

Y Z T A T O Z



ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA CZĘŚĆ II

- ✓ Radzenie sobie z goniącą myślą
- ✓ Wspierające myślenie
- ✓ Wdzięczność



Marta Orlecka
stowarzyszenie „w sieci offline”



Malwina Huńczak
psycholog, psychoterapeutka

TYTUŁ

Notatnik. Odporność psychiczna. Część II

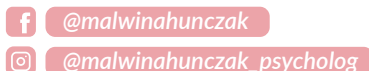
AUTORZY



Marta Orlecka
stowarzyszenie „w sieci offline”



Malwina Huńczak
psycholog, psychoterapeutka



PROJEKT GRAFICZNY

Dagmara Dąbkowska
dagmaradabkowskadesign@gmail.com

REDAKCJA MERYTORYCZNA

Malwina Huńczak

Wydawnictwo: Stowarzyszenie „w sieci offline”, Warszawa 2022
Wydanie I

©Copyright by Stowarzyszenie „w sieci offline”, Warszawa 2022

Wszelkie prawa zastrzeżone

ISBN: 978-83-964217-1-5

MATERIAŁ BEZPŁATNY

PATRONAT

charaktery
magazyn psychologii

STOWARZYSZENIE
ANIMO

BUSINESS
WOMAN & life

empik go

Spis treści



Notatnik. Odporność psychiczna. Część II
(Pozostałe części Notatnika znajdziesz na stronach:
www.wsiecioffline.pl oraz www.malwinahunczak.pl)

Część I

Od autorów

Wstęp

1. Rozładowywanie napięcia
2. Efektywne odpoczywanie

Część II

Od autorów

- | | |
|-----------------------------------|----|
| 3. Radzenie sobie z gonitwą myśli | 4 |
| 4. Wspierające myślenie | 5 |
| 5. Wdzięczność | 10 |
| | 18 |

Część III

Od autorów

6. Samowspółczucie (self-compassion)
7. Asertywność
8. Uwaga i potrzeby

Od autorów



Dużo się słyszy: myśl pozytywnie, odpoczywaj regularnie, dbaj o siebie. Tylko... jak to konkretnie robić i co to konkretnie znaczy? **Zazwyczaj nikt nas tego nie uczył.** Dlatego w ramach organizacji pozarządowej „w sieci offline” bierzemy powyższe zagadnienia pod lupę. Korzystając z naukowej wiedzy ekspertów, podsumowujemy "jak": jak rozwijać odporność psychiczną i dbać o ogólny dobrostan? Tworzymy #zapiskiOdobrostanie - szwedzki stół, z dużą ilością wspierających narzędzi (do zastosowania od zaraz). Krótko. Konkretnie. Na temat.

Ten Notatnik jest wspólnym projektem stowarzyszenia „w sieci offline” (Marty Orleckiej i Dagmary Dąbkowskiej) oraz Malwiny Huńczak – psycholog i psychoterapeutki. Materiał jest odpowiedzią na zgłaszane potrzeby poznania technik, które sprzyjają rozwijaniu odporności psychicznej, a jego treść powstała w oparciu m.in. o: porozumienie bez przemocy (nonviolent communication), psychologię pozytywną i koncepcję samowspółczucia (self-compassion).

W kolejnych rozdziałach Notatnika znajdziesz **praktyczną wiedzę, proste ćwiczenia oraz rozwinięcie zagadnień, które wpływają na odporność psychiczną.** Materiał składa się z trzech części. Teraz czytasz część II z III.

Sugerujemy, aby po przeczytaniu każdego rozdziału przeznaczyć kilka dni na „przetestowanie” zawartych w nim przykładów i technik. Zatrzymaj się, poobserwuj, posprawdaj ze sobą, co służy właśnie Tobie. Ołówki w dłoń! Zrób notatki, aby móc wracać do swoich odkryć. Chodzi o to, aby nie tylko czytać i kolekcjonować informacje, ale również o to, aby je praktykować. Dopiero później przejdź do kolejnego rozdziału.

Notatnik można ściągnąć bezpłatnie. A każdego, kto z niego skorzysta, **zachęcamy do wpłacenia dowolnej, nawet symbolicznej, kwoty na rzecz Stowarzyszenia Animo, którego celem jest pomoc osobom doświadczającym zaburzeń lękowych,** m.in. poprzez prowadzenie telefonu wsparcia (bezpłatna pomoc udzielana przez psychologów). Jak przekazać darowiznę? → <https://stowarzyszenieanimo.pl/wesprzyj-nas/> Pamiętaj - pomagając innym, robisz również coś dla siebie, bo pomaganie też poprawia samopoczucie.

