemocy, gróźb, kontroli, izolacji, zastraszania lub czujesz, że nie jesteś bezpiecznie, skontaktuj się z lokalnymi służbami ratunkowymi, specjalistą albo zaufaną osobą. Ten zeszyt nie jest narzędziem do pozostawania w sytuacji zagrożenia.



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.

Spis treści

Strona 03 — Wprowadzenie	03	Strona 21 — Rozmowa, którą chcę odbyć	21
Strona 04 — Fundament bezpiecznej bliskości	04	Strona 22 — Granice, zaufanie i konflikty	22
Strona 05 — Jak korzystać z tego zeszytu	05	Strona 23 — Granice jako ochrona bliskości	23
Strona 06 — Czym jest bliskość?	06	Strona 24 — Gdzie tracę siebie w relacjach?	24
Strona 07 — Mój punkt startowy w relacjach	07	Strona 25 — Zaufanie i jego odbudowa	25
Strona 08 — Bezpieczeństwo emocjonalne	08	Strona 26 — Konflikt bez niszczenia więzi	26
Strona 09 — Moja intencja dla relacji	09	Strona 27 — Przeprosiny i naprawa	27
Strona 10 — Ja w relacjach	10	Strona 28 — Budowanie bliskości na co dzień	28
Strona 11 — Mój styl bycia blisko	11	Strona 29 — Małe gesty bliskości	29
Strona 12 — Czego boję się w bliskości?	12	Strona 30 — Jakość czasu razem	30
Strona 13 — Moje wzorce relacyjne	13	Strona 31 — Czułość, obecność i wdzięczność	31
Strona 14 — Role, które odgrywam przy innych	14	Strona 32 — Bliskość bez utraty autonomii	32
Strona 15 — Czego naprawdę potrzebuję w relacjach?	15	Strona 33 — Relacje, które mnie wspierają	33
Strona 16 — Komunikacja, potrzeby i emocje	16	Strona 34 — Relacje, które mnie osłabiają	34
Strona 17 — Mówię o sobie bez ataku	17	Strona 35 — Tygodniowy dziennik relacji	35
Strona 18 — Słuchanie bez obrony	18	Strona 36 — Karta wsparcia przed trudną rozmową	36
Strona 19 — Emocje w relacjach	19	Strona 37 — Rytuał powrotu do bliskości	37
Strona 20 — Potrzeby ukryte pod reakcjami	20	Strona 38 — List do osoby, z którą chcę budować prawdę	38
		Strona 39 — Deklaracja dojrzałej bliskości	39

Zanim zaczniesz przyglądać się relacjom

Relacje potrafią być źródłem ogromnego wsparcia, ale też miejscem, w którym łatwo zgubić siebie. Możesz pragnąć bliskości, a jednocześnie bać się zranienia. Możesz chcieć mówić prawdę, a jednocześnie milczeć, żeby nie wywołać konfliktu. Możesz tęsknić za byciem widzianą, ale ukrywać swoje potrzeby.

Ten zeszyt jest zaproszeniem do spokojnego przyjrzenia się temu, jak jesteś w relacjach: co dajesz, czego potrzebujesz, gdzie się chronisz, gdzie się oddalas, gdzie tracisz siebie i gdzie możesz budować więź bardziej świadomie.

Nie chodzi o idealne relacje. Chodzi o relacje bardziej prawdziwe, bezpieczne i dojrzałe.



Ćwiczenie otwierające

Dziś przychodzę do tematu relacji z:

Najbardziej pragnę w bliskości:

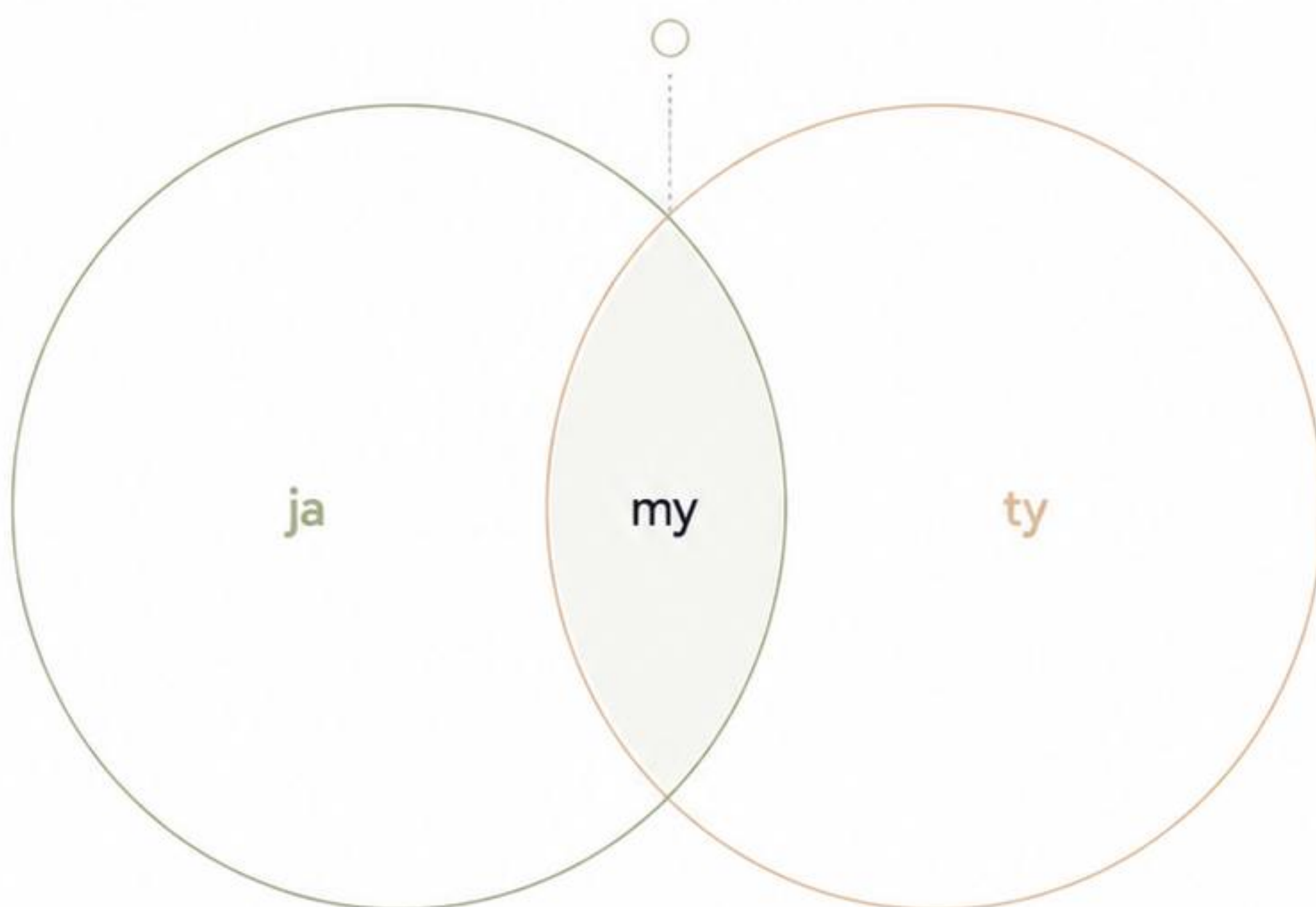
Najbardziej boję się w bliskości:

Chcę dać sobie zgodę na:

Moduł 01

Fundament bezpiecznej bliskości

Bliskość nie polega na zniknięciu w drugiej osobie.
Zdrowa bliskość daje miejsce na kontakt i na własne granice.
Ten moduł pomoże Ci zobaczyć, czego potrzebujesz,
aby więź była bezpieczna, prawdziwa i żywa.



Jak korzystać z tego zeszytu

Ten zeszyt został stworzony do spokojnej, uczciwej i praktycznej refleksji. Możesz wypełniać jedną stronę dziennie, kilka stron tygodniowo albo wracać do wybranych ćwiczeń przed ważną rozmową, po konflikcie lub wtedy, gdy poczujesz, że w relacji dzieje się coś ważnego.

Nie chodzi o szukanie winnego. Chodzi o zrozumienie wzorców i wybranie dojrzałych odpowiedzi.

Zasady pracy:

1. Pisz szczerze, nie idealnie.
2. Nie używaj ćwiczeń do oskarżania siebie ani innych.
3. Zatrzymaj się, jeśli temat jest zbyt intensywny.
4. Oddzielaj fakty od interpretacji.
5. Pamiętaj, że zdrowa bliskość wymaga również bezpieczeństwa i granic.



Dojrzała relacja to taka, w której można być blisko bez rezygnowania z własnej prawdy, potrzeb i godności.



Ćwiczenie

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

Czym jest bliskość?

Bliskość to doświadczenie bycia widzianą, słyszaną i ważną w relacji. To przestrzeń, w której możesz pokazać coś prawdziwego i nie musisz natychmiast zakładać maski.

Bliskość nie oznacza, że musisz mówić wszystko, być zawsze dostępna albo rezygnować ze swoich granic. Bliskość nie oznacza kontroli. Nie oznacza także, że druga osoba ma wypełnić wszystkie Twoje braki.

Bliskość to



obecność



zaufanie



szczerłość



wzajemność



bezpieczeństwo



czułość

Bliskość to nie



kontrola



zależność



ciągłe poświęcanie się



brak granic



udowadnianie miłości przez rezygnację z siebie

Dla mnie bliskość oznacza:

Najbardziej tęsknię za bliskością, w której:

Mylłam kiedyś bliskość z:

Chcę uczyć się bliskości, która daje więcej:

Mój punkt startowy w relacjach

Zanim zaczniesz budować nowe sposoby bycia w relacjach, zobacz, jak jest dzisiaj.

Nie po to, aby siebie ocenić. Po to, aby wiedzieć, od czego zaczynasz.

Jak bezpiecznie czuję się w bliskości?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Jak łatwo mówię o swoich potrzebach?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Jak często rezygnuję z siebie dla relacji?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Jak bardzo pragnę dojrzałych więzi?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Najczęściej w relacjach czuję:

Najtrudniej jest mi powiedzieć:

Najbardziej potrzebuję nauczyć się:

Bezpieczeństwo emocjonalne

Bezpieczeństwo emocjonalne oznacza, że możesz wyrażać siebie bez ciągłego lęku przed upokorzeniem, karą, wyśmianiem albo odrzuceniem. Nie oznacza, że nigdy nie będzie trudnych rozmów. Oznacza, że trudne rozmowy nie niszczą Twojej godności.