Życzymy wspaniałych odkryć, doświadczeń i eksperymentowania z Notatnikiem. Rozdziały 1 i 2 znajdziesz w: "Notatnik. Odporność psychiczna. Część I" - do ściągnięcia na: www.wsiecioffline.pl oraz www.malwinahunczak.pl.

Rozdział 3

radzenie sobie z gonitwą myśli



Na początek podzielimy się wspierającymi przekonaniem i informacjami o myśleniu:

- W mózgu mamy aż 100 miliardów neuronów. Te komórki nerwowe są ze sobą połączone, a nasze myśli to informacje przekazywane pomiędzy nimi. Dlatego niemal cały czas coś myślimy.
- W głowie rodzą się myśli **automatyczne** (które pojawiają się bez naszego wpływu) oraz **intencjonalne** (które możemy celowo przywoływać).
- Rodzaj pojawiających się myśli (np. myśli trudne / wspierające / krytykujące) niesie ze sobą informacje o tym, jak się mamy. Czyli: „charakter” naszych myśli zależy od naszego nastroju i dobrostanu w danym momencie.
- To, co mówią ludzie, to ich myśli (zatem niekoniecznie jest to obiektywna prawda).
- Mózg przyciąga negatywne informacje (biologicznie tak po prostu jest, bo najważniejsze dla mózgu jest bezpieczeństwo). „Mózg jest jak rzep na negatywne doświadczenia i jak teflon na pozytywne”, *Rick Hanson*.
- „Świadomie jesteś w stanie przetwarzać od pięciu do dziewięciu nowych informacji na sekundę. Wydaje ci się, że to dużo? Podświadomie przetwarzasz ich aż 2,3 miliona na sekundę. To zawrotna liczba.”¹

Przejdźmy do praktyki. Zdarza się, że myśli mylimy z faktami lub emocjami. Tymczasem myśli nie są obiektywną rzeczywistością ani niezmienną częścią danego człowieka. Są jedynie ulotnymi „zdarzeniami mentalnymi”, które pojawiają się, zmieniają i znikają.

Pamiętaj: jest nam dużo łatwiej dystansować się do własnych przekonań, kiedy zinterpretujemy je jako myśli. Warto zatem próbować odróżniać myśli od uczuć i faktów, a obserwacje od ocen.

JAK ZACZĄĆ? → ZAUWAŻAJ SWOJE MYŚLI.

1. Możesz spróbować włączać do codziennego języka zwrot: „Mam taką myśl / myślę, że...”, zamiast „Czuję, że”. Warto zdać sobie sprawę, że w języku polskim zdarza się nam nadużywać słów: „Czuję, że”, np. „Czuję, że nic mi nie wychodzi.” A zatem myśli opisujemy tak, jakby były to uczucia. Podczas gdy czuć można: smutek, złość, radość, strach, ból, zmęczenie.

Słowa: „Mam taką myśl / myślę, że...” pomagają odróżniać myśli od emocji.

2. Sprawdź, czy dane myśli da się zweryfikować. O ile łatwo sprawdzić: czy teraz siedzisz, czy stoisz, czy masz w ręku długopis, czy nie, o tyle trudno potwierdzić / zaprzeczyć zdaniu: „Nic mi nie wychodzi”. Spróbuj zadać sobie pytania: „Nic? Czy może tylko jedna rzecz? Nigdy? Czy może tylko dziś?” Nie ma jasności, jakich kryteriów użyć, aby zweryfikować takie stwierdzenie. A zatem nie jest to fakt.

Powyższe pomocnicze pytania pomagają odróżniać myśli od faktów.

3. Próbuj zatrzymywać się i sprawdzać, co jest obserwacją, a co oceną (Twoją interpretacją).

Przykład myśli, które mogą się pojawić w Twojej głowie:

- „Powiedziała: znów nie zadzwoniłaś” – to obserwacja oparta na zmysłach.
- „Ma pretensje, że za rzadko dzwonię” – to ocena, czyli interpretacja i nadane znaczenie.

Zatrzymywanie i sprawdzanie pomaga odróżniać obserwację od oceny.

A co robić z oceną? Zauważać. Samo zauważanie pomaga nabierać dystansu do automatycznie pojawiających się myśli.

Wniosek: zacznij od **ZAUWAŻANIA** swoich myśli oraz od odróżniania: myśli od uczuć i faktów, a obserwacji od ocen.