W relacji bezpiecznej możesz mówić o emocjach, potrzebach i granicach. Możesz też usłyszeć drugą osobę bez natychmiastowej obrony.

W relacji czuję się bezpiecznie, gdy:

Czuję napięcie, gdy:

Moje ciało pokazuje mi brak bezpieczeństwa przez:

Potrzebuję więcej:

Potrzebuję mniej:



Miniściąga

Bezpieczeństwo budują: szacunek, przewidywalność, słuchanie, odpowiedzialność, brak gróźb, brak poniżania, możliwość powiedzenia „nie”.

Moja intencja dla relacji

Intencja nie jest presją. Nie jest obietnicą, że od dziś wszystkie relacje będą łatwe. Jest kierunkiem, do którego możesz wracać, kiedy pojawi się lęk, konflikt, potrzeba bliskości albo stary wzorzec wycofania.



W relacjach chcę więcej:



W relacjach chcę mniej:



Chcę przestać rezygnować z:



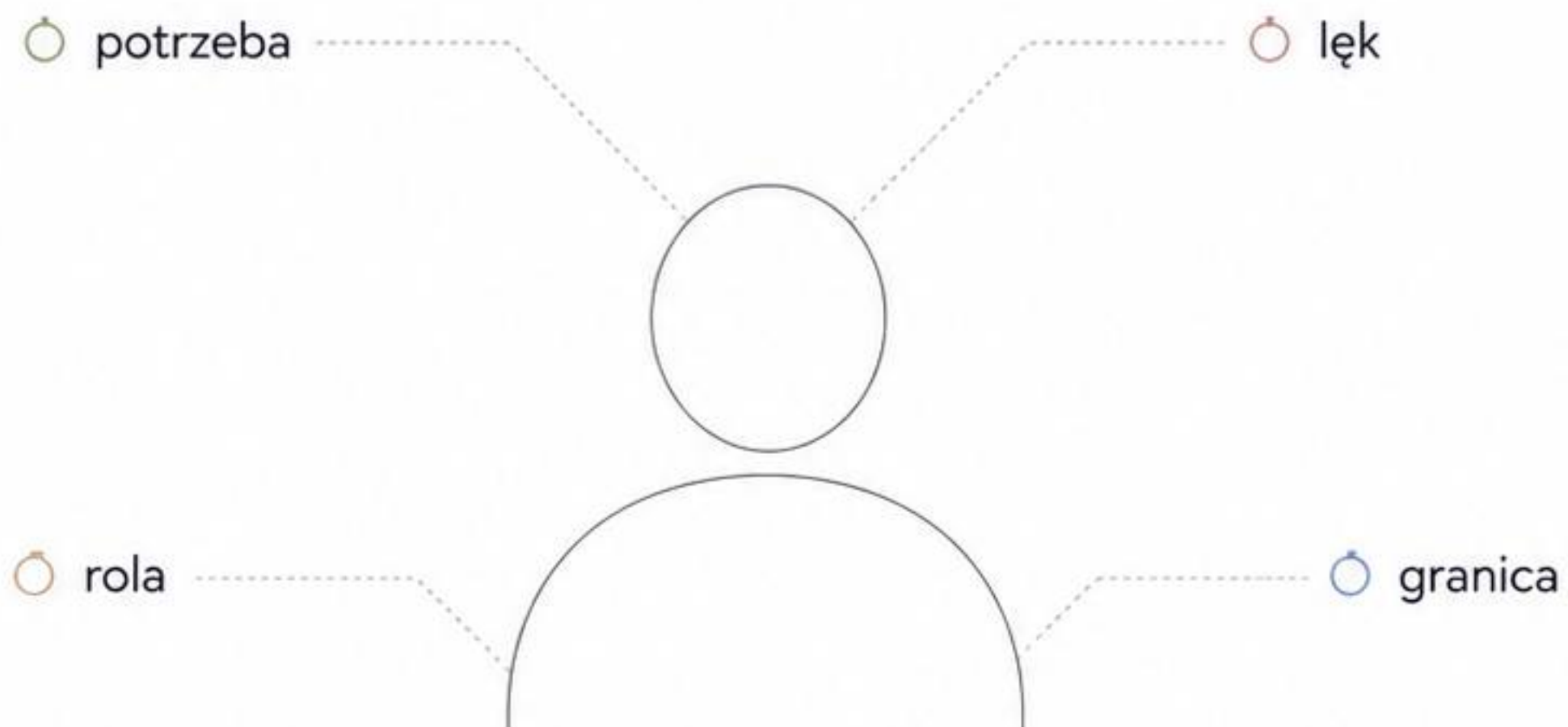
Chcę nauczyć się mówić:

Moja intencja brzmi:

Moduł 02

Ja w relacjach

Każda relacja pokazuje coś o nas:
jak prosimy, jak uciekamy, jak walczymy,
jak chronimy siebie i jak pragniemy być kochane.
Ten moduł pomoże Ci zobaczyć swój sposób bycia blisko
bez oceniania.



Mój styl bycia blisko

Każda osoba ma swój sposób reagowania w bliskości. Jedni zbliżają się szybko i boją się dystansu. Inni potrzebują dużo przestrzeni i wycofują się, gdy robi się intensywnie. Jeszcze inni próbują wszystko kontrolować albo zadowalać drugą osobę, żeby nie stracić więzi.

Nie chodzi o etykietę, Chodzi o świadomość.



Ćwiczenie: Kiedy relacja staje się ważna, najczęściej:

- | | |
|--|---|
| ☐ Zbliżam się bardzo szybko | ☐ Kontroluję sytuację |
| ☐ Boję się odrzucenia | ☐ Milczę, żeby nie wywołać konfliktu |
| ☐ Wycofuję się, gdy jest zbyt intensywnie | ☐ Biorę odpowiedzialność za emocje drugiej osoby |
| ☐ Staram się zasłużyć na miłość | ☐ Udaję, że nie potrzebuję bliskości |

Mój najczęstszy styl bycia blisko to:

Przed czym mnie chroni?

Co mnie kosztuje?

Czego chcę uczyć się zamiast tego?

Czego boję się w bliskości?

Bliskość może budzić piękne pragnienia, ale też głębokie lęki. Możesz bać się odrzucenia, zależności, zdrady, utraty wolności, konfliktu, oceny, bycia zbyt dużym ciężarem albo tego, że ktoś zobaczy Cię naprawdę.

Nazwanie lęku nie oznacza, że ma on prowadzić.

Oznacza, że możesz zacząć z nim rozmawiać.

W bliskości najbardziej boję się:

Ten lęk pojawia się, gdy:

Próbuje mnie chronić przed:

Przez ten lęk czasem robię:

Zdrowsza odpowiedź mogłaby brzmieć:



Mogę mieć lęk przed bliskością i jednocześnie uczyć się tworzyć bezpieczniejszy kontakt.

Moje wzorce relacyjne

Wzorzec relacyjny to coś, co powtarza się w różnych relacjach. Możesz wybierać podobnych ludzi, podobnie reagować na konflikt, podobnie ukrywać potrzeby albo podobnie tracić siebie.

Wzorzec nie jest wyrokiem. Jest informacją, którą można zacząć zmieniać.

W moich relacjach często powtarza się, że:

Najczęściej przyciąga mnie:

Najczęściej unikam:

Najczęściej poświęcam:

Najczęściej potrzebuję, ale nie mówię o:

Jaki wzorzec jestem gotowa zobaczyć bez obwiniania siebie?

Role, które odgrywam przy innych

W relacjach możesz przyjmować role, które kiedyś pomagały przetrwać: osoba silna, opiekunka, mediatorka, ta spokojna, ta niewymagająca, ta zabawna, ta odpowiedzialna za wszystkich.

Rola nie jest zła sama w sobie. Problem zaczyna się wtedy, gdy nie masz już przestrzeni, aby być kimś więcej.



Ćwiczenie: Przy innych najczęściej jestem:

- | | |
|---|--|
| ☐ Tą, która pomaga | ☐ Tą, która zawsze daje radę |
| ☐ Tą, która nie sprawia problemu | ☐ Tą, która łagodzi konflikty |
| ☐ Tą, która rozumie wszystkich | ☐ Tą, która dostosowuje się |
| ☐ Tą, która milczy | ☐ Tą, która ukrywa potrzeby |

Rola, która najbardziej mnie męczy:

Co ta rola mi daje?

Co mi odbiera?

Kim chciałabym być w relacjach bardziej prawdziwie?

Czego naprawdę potrzebuję w relacjach?

Potrzeby w relacjach nie są słabością. Są informacją o tym, co pomaga Ci czuć więź, bezpieczeństwo i wzajemność. Możesz potrzebować rozmowy, dotyku, przestrzeni, szczerości, spójności, czułości, czasu, wsparcia, jasności albo obecności.

W relacjach potrzebuję więcej:

W relacjach potrzebuję mniej:

Najtrudniej mi prosić o:

Najbardziej boję się, że moja potrzeba:

Jedna potrzeba, którą chcę uznać bez wstydu:



Lista potrzeb:

- ☐ Bezpieczeństwo
- ☐ Szczerość
- ☐ Czułość
- ☐ Przestrzeń
- ☐ Wzajemność
- ☐ Słuchanie

- ☐ Stabilność
- ☐ Szacunek
- ☐ Dotyk
- ☐ Czas
- ☐ Wsparcie
- ☐ Wolność

Moduł 03

Komunikacja, potrzeby i emocje

Bliskość rośnie, kiedy uczymy się mówić prawdę w sposób,
który nie atakuje, i słuchać w sposób,
który nie zamyka serca.

Ten moduł pomoże Ci przygotować zdania,
pytania i rozmowy, które tworzą więcej jasności.



Mówię o sobie bez ataku

W trudnej rozmowie łatwo powiedzieć: „ty zawsze”, „ty nigdy”, „przez ciebie”.