UWAGA – TO TYLKO MYŚLI:	
<p>- Zdarza się, że myśli mylimy z emocjami lub faktami. - Łatwiej jest się zdystansować do danej myśli, jeśli „zinterpretujemy ją jako myśl”.</p>	
<p>MYŚLI ≠ UCZUCIA</p> <p>CZUJĘ, ŻE / MAM POCZUCIE, ŻE; MAM TAKĄ MYŚL / MYŚLĘ, ŻE:</p> <ul style="list-style-type: none">- nic mi nie wychodzi- inni nie liczą się z moim zdaniem- to się nigdy nie uda	<p>CZUJĘ (BEZ „ŻE”):</p> <ul style="list-style-type: none">- smutek, złość, radość, strach (emocje)- ból, zmęczenie, senność (odczucia z ciała)
<p>MYŚLI ≠ FAKTY</p> <p>MAM TAKĄ MYŚL / MYŚLĘ, ŻE:</p> <ul style="list-style-type: none">- nie mam długopisu w ręku / zapomniałam długopisu (można zweryfikować)- nic mi nie wychodzi (nie da się zweryfikować)	<p>OBSERWACJA ≠ OCENA</p> <p>MAM TAKĄ MYŚL / MYŚLĘ, ŻE:</p> <ul style="list-style-type: none">- powiedziała; „znów nie zadzwoniłaś” (to obserwacja)- oparta na zmysłach)- ma pretensje, że nie dzwonię (to ocena – interpretacja i nadawane znaczenie)

CHCESZ WYRZUCIĆ Z GŁOWY „KOŁOWROTEK TRUDNYCH MYŚLI”?

ĆWICZENIE 1:

Zamknij oczy i NIE myśl o białym niedźwiedziu. Możesz myśleć o dowolnej rzeczy, ale nie myśl o białym niedźwiedziu.

Wniosek: gdy próbujemy usilnie wyrzucić konkretne myśli z głowy, one wracają, bo naszą uwagę kierujemy właśnie na nie.

Pamiętaj: nie chodzi o to, aby myśli wyrzucać z głowy, bo to bardzo trudne, o ile nie niemożliwe. **ŁATWIEJ DO GŁOWY DOŁOŻYĆ NOWE, BARDZIEJ WSPIERAJĄCE MYŚLI, NIŻ WYRZUCIĆ TE STARE.**

Nie da się zostawić w głowie samych myśli intencjonalnych. Myśli automatyczne zawsze będą nam towarzyszyć, ale możemy się nimi opiekować.

ĆWICZENIE 2:

Wyobraź sobie czerwone jabłko. Wyobraź sobie, że jabłko zmienia kolor na niebieski. Wyobraź sobie, że wyrastają mu rączki i macha do Ciebie.

Wniosek: pomyśleć można wszystko. **Ale NIE WARTO wierzyć we wszystko, co się myśli.** Dlaczego? Bo nasza głowa podpowiada nam różne i niekoniecznie prawdziwe rzeczy. Warto o tym pamiętać, bo to pomaga nam sprawdzać, czy nasze myśli są faktami i nabierać do nich dystansu.

CO ZATEM ROBIĆ Z MYŚLAMI, KTÓRE WRACAJĄ I STAJĄ SIĘ MĘCZĄCE? JAK OPIEKOWAĆ SIĘ GONITWĄ MYŚLI?

Już wiesz, że:

- myśli nie da się w „magiczny sposób” wyrzucać z głowy,
- nie warto wierzyć we wszystko, co się myśli.



Zatem:

ĆWICZENIE NA KOLEJNE DNI:

Poniżej „szwedzki stół” z pomysłami, jak opiekować się gonitwą myśli i co robić z myślami. Zaznacz te, z których chcesz skorzystać w najbliższych dniach.

Pamiętaj: nie chodzi o to, aby skorzystać ze wszystkich pomysłów. Chodzi o to, aby wybrać niektóre. Przetestować, sprawdzić kolejne, znaleźć kilka, które okażą Ci się bliskie i wspierające.



CO ROBIĆ Z MYŚLAMI:

ZAUWAŻ I PRZYWIŃTAJ SWOJE MYŚLI:

Powiedz im: O! Jesteście. Hej! Cześć! Witajcie!

ĆWICZ BYCIE „TU I TERAZ”:

Uważność jest jak mięsień – można go ćwiczyć. Próbuji wrócić do tego, co dzieje się „tu i teraz” (co widzisz, słyszysz, robisz).