Takie słowa często uruchamiają obronę. Komunikat o sobie pomaga powiedzieć prawdę bez ataku.



Schemat:

Kiedy dzieje się: _____

Czuję: _____

Ponieważ ważne jest dla mnie: _____

Potrzebuję lub proszę o: _____



Przykład:

Kiedy rozmowa urywa się bez wyjaśnienia, czuję niepokój, ponieważ ważna jest dla mnie jasność. Potrzebuję, żebyśmy wrócili do tematu później i ustalili, kiedy.



Ćwiczenie

Sytuacja, o której chcę powiedzieć: _____

Moja emocja: _____

Moja potrzeba: _____

Moja prośba: _____

Moje zdanie brzmi: _____

Słuchanie bez obrony

Słuchanie nie oznacza, że musisz zgadzać się ze wszystkim. Oznacza, że dajesz sobie chwilę, aby naprawdę usłyszeć, co druga osoba próbuje powiedzieć, zanim zaczniesz się bronić.

Obrona często mówi: „muszę natychmiast udowodnić, że nie jestem zła”.
Dojrzałe słuchanie mówi: „mogę sprawdzić, co w tym jest ważne, nawet jeśli nie zgadzam się ze wszystkim”.

Gdy ktoś mówi mi coś trudnego, zwykle:

Najbardziej boję się usłyszeć:

Mogę dać sobie chwilę przez zdanie:

Jedno pytanie, które pomaga mi lepiej zrozumieć:

Jedna granica, jeśli rozmowa staje się raniąca:



Gotowe zdania:

Chcę Cię zrozumieć, potrzebuję chwili.

Powiedz mi, co było dla Ciebie najtrudniejsze.

Nie jestem gotowa odpowiedzieć od razu.

Chcę rozmawiać, ale bez obrażania.

Emocje w relacjach

Relacje uruchamiają emocje, bo są ważne. Możesz czuć radość, spokój, lęk, złość, zazdrość, wstyd, samotność albo nadzieję.

Emocja nie zawsze mówi całą prawdę o drugiej osobie, ale zawsze mówi coś o Twoim przeżyciu.

W tej relacji najczęściej czuję:

Ta emocja pojawia się, gdy:

Moja pierwsza reakcja to:

Potrzeba pod tą emocją może być:

Dojrzała odpowiedź mogłaby brzmieć:



Miniściągą:

Złość może pokazywać granicę.

Lęk może pokazywać potrzebę bezpieczeństwa.

Smutek może pokazywać stratę lub tęsknotę.

Zazdrość może pokazywać pragnienie bliskości lub ważności.

Wstyd może pokazywać potrzebę akceptacji.

Potrzeby ukryte pod reakcjami

Czasem reagujemy ostrzej, niż naprawdę chcemy, bo pod reakcją jest niezauważona potrzeba. Wycofanie może ukrywać potrzebę bezpieczeństwa. Atak może ukrywać potrzebę bycia usłyszaną. Kontrola może ukrywać lęk. Milczenie może ukrywać wstyd albo brak słów.

Kiedy odkrywasz potrzebę, łatwiej mówić prawdę bez niszczenia więzi.



Moja typowa reakcja w trudnej relacji:

Pod tą reakcją może być emocja:

Pod tą emocją może być potrzeba:

Zamiast reagować automatycznie, mogę powiedzieć:

Mała prośba, którą mogę wyrazić:

Rozmowa, którą chcę odbyć

Ważna rozmowa nie musi być idealna. Może być prawdziwa, spokojna i przygotowana. Przed rozmową warto wiedzieć, co jest faktem, co jest emocją, czego potrzebujesz i o co chcesz poprosić.

Z kim chcę porozmawiać?

Temat rozmowy:

Fakty, które chcę nazwać:

Moje emocje:

Moje potrzeby:

Moja prośba:

Granica, której chcę pilnować:

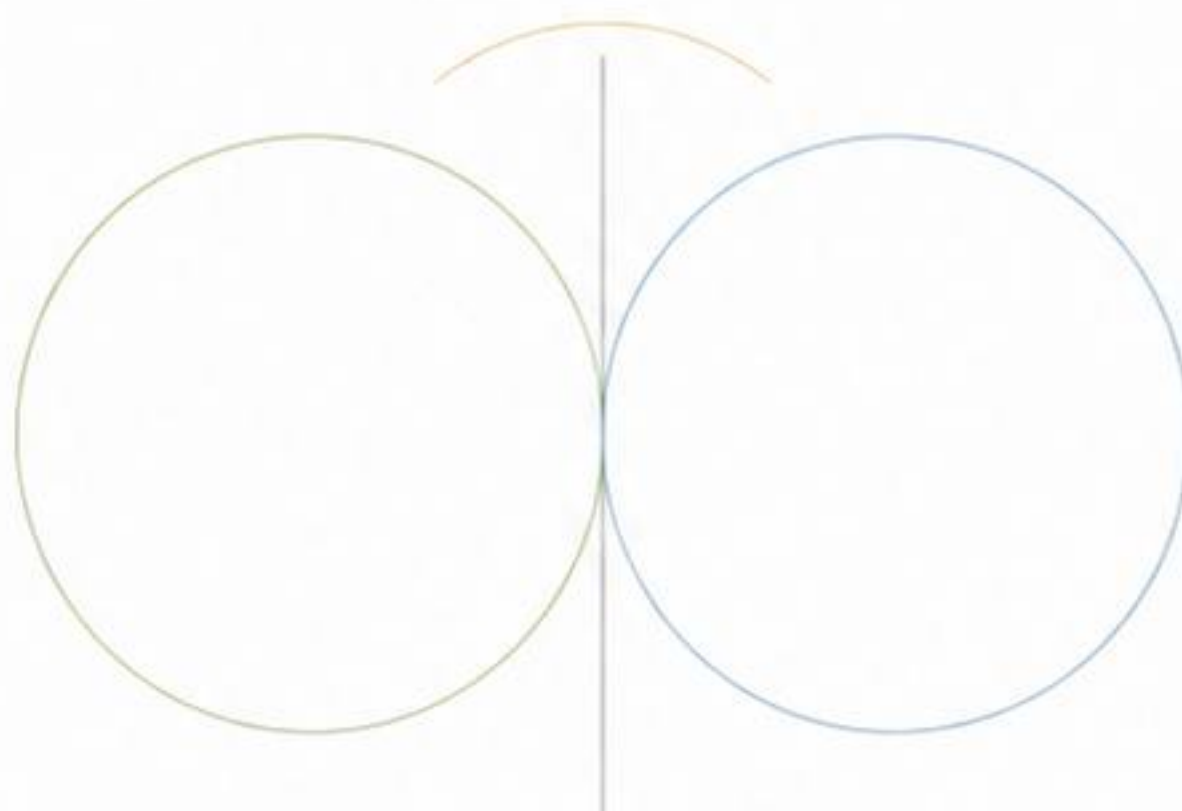


Zdanie otwierające: Chciałabym porozmawiać o czymś ważnym, nie po to, żeby atakować, ale żeby lepiej się zrozumieć.

Moduł 04

Granice, zaufanie i konflikty

Dojrzała bliskość nie oznacza braku granic ani braku konfliktów.
Oznacza, że granice chronią więź, zaufanie buduje się przez spójność,
a konflikt może stać się rozmową zamiast walką.



Granice jako ochrona bliskości

Granica mówi: „to jest dla mnie ważne”. Nie jest karą. Nie jest odrzuceniem.
Jest informacją o tym, co jest dla Ciebie możliwe, bezpieczne i zgodne z Twoją prawdą.

Bez granic bliskość może zamienić się w przeciążenie, żal albo ciche oddalanie się.

Granica, której potrzebuję w relacji:

Co się dzieje, gdy jej nie stawiam?

Czego boję się, jeśli ją postawię?

Jak mogę powiedzieć ją spokojnie?

Co ta granica ma chronić?

Gotowe zdania:

-  Potrzebuję chwili dla siebie.
-  Nie chcę rozmawiać w takim tonie.
-  Nie mogę teraz tego wziąć na siebie.
-  To jest dla mnie ważne i chcę to uszanować.

Gdzie tracę siebie w relacjach?

Czasem tracisz siebie nie przez jedną wielką decyzję, ale przez wiele małych rezygnacji: zgadzasz się, choć nie chcesz; milczysz, choć coś boli; udajesz spokój, choć czujesz napięcie; bierzesz odpowiedzialność za emocje drugiej osoby.

Odzyskiwanie siebie nie musi być dramatyczne. Może zacząć się od jednego uczciwego zdania.

Najczęściej tracę siebie, gdy:

Zgadzam się wbrew sobie na:

Milczę o:

Najbardziej boję się, że jeśli powiem prawdę:

Jedno zdanie powrotu do siebie:



Mogę być blisko i nadal pozostać przy sobie.

Zaufanie i jego odbudowa

Zaufanie nie jest tylko uczuciem. Jest doświadczeniem powtarzalności: słowa zgadzają się z działaniami, przeprosiny prowadzą do zmiany, granice są szanowane, a trudne tematy nie są zamykane pod dywan.

Jeśli zaufanie zostało naruszone, nie musi odbudować się natychmiast. Potrzebuje prawdy, czasu, bezpieczeństwa i realnych działań.

W tej relacji zaufanie zostało wzmocnione przez:

Zaufanie zostało osłabione przez:

Aby zaufanie rosło, potrzebuję:

Działanie, które pokazuje odpowiedzialność:

Granica, która pomaga mi czuć się bezpiecznie:



Miniściągą:

Zaufanie budują: spójność, szczerość, naprawa, słuchanie, szacunek dla granic, czas.

Konflikt bez niszczenia więzi

Konflikt nie musi oznaczać końca bliskości. Może oznaczać, że dwie osoby mają różne potrzeby, granice, emocje lub perspektywy. Problemem nie jest sam konflikt, ale sposób, w jaki przez niego przechodzimy.

Dojrzały konflikt nie poniża, nie grozi, nie manipuluje i nie odbiera godności.

W konflikcie zwykle:

Najbardziej boję się wtedy:

Chcę przestać używać:

Chcę ćwiczyć zamiast tego:

Jedno zdanie, które pomaga zatrzymać eskalację:



Gotowe zdania:

- 🌿 Potrzebuję przerwy, żeby nie mówić z rany.
- 🌿 Chcę wrócić do tej rozmowy spokojniej.
- 🌿 Nie zgadzam się, ale chcę Cię zrozumieć.
- 🌿 Zatrzymajmy się, zanim zaczniemy się ranić.

Przeprosiny i naprawa

Dojrzałe przeprosiny nie są tylko słowem „przepraszam”. Są uznaniem wpływu, wzięciem odpowiedzialności i gotowością do zmiany.

Nie służą temu, aby natychmiast pozbyć się dyskomfortu.

Służą naprawie, jeśli naprawa jest możliwa.

Za co chcę wziąć odpowiedzialność?

Jaki wpływ mogło to mieć na drugą osobę?

Czego nie chcę usprawiedliwiać?

Co mogę zmienić w praktyce?

Czego nie mogę wymagać od drugiej osoby?

Szkic przeprosin:

Widzę, że: _____

Przykro mi, że: _____

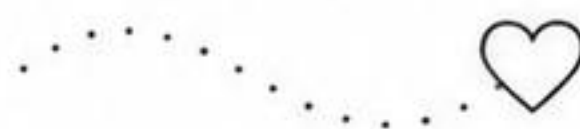
Chcę wziąć odpowiedzialność przez: _____

Rozumiem, że możesz potrzebować: _____

Moduł 05

Budowanie bliskości na co dzień

Bliskość nie powstaje tylko w wielkich rozmowach.
Tworzy się przez małe gesty, obecność, uważność,
naprawę, wdzięczność i powroty do kontaktu.
Ten moduł pomoże Ci wprowadzić praktyki,
które wzmacniają więź w zwykłym życiu.



Małe gesty bliskości

Bliskość często rośnie nie przez wielkie deklaracje, ale przez małe gesty: spojrzenie, wiadomość, pytanie, dotyk, uważne słuchanie, pamiętanie o czymś ważnym, podziękowanie, wspólna cisza.

Mały gest mówi: „widzę Cię” i „jesteś dla mnie ważna”.

Mały gest bliskości, który lubię otrzymywać:

Mały gest, który mogę dawać częściej:

Osoba, z którą chcę budować więcej bliskości:

Jeden gest w tym tygodniu:

Jak chcę go wykonać bez presji?

Lista inspiracji:

- ☐ Wiadomość z troską
- ☐ Pytanie: „jak naprawdę się masz?”
- ☐ Przytulenie, jeśli jest chciane
- ☐ Podziękowanie
- ☐ 10 minut obecności bez telefonu
- ☐ Mała pomoc bez przejmowania kontroli

Jakość czasu razem

Można spędzać razem dużo czasu i nadal czuć dystans. Jakość czasu nie polega tylko na liczbie godzin. Polega na obecności, uwadze i poczuciu, że przez chwilę naprawdę jesteśmy ze sobą.

1. Z kim chcę mieć więcej jakościowego czasu?

2. Co zwykle przeszkadza nam być naprawdę obecnymi?

3. Jaka forma wspólnego czasu najbardziej nas zbliża?

4. Co możemy ograniczyć podczas tego czasu?

5. Jedna konkretna propozycja wspólnego czasu:

	Dzień:
	Czas:
	Forma:
	Intencja:

Czułość, obecność i wdzięczność

Zdrowa relacja potrzebuje nie tylko rozmów o problemach, ale też zauważania dobra. Wdzięczność nie oznacza udawania, że wszystko jest idealne. Oznacza, że nie pozwalasz trudnościom zasłonić całego obrazu.

Czułość może być słowem, gestem, obecnością, cierpliwością albo sposobem, w jaki wracasz po konflikcie.

1. W jednej ważnej relacji doceniam:

2. Chcę częściej zauważać:

3. Jedno zdanie wdzięczności, które mogę powiedzieć:

4. Jedna forma czułości, która jest dla mnie naturalna:

5. Jedna forma czułości, której chcę się uczyć:



Wdzięczność nie usuwa problemów, ale wzmacnia kontakt.

Bliskość bez utraty autonomii

Autonomia oznacza, że pozostajesz sobą również wtedy, gdy jesteś blisko. Masz swoje potrzeby, rytm, granice, zainteresowania, decyzje i przestrzeń. Zdrowe „my” nie powinno wymagać zniknięcia „ja”.

Bliskość i autonomia nie są wrogami. Mogą się wzajemnie wspierać.

1. W relacjach potrzebuję więcej własnej przestrzeni w obszarze:

2. Boję się, że jeśli wybiorę autonomię, to:

3. Mogę być blisko i nadal mieć prawo do:

4. Jedna aktywność tylko dla mnie:

5. Jedno zdanie, które chroni moje „ja”:



Mogę kochać, być blisko i nadal należeć do siebie.

Relacje, które mnie wspierają

Niektóre relacje pomagają Ci oddychać. Przy takich osobach możesz być bardziej sobą, mówić prawdę, odpoczywać, śmiać się, milczeć albo prosić o wsparcie. Warto zauważyć te więzi i świadomie je pielęgnować.

Osoby, przy których czuję się bezpiecznie:

1. _____
2. _____
3. _____

Co jest obecne w tych relacjach?