POMNIŁ: „MYŚLI SĄ JAK AUTOBUSY”:¹

Nie musisz do nich wsiadać. A jeśli nawet wsiądziesz, zawsze możesz wysiąść.



SPRAWDŹ, ILE MOŻESZ CZEKAĆ, AZ MYŚLI ODLECĄ:

Nie robisz nic z „patakującymi” Cię myślami, w końcu same odejdą.

SPISZ MYŚLI NA KARTCE:

To pomaga je „zaparkować” i ułożyć w głowie. Daje poczucie spokoju, że o nich nie zapomnimy.

SZUKAJ KONKRETU, TROP SWOJE MYŚLI:

Nie uciekaj przed nimi. Pytaj siebie:
- skąd to wiesz?
- dlaczego to problem?
- czy są inne opcje?
- co to znaczy?

SKUP SIĘ NA ODDECHU:

Wypuść napięcie z ciała.

DODAJ SOBIE OTUCHY:

Mówię sobie:
- widzę, że jest Ci trudno
- słyszę, że te myśli są męczące
- jestem tu

USTAL INNY CZAS, KIEDY O TYM POMYŚLISZ:

Np. o innej porze dnia, innego dnia.

PRZENIEŚ MYŚLI W MIŁE MIEJSCA:

Wybierz się w myślach na „wycieczkę” w bezpieczne dla Ciebie miejsce.

ZAJMIJ SIĘ NIAMI „NA ZIMNO”:

Jeżeli te same myśli wciąż wracają, warto się nimi zająć, gdy jesteś inny w równowadze.



Praktykowanie wiedzy jest cenniejsze, niż samo jej kolekcjonowanie. Dlatego zachęcamy Cię do eksperymentowania! Z każdego eksperymentu dowiesz się czegoś nowego o sobie, a dodatkowo odkryjesz, co wspiera właśnie Ciebie.

Opracowano na podstawie (polecamy!):

- „Porozumienie bez przemocy”, Marshall Rosenberg
- „Szczęśliwy mózg”, Rick Hanson
- „Jak być dobrym dla siebie”, Kristin Neff
- „Zaakceptuj siebie”, Malwina Hwińczak
- „Jak kierować myślami”, Thimon Von Berlepsch
- „Work Book”, Agnieszka Stein
- Przemyslenia z procesu rozwojowego „Myśli i przekonania” w Agnieszki Stein, www.agnieszkastein.pl

1. „Jak kierować myślami?”, Thimon Von Berlepsch
2. Cytat zaczerpnięty z jednego z webinarów Agnieszki Stein, www.agnieszkastein.pl

Rozdział 4

wspierające myślenie

Na pewno nie raz słyszałaś poradę: „myśl bardziej pozytywnie”. Pozytywnie, czyli jak? I jak to konkretnie zrobić?

Z poprzedniego rozdziału wiemy, że łatwiejszymi strategiami od „wyrzucania trudnych myśli z głowy” są:

- zauważanie myśli („O! znowu jesteście.”),
- dokładanie nowych myśli (bardziej wspierających),
- nabieranie dystansu do myśli (bo pomyśleć można wszystko, ale nie warto wierzyć we wszystko, co się myśli).

ZAUWAŻAJ
MYŚLI 

 DOKŁADAJ
NOWE

NABIERAJ
DYSTANSU 

WAŻNE: łatwiej jest do głowy **coś dołożyć**, niż **coś z niej wyjąć**. W tym rozdziale będziemy się zajmować dodawaniem bardziej wspierających (intencjonalnych) myśli do tych trudnych (automatycznych).

Co zatem składa się na pozytywne myślenie? Poniżej kilka propozycji.

Co zamiast: „~~myśl pozytywnie~~”?

1. SZUKANIE KONKRETU:

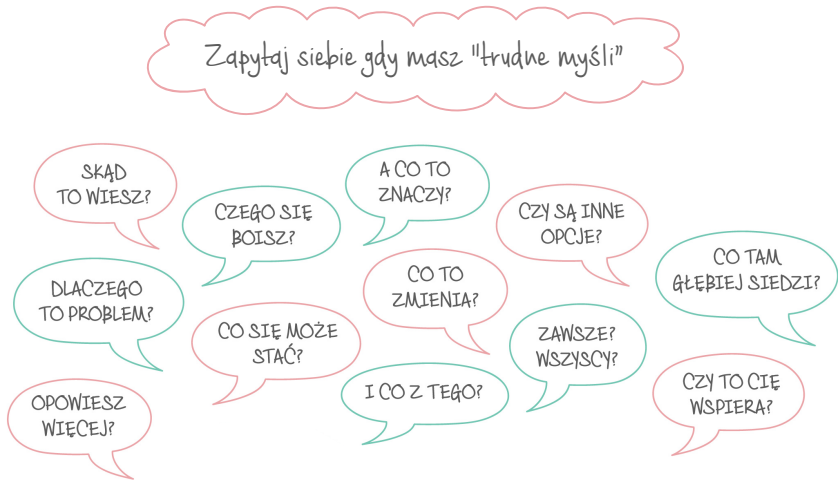


→ Chodzi o to, aby:

Nie uciekać przed trudnymi myślami, ale je tropić, szukać w nich konkretnu (a wtedy te niewspierające będą się oddalać).

→ Jak to zrobić?

Są pytania, które w tym pomagają. Gdy już uchwycisz trudną dla Ciebie myśl, zadaj sobie pytania, np.: *Skąd to wiesz? Zawsze/wszyscy? Czego się boisz? Co się może stać? Czy są inne opcje? A co to znaczy? I co z tego? Opowiesz więcej? Co to zmienia? Czego potrzebujesz?*



W praktyce: gdy przychodzą Ci do głowy trudne myśli, poszukaj o co w nich chodzi i co kryje się pod spodem (poodkrywaj je - trochę jakbyś obierała cebulę i chciała sprawdzić, co jest w środku).



Przykłady:

Trudna myśl: „Jestem niewystarczająca” → **A co to znaczy?** → Że nie daję rady w pracy. → **A skąd to wiesz?** → Popętniam dużo błędów, bo mam natłok pracy i się nie wyrabiam. → **A czego potrzebujesz?** → Wyznaczyć priorytety i poprosić o wsparcie.

Trudna myśl: „Nigdy nic mi nie wychodzi” → **A skąd to wiesz?** → Bo nie zaliczyłam egzaminu. → **Nigdy? Żadnego?** → Nie, tylko raz. → **A co to zmienia?** → Będę mieć niższą średnią. → **I co z tego?** → Mogę nie dostać stypendium. → **A czy masz inne opcje?** → Tak. Mogę napisać esej i poprawić ocenę z innego przedmiotu.

Wniosek: automatyczne myśli, które wywołują w nas emocje, bywają niekonkretne. Gdy poszukamy w nich konkretności, często okazuje się, że nie są takie „straszne”.

ĆWICZENIE NA KOLEJNE DNI:

Zapisz na kartce przykłady swoich trudnych myśli. Korzystając z powyższych pytań, spróbuj sprawdzić, o co w nich chodzi.

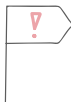
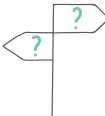






2. ZMIĘKCZANIE PRZEKONAŃ:



W naszym języku mamy zakorzenione używanie słów, które uogólniają rzeczywistość: "zawsze, nigdy, ciągle, muszę, trzeba, wypada".

Kolejnym ze sposobów na pozytywne myślenie jest zauważanie, kiedy przychodzą nam powyższe zwroty do głowy i ich intencjonalne zmienianie na inne:

Słowniczek

	Muszę	→	Chcę	
	Trzeba	→	Warto	
	Wypada	→	Można	
	Ciągle/ zawsze	→	Zdarza się /czasami	
	Nigdy	→	W tej syt.	
	Powinna(m) (była)	→	Moge/ wybrałam	
	Beznadziejnie/ bez wyjścia	→	Jest mi trudno	
	Brakuje mi/ nie mam na to czasu	→	Mam inne plany	
	Nie wytrzymam /nie dam rady	→	Opanujesz to/ zrobisz ile dasz rade	

ĆWICZENIE NA KOLEJNE DNI:

Pomyśl dziś i w kolejnych dniach, jakie uogólnienia przychodzą Ci do głowy. Zaczniij od ich zauważania. Możesz je zapisywać. Spróbuj wybrać kilka „zamienników” z listy powyżej i intencjonalnie dodawaj je do „swojego słownika”. Sprawdź, co się stanie.



3. EMPATIA:

Gdy przychodzą nam go słowy trudne myśli, możemy okazać sobie empatię. Jak to zrobić i o co w tym chodzi?

Pamiętaj, rodzaj pojawiających się myśli niesie ze sobą informacje o tym, jak się mamy. Jeśli przychodzą nam do głowy trudne myśli, to oznacza, że jest nam w danej chwili trudno. Już samo zauważanie tych momentów pomaga. Warto nie negować trudnych myśli, ale je dostrzegać i intencjonalnie dodawać te empatyczne.

ĆWICZENIE NA KOLEJNE DNI:

Mówienie do siebie (nawet w myślach) może początkowo wydawać się nienaturalne i niekomfortowe. Warto jednak podjąć się tego eksperymentu. Zaznacz na powyższej liście kilka zwrotów, które chciałabyś spróbować użyć w kolejnych dniach. A może za jakiś czas zechcesz przetestować następne?

OKAŻ SOBIE EMPATIE, gdy przyjdą trudne myśli:  

Przytulam	Widzę, że jest Ci trudno
Słyszę Cię	Daj sobie czas (nie musisz działać od razu → zaproszenie do wtęczenia ciekawości i obserwacji)
Odpuszczaj	Możesz nie dawać rady
Oddychaj	Zrobiłaś to, co uważałaś za najlepsze
	Jestem tu

Zazwyczaj krytykujemy się za to, że mamy trudne myśli (np. „O nie, jestem beznadziejna, znowu myślę negatywnie, znowu popełniłam błąd, te techniki nie działają.”), a tak naprawdę powinnyśmy się pochwalić i docenić, że je zauważamy (np.: „O! Znowu podcinam sobie skrzydła. Już to zauważam! A skoro potrafię to zauważać, to znaczy, że mogę coś z tą myślą zrobić i starać się być dla siebie łagodniejsza.”)

4. ŚWIADOMOŚĆ PUŁAPEK UMYŚLU:

W pozytywnym myśleniu wspiera zdawanie sobie sprawy z tego, że nasze myśli bezwiednie wpadają w różne pułapki. Ta świadomość pomaga dystansować się do niewspierających przekonań.

Zacznijmy od zauważania, kiedy:

- mylimy myśli z emocjami,
- mylimy ocenę z obserwacją (a nasza głowa nadaje subiektywne znaczenie danej sytuacji),
- generalizujemy i włączamy „czarno-białe” myślenie (np. *nigdy* / *zawsze*, *wszyscy* / *nikt*).

PAMIĘTAJ:

„Mózg jak RZEP
na negatywne doświadczenia
i jak TEFLON na pozytywne.”,
Rick Hanson

NIE WIERZ WE WSZYSTKO,
o czym myślisz.

Myśli są jak AUTOBUSY¹
- nie musisz wsiadać, możesz
wysiąść.



ĆWICZENIE NA KOLEJNE DNI:

Poniżej znajdziesz szczegółowe wyjaśnienie, czym są pułapki umysłu. Zaznacz te, które są Ci bliskie. Próbuj zauważać, gdy Twoje myśli w nie wpadają.

Omijaj pułapki umysłu, w które nasze myśli lubią wpadać



CZYTANIE W MYŚLACH



Gdy zakładamy, że wiemy, co myślał inni, mimo braku dowodów, np. "Oni myślą, że jestem do niczego".

ETYKIETOWANIE



Gdy przypisujemy ogólne cechy negatywne sobie albo innym, np. "Jestem brzydka", "On jest głupi".

PRZEPOWIADANIE PRZYSZŁOŚCI



Gdy przewidujemy przyszłość w czarnych barwach; np. "Na pewno nie dostanę tej pracy".

KATASTROFIZACJA



Gdy uważamy, że to, co się stało lub stanie, będzie tak okropne, że tego nie zniesiemy, np. "Jeśli nie zdam tego egzaminu, stracę wszystko i nylgaję pod mostem".

UMNIEJSZANIE POZYTYWÓW



Gdy twierdzimy, że nasze osiągnięcia i sukcesy innych są białe, np. "To żaden wyczyn, każdy by tak zrobił".

NADMIERNE UOGÓLNIANIE



Gdy dostrzegamy ogólny, negatywny wzorzec w pojedynczym zdarzeniu, np. "Nie dostałam tej pracy, więc mi się nie udaje".

CZARNE OKULARY



Gdy skupiamy się wyłącznie na aspektach negatywnych i prawie nigdy nie zauważamy pozytywnych, np. "Wystarczy spojrzeć na tych wszystkich ludzi, którzy mnie nie lubią".

MYŚLENIE CZARNO-BIAŁE



Gdy postrzegamy zdarzenia bądź ludzi w kategoriach; wszystko albo nic, super albo beznadziejnie, np. "Zupełnie sobie nie radzę".

POWINNOŚCI



Gdy interpretujemy zdarzenia w odniesieniu do tego, jakie powinny być, nie skupiamy się po prostu na tym, co jest, np. "Powiniem osiągnąć najlepsze wyniki", "Powinnam być idealną matką".

Grafika: "w sieci offline"

Tekst: na podstawie "Krotki przewodnik przewodnik po pułapkach umysłu", CONSILIAT Centrum Psychoterapii i Szkoleń

PODSUMOWANIE: „MYŚL POZYTYWNE” może oznaczać:

1. Szukanie konkretności i tropienie swoich myśli.
2. Zmiękczenie przekonań.
3. Okazywanie sobie empatii.
4. Pamiętanie o pułapkach umysłu.

Zatem: zauważaj swoje trudne myśli, intencjonalnie próbuj dodawać do nich te bardziej wspierające (czyli: konkretne, bardziej „miękkie”, empatyczne, omijające pułapki umysłu). A dzięki temu łatwiej nabierzesz dystansu do swoich myśli.

Opracowano na podstawie (polecamy!):

- „Porozumienie bez przemocy”, Marshall Rosenberg
- „Szczęśliwy mąż”, Rick Hanson
- „Jak być dobrym dla siebie”, Kristin Neff
- „Zaakceptuj siebie”, Malwina Huńczak
- „Jak kierować myślami”, Thimón Von Berlepsch
- „Work Book”, Agnieszka Stein
- Przemyslenia z procesu rozwojowego „Myśli i przekonania” u Agnieszki Stein, www.agnieszkastein.pl

Rozdział 5

Wdzięczność

Czym jest wdzięczność i czy warto ją praktykować? Ten termin zapewne już nie raz obit Ci się o uszy. W tym rozdziale opowiemy o założeniach wdzięczności i podamy przykłady wspierających ćwiczeń (do zastosowania od zaraz).

Temat wdzięczności wzięło pod lupę wielu psychologów. Badania (m.in. Roberta Emmons, Martina Seligmana, Michaela McCullougha, Barbary Fredrickson) jednoznacznie wskazują, że wdzięczność wpływa na odczuwane szczęście, dobrostan, lepsze samopoczucie i radzenie sobie ze stresem. A zatem odgrywa istotną rolę w rozwijaniu odporności psychicznej.

WAŻNE: wdzięczność to docenianie drobnych, codziennych rzeczy lub takich, które do tej pory uznawaliśmy za pewnik i oczywistość. Zatem wdzięczność to nie to samo, co mówienie innym „dziękuję”, to też nie to samo, co radość z wyjątkowych osiągnięć lub posiadania wyjątkowych rzeczy.

Wdzięczność się praktykuje. A ta praktyka polega na świadomym kierowaniu uwagi na sytuacje, kiedy przytrafia się nam coś wspierającego, budującego, dobrego, wartościowego, spełniającego nasze potrzeby.

Powody do wdzięczności - przykłady

- Byłam na spacerze
- Chwilę poćwiczyłam
- Zjadłam zdrowy posiłek
- Pamiętałam, żeby wziąć ze sobą wodę
- Nie stresowałam się niepotrzebnie
- Widziałam zachód słońca
- Mam gdzie mieszkać
- Uśmiechnęłam się do siebie
- Jestem zdrowa
- Mam sprawne ciało/umysł
- Przeczytałam kilka stron książki

Za każdym razem, gdy skierujemy naszą uwagę na powyższe (lub podobne) doświadczenia, możemy je docenić, nacieszyć się nimi, sprawdzić, jakie pozytywne odczucia wywołały w naszej głowie i w naszym ciele. I to właśnie jest praktyka wdzięczności.

Zatem praktyka wdzięczności to „czynność” dostrzegania wspierających doświadczeń. Dopiero dzięki tej praktyce odczuwamy pozytywne emocje (np. radość), a nie odwrotnie. Nie chodzi o to, aby czekać na coś, za co możemy być wdzięczni, tylko intencjonalnie tego szukać.

Warto pamiętać, że nasz mózg ma skłonność do skupiania się na negatywnych rzeczach i sytuacjach. W jednym z poprzednich rozdziałów przytaczaliśmy cytaty, że mózg „jest jak rzep na negatywne doświadczenia i jak teflon na pozytywne”¹. Często, zamiast kierować uwagę na wspierające myśli, nasza głowa przywołuje jedną, negatywną rzecz, która akurat nas spotkała.

Jest jednak dobra wiadomość: istnieje **zjawisko pozytywnej neuroplastyczności**. Polega ono na tym, że nasz mózg stale się uczy, zmienia, buduje nowe połączenia. A dzieje się to m.in. dzięki temu, na czym świadomie skupiamy naszą uwagę oraz na powtarzalności tej praktyki.

„Neuroplastyczność to zdolność naszego mózgu do zmiany pod wpływem doświadczeń. Jeśli świadomie będziemy zauważać więcej pozytywnych, zwykłych, codziennych doświadczeń w naszym życiu i choćby przez pół minuty wiele razy dziennie skupimy się na ich przyjmowaniu, to krok po kroku nasz mózg zmieni swoją skłonność na bardziej pozytywną.”²

PODSUMOWUJĄC: im więcej pozytywnych momentów będziemy intencjonalnie przywoływać, tym łatwiej praktyka wdzięczności będzie nam przychodzić.

Praktyka wdzięczności jest zatem sposobem na korzystanie z pozytywnej neuroplastyczności.

WAŻNE: Wdzięczność i szczęście nie są tożsame z posiadaniem. Badania wskazują, że wdzięczność jest wyższa u osób, które wyznają mniej materialistyczne podejście do życia. Głównymi narzędziami wdzięczności są: zatrzymywanie się, ciekawość, obserwacja „tu i teraz” - zatem przede wszystkim „bycie”, a nie „posiadanie”.

Jak praktykować wdzięczność?

ĆWICZENIE NA KOLEJNE DNI:

Ponieważ wdzięczność opiera się na „byciu”, a nie „posiadaniu”, w praktyce wdzięczności warto skupić się na tym „jak się sprawy układają”³, a nie na byciu wdzięczną „za to, co masz”.

1. Poświęć codziennie kilka minut przed snem na zastanowienie się nad 1-3 rzeczami, które danego dnia poszły dobrze lub sprawiły Ci przyjemność.
2. Zapisz je. Możesz użyć notatnika lub komputera. Możesz przywołać je w głowie. Mogą to być zarówno błahe, jak i istotne sytuacje.
3. Przy każdym pozytywnym wydarzeniu przywołaj szczegóły i pomyśl: jak się poczułaś, co odczuwało Twoje ciało. Zatrzymaj swoje myśli na tych doświadczeniach.

Początkowo to ćwiczenie może wydawać Ci się niezręczne, jednak warto eksperymentować. Z czasem będzie przychodzić Ci dużo łatwiej.

**NASZ MÓZG PRZYCIAGA
NEGATYWNE INFORMACJE**

→ "Mózg jest jak rzep na trudne doświadczenia i jak teflon na pozytywne", Rick Hanson


**ALE MOŻEMY INTENCJONALNIE
PRZYWOŁYWAĆ TE POZYTYWNE**

→ Przed zaśnięciem pomyśl o kilku miłych rzeczach, które Cię dziś spotkały.

→ Co się wydarzyło, jak się poczułaś, co odczuwało Twoje ciało?

→ Zatrzymaj swoje myśli na tych doświadczeniach.

Inspiracja: Dzienniczek szczęścia,
Martin Seligman



„W autentycznej wdzięczności tkwi niesamowita moc – odpowiednio wyrażona i przyjęta działa ona zazwyczaj jak prawdziwy zastrzyk witaminowy. Jest to pokarm dla naszych relacji: miłosnych, z kolegami z pracy i z przyjaciółmi. Wdzięczność pokazuje nam jasno, co w życiu jest ważne, a z czego możemy zrezygnować”⁴.

Opracowano na podstawie (polecamy!):

- „Porozumienie bez przemocy”, Marshall Rosenberg
- „Szczęśliwy mózg”, Rick Hanson
- „Siedem praktyk szczęścia”, Rick Hanson
- „Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu”, Emily, Amelia Nagoski
- “Flourish; A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being”,
Martin E.P. Seligman

1. „Szczęśliwy mózg”, Rick Hanson

2. „Nasz mózg zabrania nam mieć szczęśliwe życie?”, Joanna Berendt i Anna Andrzejewska, artykuł na www.nvclab.pl

3. „Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu”, Emily, Amelia Nagoski

4. „Wdzięczność. Najtańszy bilet do szczęścia.” Liv Larsson (trenerka NVC)



Marta Orlecka
stowarzyszenie „w sieci offline”



Malwina Huńczak
psycholog, psychoterapeutka

PRODUKT BEZPŁATNY

ISBN 978-83-964217-1-5



PROJEKT GRAFICZNY: Dagmara Dąbkowska
dagmaradabkowskadesign@gmail.com