Jak moje ciało czuje się przy tych osobach?

Jak mogę pielęgnować jedną z tych więzi?



Jeden gest wdzięczności lub kontaktu:

Relacje, które mnie osłabiają

Nie każda relacja daje bezpieczeństwo. Niektóre relacje mogą wyczerpywać, zawstydzają, kontrolować, umniejszać albo sprawiać, że stale wątpisz w siebie. Zauważenie tego nie oznacza natychmiastowej decyzji. Oznacza powrót do świadomości.

1. Relacja lub sytuacja, po której czuję się osłabiona:

2. Co konkretnie mnie osłabia?

3. Jak reaguje moje ciało?

4. Jaka granica może być potrzebna?

5. Jakiego wsparcia potrzebuję, aby nie zostać z tym sama?



Ważna informacja: Jeśli w relacji pojawia się przemoc, groźby, zastraszanie lub kontrola, priorytetem jest bezpieczeństwo, nie naprawianie relacji za wszelką cenę.

Tygodniowy dziennik relacji

Przez tydzień obserwuj swoje relacje bez oceniania. Zauważ, co Cię zbliża, co oddala, gdzie mówisz prawdę, gdzie milczysz i czego potrzebujesz.

Dzień	Ważna interakcja	Emocja	Potrzeba
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Podsumowanie tygodnia

Najczęściej czułam w relacjach:

Najbardziej potrzebowałam:

Jedna rzecz, którą chcę zrobić inaczej:

Karta wsparcia przed trudną rozmową

Trudna rozmowa staje się trochę łatwiejsza, kiedy wiesz, co chcesz powiedzieć, czego potrzebujesz i jak zadbasz o siebie. Ta karta ma pomóc Ci wejść w rozmowę z większą jasnością.



Moja karta:

1

Chcę porozmawiać z:

2

Temat rozmowy:

3

Moja emocja:

4

Moja potrzeba:

5

Moja prośba:

6

Moja granica:

7

Zdanie, którym zacznę:

8

Co zrobię po rozmowie,
aby zadbać o siebie:



Mogę mówić prawdę spokojnie. Nie muszę atakować ani znikać.

Rytuał powrotu do bliskości



W relacjach zdarzają się oddalenia. Czasem po konflikcie, czasem po zmęczeniu, czasem po milczeniu. Powrót do bliskości nie zawsze wymaga wielkich słów. Czasem zaczyna się od uznania: „coś nas oddaliło, chcę wrócić do kontaktu”.

Rytuał 5 kroków:

1 Zatrzymaj się i nazwij, co się wydarzyło.	2 Uznaj swoją emocję.	3 Zobacz emocję lub perspektywę drugiej osoby.	4 Powiedz jedno zdanie odpowiedzialności lub troski.	5 Zaproponuj mały krok powrotu.
---	---	--	--	---

Co nas oddaliło?

Co czuję?

Co może czuć druga osoba?

Jedno zdanie odpowiedzialności lub troski:

Mały krok powrotu do kontaktu:



List do osoby, z którą chcę budować prawdę

Nie każdy list musi zostać wysłany. Czasem najważniejsze jest to, abyś uporządkowała własne słowa. Pisz do osoby, z którą chcesz więcej prawdy, bliskości, granic albo domknięcia.

Piszę ten list, ponieważ:

W naszej relacji ważne jest dla mnie:

Chciałabym, żebyś wiedział/wiedziała, że czuję:

Potrzebuję więcej:

Potrzebuję mniej:

Chcę wnieść do tej relacji:

Chcę chronić w sobie:

Deklaracja dojrzałej bliskości



Dotarłaś do końca tego zeszytu, ale uczenie się relacji trwa dalej. Nie musisz od teraz komunikować się idealnie. Nie musisz zawsze wiedzieć, co powiedzieć. Nie musisz mieć relacji bez konfliktów. Najważniejsze jest to, że zaczęłaś widzieć swoje wzorce, potrzeby, granice i pragnienie bliskości z większą świadomością.

Bliskość może być miejscem prawdy, a nie utraty siebie. Może zawierać czułość i granice. Może zawierać rozmowy i ciszę. Może zawierać naprawę po błędzie. Może zawierać „ja”, „ty” i „my”.



Deklaracja:

- Wybieram relacje, w których nie muszę znikać.
- Wybieram bliskość, która szanuje granice.
- Wybieram mówić o sobie bez ataku.
- Wybieram słuchać bez natychmiastowej obrony.
- Wybieram zauważać moje potrzeby bez wstydu.
- Wybieram brać odpowiedzialność bez samokarania.
- Wybieram naprawę tam, gdzie jest możliwa.
- Wybieram bezpieczeństwo tam, gdzie jest konieczne.
- Wybieram budować więzi przez prawdę, obecność i małe gesty.
- Wybieram bliskość, w której mogę być sobą.

Ćwiczenie końcowe:

Najważniejsza rzecz, którą zrozumiałam o sobie w relacjach:

Jedna granica, którą chcę chronić:

Jedna rozmowa, którą chcę odbyć:

Jedna relacja, którą chcę pielęgnować:

Mój pierwszy krok po zakończeniu zeszytu:

Podpis:

Data zakończenia: