

# NOTATNIK



## ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA CZĘŚĆ I

- ✓ Rozładowywanie napięcia
- ✓ Efektywne odpoczywanie



Marta Orlecka  
stowarzyszenie „w sieci offline”



Malwina Huńczak  
psycholog, psychoterapeutka

# TYTUŁ

Notatnik. Odporność psychiczna. Część I

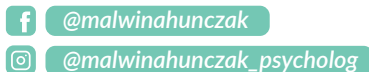
# AUTORZY



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: 978-83-964217-0-8

MATERIAŁ BEZPŁATNY

# PATRONAT

**charaktery**  
magazyn psychologii

STOWARZYSZENIE  
ANIMO

BUSINESS  
WOMAN & life

**empik** go



# Spis treści



Notatnik. Odporność psychiczna. Część I  
(Pozostałe części Notatnika znajdziesz na stronach:  
[www.wsiecioffline.pl](http://www.wsiecioffline.pl) oraz [www.malwinahunczak.pl](http://www.malwinahunczak.pl))

## Część I

Od autorów	4
Wstęp	5
1. Rozładowywanie napięcia	6
2. Efektywne odpoczywanie	12

## Część II

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

## Część III

- 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 I z III.

Sugerujemy, aby po przeczytaniu każdego rozdziału przeznaczyć kilka dni na „przetestowanie” zawartych w nim przykładów i technik. Zatrzymaj się, poobserwuj, posprawdź 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.**

# Wstęp



## CZYM JEST ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA?

Odporność psychiczna – rezyliencja, z ang.: resilience – sprężystość, zdolność do powracania do poprzedniego stanu (np. po trudnych doświadczeniach lub stresie).

Rezyliencja wynika z predyspozycji genetycznych i doświadczeń [3].  
Może być rozwijana, wspiera ogólne funkcjonowanie i dobrostan [4].

Rezyliencja – umiejętność lub proces dostosowywania się człowieka do zmieniających się warunków, adaptacja w stosunku do otoczenia, wodpornianie się, plastyczność umysłu, zdolność do odzyskiwania utraconych lub osłabionych sił i odporność na działanie szkodliwych czynników. Zdolność do regeneracji po urazach psychicznych [1][2].

**CZYLI:** odporność psychiczna jest **umiejętnością** wracania do stanu równowagi.

A skoro jest umiejętnością, oznacza to, że można się jej uczyć oraz ją rozwijać.

**WAŻNE:** nie chodzi o to, aby cały czas być w równowadze. Chodzi o to, aby umieć do niej wracać.

**W UPROSZCZENIU:** można powiedzieć, że odporność psychiczna (jako umiejętność) **składa się z mniejszych umiejętności**, które omówimy w kolejnych rozdziałach Notatnika, tj.:

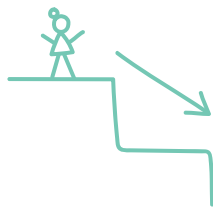
1. Rozładowywanie napięcia
2. Efektywne odpoczywanie i ładowanie baterii na zapas
3. Radzenie sobie z gonitwą myśli
4. Wspierające myślenie
5. Wdzięczność
6. Samowspółczucie (self-compassion)
7. Asertywność
8. Uważność i potrzeby

To wszystko pozwala dbać i zwiększać nasz dobrostan.

**„Dobrostan to nie jest stan bycia, ale stan działania. (...) Dobrostan nie oznacza życia w wiecznym poczuciu bezpieczeństwa i spokoju, ale płynne przechodzenie ze stanu niebezpieczeństwa, ryzyka, zagrożenia, do spokoju i bezpieczeństwa (...) Dobrostan jest wtedy, gdy ciało jest dla Ciebie bezpiecznym schronieniem, nawet jeśli to ciało nie znajduje się akurat w bezpiecznym miejscu. Nawet kiedy nie czujesz się dobrze, wszystko może być w porządku.”[5]**

1. Rick Hanson, Forrest Hanson: Rezyliencja Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia (oryg. Resilient. How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength and Happiness), Anna Sawicka-Chrapkowicz (tłum.), 2018, ISBN 978-83-748-9762-4. (znak.com.pl) 2. Rick Hanson, tłumaczenie: Anna Sawicka-Chrapkowicz: Szczęśliwy mózg. Wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2016, s. 254, ISBN 978-83-7489-678-8. 3. James Kalat, Biologiczne podstawy psychologii. Warszawa: PWN, 2020, s. 459, ISBN 978-83-01-21262-9. 4. Glenn R. Schiraldi, Siła rezyliencji : jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu? Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019, s. 11-12, ISBN 978-83-7489-786-0, OCLC 1103813075. 5. Emily, Amelia Nagoski, Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, 2019, s. 45, ISBN 978-83-8143-401-0.

# Rozdział I rozładowywanie napięcia



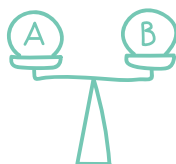
**Równowaga** to poczucie komfortu i bezpieczeństwa. Aby ją utrzymać, potrzebne jest ciągłe balansowanie. To trochę jak z chodzeniem po linie albo ze staniem na głowie - żeby się utrzymać, cały czas delikatnie się ruszamy i wracamy do centrum.

Co, jeśli odejdziemy od centrum do stanu nierównowagi? Regulacja pozwala nam wtedy wrócić z powrotem.

Czym jest regulacja? Regulacja oznacza umiejętność radzenia sobie z czymś (np. napięciem lub emocjami).

Jak już wspomnieliśmy, nie da się i nie chodzi o to, aby cały czas być w równowadze. Chodzi o to, aby umieć do niej wracać (regularnie, na zapas, kilka razy dziennie). To właśnie rozładowywanie napięcia wspiera regulację. Dlatego warto, aby rozładowywanie napięcia było elementem codziennej higieny (dokładnie tak, jak mycie zębów).

„Jeżeli choć raz skutecznie sobie pomożemy, następnym razem będzie łatwiej. Życie to nieustanne zmaganie się z następującymi po sobie wyzwaniem, niebezpieczeństwami i zagrożeniami, a regulacja to ciągły proces polegający na skutecznym radzeniu sobie z kolejnymi trudnościami.”[1]



# JAK ROZŁADOWYWAĆ NAPIĘCIE?



Rozładowywanie napięcia możemy rozłożyć na mniejsze umiejętności:

1. ZAUWAŻANIE → Rozpoznawanie swojego napięcia (czyli najpierw potrzebujemy zauważyć, że towarzyszy nam napięcie).
2. WIEDZA O STRESORACH → Sprawdzanie ze sobą i wiedza, co powoduje napięcie u mnie.
3. SPOSOBY NA ROZŁADOWANIE → Testowanie i poznawanie sposobów, które pomagają mi rozładować napięcie najbardziej efektywnie.

Omówmy je po kolei.

## 1. ZAUWAŻANIE → Rozpoznanie swojego napięcia.

Napięcie możemy określić jako pewien dyskomfort. Warto szukać go przede wszystkim w **ciele**.

Niekiedy jest nam wyjątkowo trudno i nie mamy kontaktu z ciałem. Wtedy łatwiej zauważyć napięcie po trudnych **myślach**.

## ĆWICZENIE NA KOLEJNE DNI:

Przeczytaj poniższe przykłady. Wracaj do nich w kolejnych dniach. Zauważaj stresujące sytuacje. Zaznacz i wypisz: jakie sygnały wysyła Twoje ciało oraz jakie myśli „podsuwa Ci głowa”, gdy dopada Cię napięcie.

### JAK ROZPOZNAĆ NAPIĘCIE:



#### • Po sygnałach z **CIAŁA**.

Niektórzy opisują napięcie jako: dyskomfort; podwyższony puls, płytki oddech, fala gorąca / zimna, wczucie duszności, „gwia” / suchość w gardle, ból brzucha, pot, zaciśnięta zuchwa / kark.

#### • Po **MYŚLACH**.

Niektórzy zauważają napięcie poprzez „trudne myśli”, bezsilność i bezradność, pustkę w głowie: „jest bezwładziejnie...”, „nigdy się nie uda...”, „nie ma żadnych opcji...”, „jestem do niczego...”, „nie radzę sobie...”.

MOJE NAPIĘCIE – SYGNAŁY: .....

.....

## 2. WIEDZA O STRESORACH → Co u mnie wywołuje napięcie?

Stresory to czynniki, które wywołują napięcie i reakcję stresową. Mogą to być np.: **pośpiech / presja czasu** (podczas „szalonego poranka”, gdy spieszymy się, aby podwieźć dzieci do przedszkola/szkoły, a sami pędzimy do pracy), **hałas** (przebudźcowanie), **zmęczenie** (niewyspanie). Na każdego dany stresor zadziała trochę inaczej i z różnym natężeniem.

### ĆWICZENIE NA KOLEJNE DNI:

W poniższej tabelce znajdziesz przykładowe stresory, które mogą powodować napięcie. W ciągu kolejnych dni posprawdzaj ze sobą, które z wymienionych czynników wywołują reakcję stresową u Ciebie. Zaznacz je i dopisz nowe.

CO MOŻE POWODOWAĆ NAPIĘCIE :

Stresory to czynniki, które wywołują reakcję stresową.

???

nowe sytuacje	zmęczenie (np. niewyspanie)	potrzeby fizjologiczne (np. głód)
„film w głowie” (nasza ocena)	niewspierające przekonania (np. nowoczesna kobieta powinna...)	bodźce (np. hałas)
strach/lęk (np. o zdrowie)	natłok myśli	„złote rady” zamiast wysłuchania
presja		

Znajomość własnych stresorów jest bardzo przydatna. Dlaczego? Bo stresory się kumulują. Wyobraź sobie, że powstaje z nich wieża. Napięcie wtedy narasta. (Im wyższa wieża, tym większe napięcie.) Na niektóre stresory nie mamy wpływu, ale **niektórych możemy się świadomie pozbywać** (czyli wyjmować z naszej wieży, aby była mniejsza).

Np. jeśli hałas istotnie zwiększa Twoje napięcie, możesz częściej zakładać słuchawki (włączenie cichej muzyki blokuje bodźce z zewnątrz).

**Możemy też świadomie nie dokładać nowych stresorów do wieży.** Np.: „Jestem bardzo zmęczona, więc nie będę dziś myśleć o praniu. Odłożę to na jutro.”

Wieża ze stresorów  
- sprawdź gdzie masz wpływ:

**STRESORY**

**GDY:**

- hałas
- potrzeby
- myśli i przekonania

**TO:**

- zatkasz słuchawki wyciszające lub włączysz muzykę
- spełnij lub zaplamij
- rozpoznaj co jest obserwacją, a co Twój ocena

## WAŻNE:

a) **niekiedy stresor mija, ale stres nim wywołany niekoniecznie** (w książce „Wypalenie”, Emily i Ameli Nagoski można przeczytać ciekawy przykład: wyobraźmy sobie, że goni nas lew; lew to stresor, włącza się „tryb ucieczki”, biegniemy przed siebie; nagle słyszymy strzał, odwracamy się, ktoś zabił lwa, zagrożenie minęło, ale my dalej trzęsiemy się ze strachu i jesteśmy w stresie pomimo, że lwa-stresora już nie ma). Podobnie może być np. ze stresującą sytuacją w pracy. Napięta atmosfera w miejscu pracy lub niemiły klient to „goniący Cię lew”. Po powrocie do domu nadal odczuwasz stres, pomimo tego, że pracy (stresora) w danej chwili nie ma, a zagrożenie dawno minęło.

b) **innym razem stresor nie mija** (tak jak np. pandemia, która ciągle trwa), **ale my możemy skutecznie radzić sobie ze stresem nim wywołanym.**

W obu przypadkach a) i b) to, co możemy świadomie robić, to **rozładowywać napięcie.**

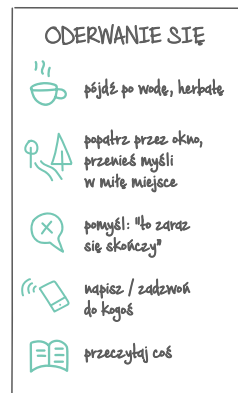
**3. SPOSOBY NA ROZŁADOWANIE → Sposoby, które pomagają mi rozładować napięcie najbardziej efektywnie.**

„Stres jest jak tunel: gdy utkniemy w jego połowie, ciągle się musimy z nim mierzyć. Choćby jego źródło zniknęło.”[2] Dlatego tak ważne jest domykanie cykli stresowych. (To stwierdzenie zaczerpnięte z książki „Wypalenie”, Emily i Ameli Nagoski).



**Czym jest domykanie cykli stresowych? Jak to się robi?**

Rozładowywanie napięcia to aktywny proces: ruch + wyrażanie emocji. Zatem nie jest to samo, co odpoczynek. (Siedząc na kanapie najprawdopodobniej nie rozładowujemy napięcia. Choć „oderwanie się” od stresującej sytuacji – pójście po wodę, herbatę, przepłukanie twarzy wodą – to też sposoby na zaopiekowanie się stresem. Pozwalają ochłonać, choć trochę obniżyć napięcie, złapać kontakt ze sobą. Jednak napięcie często wciąż pozostanie nierozładowane.) Co zatem zrobić?



## ĆWICZENIE NA KOLEJNE DNI:

Poniżej znajdziesz konkretne przykłady na rozładowywanie napięcia.

W kolejnych dniach zachęcamy Cię do eksperymentowania. Sprawdź, które są komfortowe dla Ciebie i pomagają wracać do równowagi. Zaznacz je. A może odkryjesz inne swoje sposoby? Dodaj je koniecznie.

### JAK ROZŁADOWYWAĆ NAPIĘCIE:

- na zapas - jako element codziennej higieny, jak mycie zębów (bo niekiedy stresor miją, a stres niekoniecznie, innym razem stresor nie miją, ale możemy sobie radzić ze stresem; stres to neurologiczno
- fizjologiczna reakcja organizmu na stresory)
- rozładowanie napięcia to zużycie mobilizacji, aktywny proces (ruch + wyrażanie emocji) ≠ odpoczywanie

Oddychaj (długo wydech), wzdychaj



Spaceruj, maszeruj, biegaj, tańcz (np. domowe disco, wieczorny spacer, ponicygnięcie się)



Napiń i rozluźnij części ciała, ruszaj palcami, strzepuj ręce



Przytulaj, masuj (seks, masturbacja)



Spisz myśli, maź po kartce



Nawiąż kontakt, wygadaj się komuś



Poodkurzaj, wyszoruj coś



Wyżyj się w samotności, poudurzaj w poduszki, krzycz, płacz



### Opracowano na podstawie:

- „Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu”, Emily, Amelia Nagoški
- „Feminist Survival Project 2020” Emily, Amelia Nagoški
- „Betriending your nervous system”, Deb Dana
- „Work Book”, Agnieszka Stein

1. Rosenberg Stanley, Terapeutyczna moc nerwu błędnego. Praca z ciałem oparta na teorii poliwalgalnej. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2020. ISBN 978-93-233-4773-6  
2. Maria Hawranek, Wysokie Obcasy: <https://www.wysokieobcasy.pl/akcje-specjalne/7.174350,26628436,za-duzo-mroku-pandemii-trudnych-emocji-w-zwiazku-czas.html>





# Rozdział 2

## efektywne odpoczywanie i ładowanie baterii na zapas



Wokół tematu odpoczynania od pokoleń nabierało się wiele niewspierających i w dużej mierze fałszywych przekonań, które utrudniają nam „ładowanie baterii”.

Zapewne znasz poniższe:

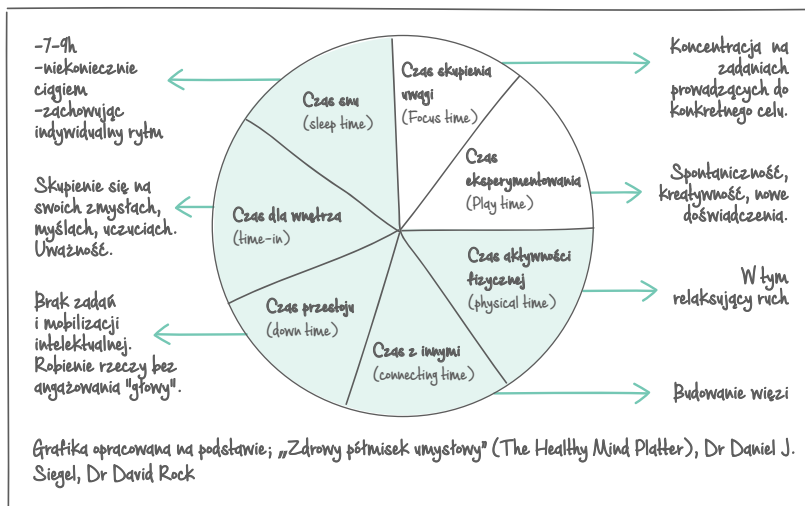
- „Na odpoczynek trzeba zasłużyć pracą.”
- „Odpoczynek to wyczekiwany urlop, wyjazd, robienie czegoś super.”
- „Na odpoczynek potrzebuję dodatkowego czasu”.
- „Odpoczynek to leżenie, czytanie, czas spędzony z samą sobą.”

Czy wiesz, że przekonania można (wbrew pozorom) łatwo zmieniać? Wymieniamy kilka naszych ulubionych przekonań:

- Odpoczynek jest naszą **potrzebą** – żeby funkcjonować efektywnie, potrzebujemy odpoczywać.
- Odpoczywanie polega na tym, że robię rzeczy, na które mam **ochotę** - przymus wyklucza się z odpoczynkiem.
- Odpoczynek polega na **zmianie**:  
„w wielu sytuacjach odpoczynek nie polega na robieniu czegoś konkretnego, co się nazywa odpoczynkiem, tylko na zmianie w stosunku do tego, co robiliśmy wcześniej” – Agnieszka Stein w rozmowie dla Ładne Bebe[1].
- Odpoczynek to wybór, **decyzja** i stan umysłu - mogę podjąć decyzję i mogę wybrać, kiedy odpoczywam.
- Aktywny odpoczynek jest możliwy, gdy jesteśmy **wypoczęci**. (Do bycia aktywną fizycznie, np. do biegania, fitness, potrzebuję regularnie dbać o podstawowy wypoczynek, jakim jest sen.)
- Efektywny odpoczynek to **regularne „doładowywanie baterii”** podczas każdego dnia i każdego tygodnia.

Warto ćwiczyć „nawyki regeneracji” na bieżąco. Przerwa, która pomaga, to już 10 min, pod warunkiem, że robimy 1 rzecz naraz (czyli np. spacer bez telefonu).

Daniel Siegel (znany profesor psychiatrii) i David Rock stworzyli „Zdrowy półmisek umysłowy”[2] – model, który mówi o tym, co jest potrzebne do zachowania dobrej kondycji i higieny psychicznej. Na półmisku znajduje się „siedem codziennych czynności umysłowych niezbędnych do tworzenia dobrego samopoczucia”[2]. Są to: sen, czas dla wnętrza, czas przestoju, czas z innymi, czas aktywności fizycznej, czas kreatywności, czas skupienia.



### „Zdrowy półmisek umysłowy” – jak to przełożyć na praktykę?

**SEN** – pomyśl, co możesz zrobić, aby wyspać się lepiej? Nowa poduszka? Przewietrzenie sypialni? Ograniczenie oglądania emocjonujących filmów wieczorem? A może 1 raz w tygodniu mogłabyś spróbować pójść wcześniej spać?

**CZAS DLA WNĘTRZA** – czas, kiedy skupiamy się na naszych myślach, zmysłach, emocjach. To np.: uważne jedzenie posiłków, uważne picie wody / kawy, uważne mycie zębów i rąk, uważny prysznic lub kąpiel. I tak wykonujemy te czynności codziennie! Niech zatem będą świadomym odpoczynkiem i to całkiem „przy okazji”.



## **PAMIĘTAJ:**

Uważność jest jak mięsień, czyli potrzebuje treningu. I nie jest to prosty trening. Uważność ćwiczymy próbując intencjonalnie kierować naszą uwagę i nasze myśli na to, co dzieje się tu i teraz (na to, czego doświadczają nasze zmysły: co widzimy, słyszymy, czujemy, smakujemy). Raz nam wychodzi, raz nie, jednak najważniejsze jest próbowanie. Z czasem bycie uważnym wychodzi coraz łatwiej. Warto wiedzieć, że nie jest możliwe bycie uważnym cały czas. Chodzi o znajdowanie okazji do krótkich chwil uważności w ciągu dnia.

**CZAS PRZESTOJU** – czyli leniuchowanie, kiedy nie mamy żadnego celu, robimy to, na co mamy ochotę, bez szczególnego planu. Jest to czas bez intelektualnej mobilizacji, bez wyznaczonych zadań. To np. powolne chodzenie po mieszkaniu, przełożenie czegoś z miejsca na miejsce, przewietrzenie się na balkonie, tarasie, mini-spacer.

**CZAS Z INNYMI** – bliskie i serdeczne relacje z ludźmi (bycie, bawienie się, słuchanie muzyki, spacerowanie razem). Niech odpoczynkiem będą również: przyjemna rozmowa z przyjacielem lub domownikiem, popatrzenie na dzieci w zabawie lub dołączenie do wspólnie spędzanego czasu.

## **CZAS AKTYWNOŚCI / RUCHU:**

**UWAGA:** już 30 min aktywności fizycznej dziennie wspiera „resetowanie” skumulowanego napięcia i reakcji stresowej (pomaga domknąć cykl stresowy, o którym pisałyśmy w Rozdziale 1). Ruszajmy się więc regularnie (tak jak lubimy), aby spalać hormony stresu. Nie musi to być siłownia ani bardzo intensywna aktywność! Mogą to być: spacer, rozciąganie, potańczenie do muzyki w domu, intencjonalne rozluźnienie napiętych mięśni, wyjście na jogę, pilates. (Leżenie na kanapie z kieliszkiem wina lub scrollowanie Internetu najprawdopodobniej nie rozładuje naszego napięcia na dłuższą metę.)

**CZAS KREATYWNOŚCI**, eksperymentowania, spontaniczności, zabawy – kolorowanie kolorowanek dla dorosłych, kontakt ze sztuką, zwierzątkiem domowym, zabawa z dziećmi, spontaniczny czas z przyjaciółmi.


**CZAS SKUPIENIA** – czas gdy wykonujemy zadania, realizujemy cele, mierzymy się z wyzwaniami.

Jak powyższe wykorzystać „od zaraz” i w praktyce, aby regularnie i na zapas ładować baterie (szczególnie w „codziennej gonitwie”)?




Obszar relaksu i komfortu możemy nazwać „trybem podstawowym”. Warto, aby razem ze snem zajmował nam 10h dziennie. Wielu osobom wydaje się to bardzo dużo, jednak zamiast szukać dodatkowego czasu na odpoczywanie, warto do odpoczywania wykorzystywać **codzienne rutyny i ładować baterie „przy okazji”**. Jak? Przeczytaj przykłady poniżej.

**JAK ODPOCZYWAĆ (PRZYKŁADY)?**



- na zapas (bo łatwiej dotładowywać baterie po trochu, niż natładować ją od zera)
- pamiętając o „trybie podstawowym” (ok. 10h)
- zmieniając jedną czynność w drugą (żeby odpocząć od poprzedniej)

<p><b>Czas snu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- raz w tyg. położyć się spać wcześniej</li> <li>- zdrzemnąć się w weekend</li> </ul>	<p><b>Czas dla wnętrza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uważne jedzenie</li> <li>- uważny: prysznic / mycie rąk</li> <li>- przypomnienia w telefonie – „pauza”: jak się czuje? / czego potrzebuję?</li> </ul>	<p><b>Czas przestoju:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- leniny porannek w niedziele</li> <li>- czas w fotelu / na ławce w parku</li> <li>- przeglądanie gazety</li> </ul>	<p><b>Czas z innymi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przyjemna rozmowa z kimś</li> <li>- obserwacja dziecka (tu i teraz)</li> </ul>	<p><b>Czas relaksującego ruchu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wieczorny spacer</li> <li>- przerwa na pomyślenie się</li> <li>- swobodny taniec / joga w domu</li> </ul>
--	--	--	--	--



Czynny odpoczynek: idę pobiegać, żeby odpocząć od komputera; wstanie pranie, żeby odpocząć od pisania raportu.....

## ĆWICZENIE NA KOLEJNE DNI:


Pamiętaj: „odpoczynek polega na zmianie w stosunku do tego, co robiliśmy wcześniej”. [1]

1. **Nastaw dzwonek-przypominajkę:** 1, 2 albo 3 razy dziennie. Zaplanuj wtedy 10 min UWAŻNEJ „PAUZY”. (Jeśli 10 minut przerwy wydaje się dla Ciebie za długo, warto zacząć od krótszej pauzy, np. 3-5 minut. To też zrobi różnicę.)

2. **Powieś (w pracy / w domu) listę z pomysłami:** jak efektywnie wykorzystasz swój czas. Za każdym razem wybierz coś, co pomoże Ci podładować baterie. (Poniżej „szwedzki stół”. Możesz dodać coś od siebie.)

**10 MIN UWAZNEJ "PAUZY"**


**1 RZECZ W 1 CZASIE  
WYBIERZ:**



**3 X 10  
DZIENNIE**


**W**

Uważna "kawa"  
+ popatrzyć przez  
okno. Skup się  
na zmysłach.



**P**

Przewietrz się:  
balkon, taras,  
mini-spacer



**A**


Włącz muzykę  
- wsłuchaj się  
- delikatnie  
poruszaj

**W**

Usiądź/położ się  
- poczuj podłogę  
- pomyśl, jak się  
masz


**W**

Popisz / pomaluj  
- swoje myśli  
- kolorowanki  
dla dorosłych




**I**

Przyjemna  
rozmowa z kimś  
bliskim




**A**

Mini trening  
z you tube



**W**

Skup się na długim  
wydechu, napinając  
i rozluźniając  
części ciała



**W** czas dla wnętrza      **P** czas przestoju  
**I** czas z innymi      **A** czas aktywności fizycznej

Odpoczywanie nie musi być zatem kolejnym „obowiązkiem” w napiętym kalendarzu, na który trzeba znaleźć dodatkowy czas. **Zamiast odpoczywać „dodatkowo”, można odpoczywać „przy okazji”.**

Odpoczywać „przy okazji”, czyli jak?

### ĆWICZENIE NA KOLEJNE DNI:

Pamiętaj: odpoczynek to stan umysłu. Przez kolejne 5 dni spróbuj potrenować poniższe formy efektywnego odpoczywania. (Na początek i dla ułatwienia - każdego dnia możesz skupić się tylko na 1 rzeczy z listy.)

1. Uważny posiłek (bez telefonu, laptopa, skupiając się na zmysłach: smaku, zapachu).

2x30min = +60 min / dzień

2. Uważne mycie zębów i rąk.

+15 min / dzień

3. Uważny prysznic / kąpiel (wracając myślami do „tu i teraz”, skupiając się na zmysłach: zapachu, dotyku).

+30 min / dzień

4. Przyjemny, uważny czas z innymi (miła rozmowa z kimś bliskim, bez dodatkowych zajęć i rozpraszaczy, popatrzenie na dzieci w zabawie lub podczas usypiania) .

+30 min / dzień

5. Jesteś zmęczona późnym wieczorem, a mimo to kończysz jeszcze pracę? Albo scrollujesz Internet, bo to „czas dla Ciebie” po całym dniu? A może zamiast tego warto położyć się spać 30min wcześniej? Prawdopodobnie zadanie z pracy zrobisz rano dużo szybciej.

+30 min / dzień

SUMA: Prawie 3h / dzień  
dodatkowego odpoczynku  
„przy okazji”



Opracowano na podstawie:

- „Zdrowy półmisek umysłowy” (The Healthy Mind Platter), Dr Daniel J. Siegel, Dr David Rock
- „Feminist Survival Project 2020” Emily, Amelia Nagoski
- „Mózg na tak”, Dr Daniel J. Siegel, Tina Payne-Bryson
- „Work Book”, Agnieszka Stein
- „Pogadanka o zółtej stronie” - Agnieszka Stein, Sylwia Włodarska (@PaniSwojegoSzczęścia)







**Marta Orlecka**  
stowarzyszenie „w sieci offline”



**Malwina Huńczak**  
psycholog, psychoterapeutka

PRODUKT BEZPŁATNY

ISBN 978-83-964217-0-8



PROJEKT GRAFICZNY: Dagmara Dąbkowska  
dagmaradabkowskadesign@gmail.com

# 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

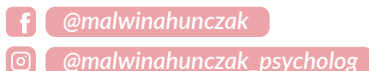
# AUTORZY



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](http://www.wsiecioffline.pl) oraz [www.malwinahunczak.pl](http://www.malwinahunczak.pl))

## Część I

Od autorów

Wstęp

1. Rozładowywanie napięcia
2. Efektywne odpoczywanie

## Część II

Od autorów

- |                                   |    |
|-----------------------------------|----|
|                                   | 4  |
| 3. Radzenie sobie z gonitwą myśli | 5  |
| 4. Wspierające myślenie           | 10 |
| 5. Wdzięczność                    | 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, posprawdź 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](http://www.wsiecioffline.pl) oraz [www.malwinahunczak.pl](http://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.”<sup>1</sup>

**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. Sprawdzaj, 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><b>MYŚLI ≠ UCZUCIA</b></p> <p><del>CZUJĘ, ŻE / MAM POCZUCIE, ŻE;</del> <del>MAM TAKĄ MYŚL / MYŚLĘ, ŻE:</del></p> <p>- nic mi nie wychodzi - inni nie liczą się z moim zdaniem - to się nigdy nie uda</p>	<p><b>CZUJĘ (BEZ „ŻE”):</b></p> <p>- smutek, złość, radość, strach (emocje) - ból, zmęczenie, senność (odczucia z ciała)</p>
<p><b>MYŚLI ≠ FAKTY</b></p> <p>MAM TAKĄ MYŚL / MYŚLĘ, ŻE:</p> <p>- nie mam długopisu w ręku / zapomniałam długopisu (można zweryfikować) - nic mi nie wychodzi (nie da się zweryfikować)</p>	<p><b>OBSERWACJA ≠ OCENA</b></p> <p>MAM TAKĄ MYŚL / MYŚLĘ, ŻE:</p> <p>- powiedziała; „znów nie zadzwoniłaś” (to obserwacja) - oparta na zmysłach) - ma pretensje, że nie dzwonię (to ocena – interpretacja i nadawane znaczenie)</p>

## 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).

### POMNIŚ: „MYŚLI SĄ JAK AUTOBUSY”:<sup>1</sup>

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](http://www.agnieszkastein.pl)

1. „Jak kierować myślami?”, Thimon Von Berlepsch  
2. Cytat zaczerpnięty z jednego z webinarów Agnieszki Stein, [www.agnieszkastein.pl](http://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:

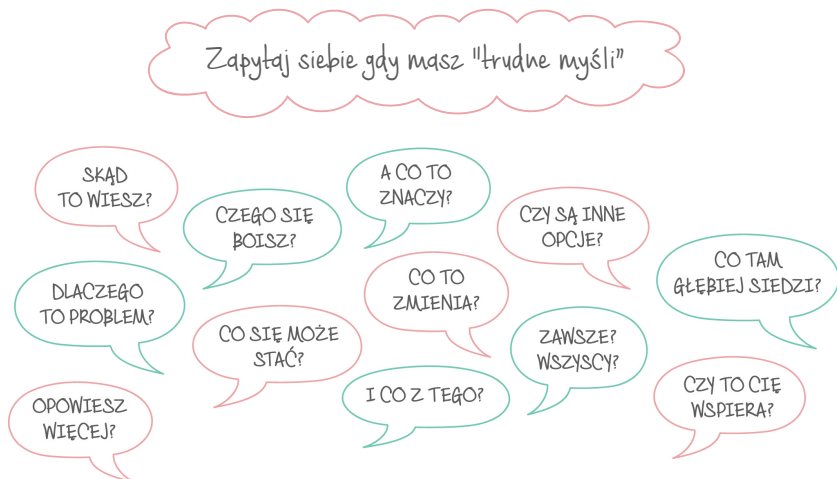


→ Chodzi o to, aby:

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.

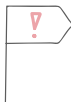
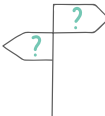






## 2. ZMIĘKCZANIE PRZEKONAŃ:



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	Możesz nie dawać rady
Odpuść	Zrobisz to, co uważałaś za najlepsze
Oddychaj	Jestem tu

Daj sobie czas  
(nie musisz działać od razu  
→ zaproszenie do wtęczenia  
ciekawości i obserwacji)

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 AUTOBUSY<sup>1</sup>  
- nie musisz wsiadać, możesz  
wysiąść.

#### ĆWICZENIE NA KOLEJNE DNI:


Poniżej znajdziesz szczegółowe wyjaśnienie, czym są pułapki umysłu. Zaznacz te, które są Ci bliskie. Próbuje 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".

**PERSONALIZACJA** 


Gdy bierzemy na siebie niewspółmierną część odpowiedzialności za negatywne zdarzenia, np. "Moje małżeństwo się nie udało, ponieważ to ja zawiodłam".

**UMNIEJSZANIE POZYTYWÓW** 


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

**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".


**NADMIERNE UOGÓLNIANIE** 

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

**MYŚLENIE CZARNO-BIAŁE** 

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

**Grafika:** "w sieci offline"  
Tekst: na podstawie "Krotki przewodnik po pułapkach umysłu", CONSILIAT Centrum Psychoterapii i Szkoleń

**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", "Powinam być idealną matką".



## 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](http://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 głownie 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”<sup>1</sup>. 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 sale 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.”<sup>2</sup>*

**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”<sup>3</sup>, 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”<sup>4</sup>.*

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](http://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



PROJEKT GRAFICZNY: Dagmara Dąbkowska  
dagmaradabkowskadesign@gmail.com



# NOTATNIK



## ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA CZĘŚĆ III

- ✓ Uważność i potrzeby
- ✓ Samowspółczucie (self-compassion)
- ✓ Asertywność



Marta Orlecka  
stowarzyszenie „w sieci offline”



Malwina Huńczak  
psycholog, psychoterapeutka

# TYTUŁ

Notatnik. Odporność psychiczna. Część III

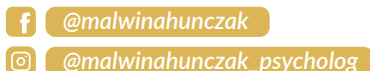
# AUTORZY



Marta Orlecka  
stowarzyszenie „w sieci offline”



Malwina Huńczak  
psycholog, psychoterapeutka



# PROJEKT GRAFICZNY

Dagmara Dąbkowska  
stowarzyszenie „w sieci offline”

# 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: 978-83-964217-2-2

MATERIAŁ BEZPŁATNY

# PATRONAT

**charaktery**  
WSPÓLNOTA PSYCHOLOGÓW

STOWARZYSZENIE  
ANIMO

MAKALINA KRZYŻAKI  
BUSINESS  
WOMAN & life

**empik** go

# Spis treści



Notatnik. Odporność psychiczna. Część III  
(Pozostałe części Notatnika znajdziesz na stronach:  
[www.wsiecioffline.pl](http://www.wsiecioffline.pl) oraz [www.malwinahunczak.pl](http://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. Wspierające myślenie
5. Wdzięczność

## Część III

Od autorów	4
6. Uwaga i potrzeby	5
7. Samowspółczucie (self-compassion)	10
8. Asertywność	18
Słowo na zakończenie	24

# 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 III – ostatnią.

Sugerujemy, aby po przeczytaniu każdego rozdziału przeznaczyć kilka dni na „przetestowanie” zawartych w nim przykładów i technik. Zatrzymaj się, poobserwuj, posprawdź 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 1-5 znajdziesz w: „Notatnik. Odporność psychiczna.” Część I i II - do ściągnięcia na: [www.wsiecioffline.pl](http://www.wsiecioffline.pl) oraz [www.malwinahunczak.pl](http://www.malwinahunczak.pl).

# Rozdział 6

## Uważność i potrzeby

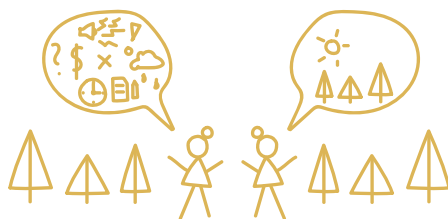


Być może zauważyłaś, że zagadnienie uważności pojawiało się już w poprzednich rozdziałach Notatnika. Uważność wspiera rozwijanie innych umiejętności, składających się na odporność psychiczną. Dzięki uważności możemy uczyć się efektywniej odpoczywać, nabierać dystansu do naszych myśli, rozwijać świadomość ciała. To wszystko pozwala nam lepiej rozpoznawać i rozumieć własne potrzeby. Dlatego w tym rozdziale „bierzemy uważność pod lupę”.

### CZYM JEST UWAŻNOŚĆ?

- Uważność to umiejętność bycia „tu i teraz”, to obserwowanie i doświadczanie bez oceniania i bez nadawania znaczenia.
- Na Zachodzie popularność uważności zapoczątkował Jon Kabat-Zinn: „uważność (ang. mindfulness) to szczególny rodzaj uwagi: świadomej, nieosądzającej i skierowanej na bieżącą chwilę”.
- Uważność ćwiczymy próbując intencjonalnie kierować naszą uwagę na to, co dzieje się w danym momencie w 3ech obszarach:
  - w świecie zewnętrznym (co odbierają moje zmysły: co widzę, słyszę, czuję)
  - w naszym ciele (co odczuwa moje ciało)
  - w naszej głowie (jakie mam myśli)
- Uważność jest jak mięsień, czyli potrzebuje treningu. Nie jest możliwe bycie uważnym cały czas. Raz nam wychodzi, raz nie, jednak najważniejsze jest próbowanie, bo z czasem bycie uważnym przychodzi coraz łatwiej. Chodzi zatem o znajdowanie okazji do krótkich chwil uważności w ciągu dnia, wykorzystując codzienne czynności: jedzenie, kąpiel, mycie zębów.
- Uważność sprzyja samoregulacji, samoświadomości, wdzięczności, relaksacji, akceptacji. Dlatego może pozytywnie wpływać na nasz dobrostan psychiczny.

mind full or mindful?



## CZYM NIE JEST UWAŻNOŚĆ?





- Trening świadomości wywodzi się z tradycji buddyjskiej, jednak uważność nie jest praktyką religijną (można ją praktykować niezależnie od wyznania).
- Uważność nie jest metodą na zapominanie / odcinanie się od problemów i rzeczywistości (wręcz odwrotnie: sprzyja samoświadomości, doświadczaniu i samoregulacji).
- Uważność (skupienie na umyśle) ≠ rozładowywanie napięcia (rozładowywanie napięcia to aktywny proces, zużycie mobilizacji opisane w rozdziale 1).
- Uważność ≠ relaksacja (głównym celem uważności jest bycie “tu i teraz”, nie zaś relaksacja sama w sobie; jednak bycie uważnym często pomaga nam się zrelaksować).


## UWAŻNOŚĆ W PRAKTYCE



  
ZATRZYMAJ SIĘ  
-pauza

  
ZACIEKAN SIĘ  
-obserwuj bez oceniania

  
ZAUWAŻ  
-skan bodźców z zewnątrz  
-skan ciała  
-skan myśli

  
ZAAKCEPTUJ  
-przyjmij do wiadomości  
jaka jest rzeczywistość

## ĆWICZENIE:

→ **Świat zewnętrzny:** „co się dzieje?” Popatrz przez okno. Skoncentruj swoją uwagę na jednym z drzew. Jaki jest kształt jego pnia, gałęzi, liści? Jakiego ma koloru? Czy wieje wiatr? Co słyszysz? Jakiego zapachu czujesz?

→ **Ciało:** „co się dzieje w moim ciele?” Usiądź. Skoncentruj się na oddechu. Wdech-wydech. Oprzyj stopy o podłogę. Poczuj ciężar swojego ciała. Skoncentruj się na tym, co czujesz pod nimi. Sprawdź, jak się mają Twoje plecy? Czy mają wygodne podparcie? Skieruj swoją uwagę na swój kark – czy jest napięty? Czy czujesz dyskomfort w którejś części swojego ciała?

→ **Myśli:** „co się dzieje w mojej głowie?” Jakie myśli pojawiają się w Twojej głowie? Jakiego są Twoje potrzeby? Które z nich możesz spełnić już teraz, a spełnienie których potrzeb możesz zaplanować na najbliższą przyszłość?

### UWAŻNOŚĆ W CODZIENNYCH CZYNNOŚCIACH – RYTUAŁY

(praktyka wrażliwości):

Parzenie kawy, poranne rozciąganie, wyglądanie przez okna, mycie zębów, posilki, przysznic, spacer



### UWAŻNOŚĆ PROWADZONA:

Znajdź w Internecie, np.:



- Headspace Guide to Meditation, NetHix
- Tara Brach, Guided Meditation
- YouTube: Body scan meditation

### WRACANIE DO BYCIA UWAŻNYM:

Gdy nasze myśli zaczynają „błądzić”, skupianie się na oddechu pomaga wracać do uważności.



### PRZYPOMIŃAJKI UWAŻNOŚCI:

- post-it-y
- zakładki w telefonie / laptopie
- dzwonki w telefonie 1-3x dziennie
- notatki na lustrze / tablicy



### DOSTĘPNE SĄ KILKUTYGODNIOWE KURSY UWAŻNOŚCI:

- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) – Redukcja Stresu Oparta na Uważności
- Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) – Terapia Poznawcza Oparta na Uważności
- Mindfulness Based Living Course (MBLC)
- Życie w Oparciu o Zasady Uważności



## UWAŻNOŚĆ A POZYTYWNA NEUROPLASTYCZNOŚĆ:

Przypomnijmy zagadnienie pozytywnej neuroplastyczności z rozdziału 5: Pozytywna neuroplastyczność polega na tym, że nasz mózg stale się uczy, zmienia, buduje nowe połączenia. 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."*<sup>1</sup>

### ĆWICZENIE

(wykorzystujące uważność i pozytywną neuroplastyczność):

Poświęć kilka chwil w ciągu dnia na docenienie pozytywnych momentów i zdarzeń:

- skup swoją uwagę na drugiej osobie, gdy spędzasz z kimś czas - docen ten czas
- na spacerze skup swoją uwagę na tym, co widzisz – docen widoki
- dzieje się coś pozytywnego i miłego? – poświęć temu kilka sekund – docen to
- „Pamiętaj, żeby się dziś nażyć!”<sup>2</sup> i pytaj siebie: „A czy ja się dziś nażyłam?”<sup>2</sup> – to cytaty z wyjątkowej książki Marty Iwanowskiej-Polkowskiej: "#nażyć się. Jak zacząć nażywać się dziś, pamiętać o tym jutro i już nigdy o sobie nie zapomnieć"

## CZYM JEST NAŻYWANIE?

„#nażyłeś to zaznaczanie i doświadczanie”<sup>2</sup>



„-Twoim największym #nażyłeś może być bycie.  
Tak - BYCIE.”<sup>2</sup>



„#nażyłeś (-) To decyzja, że nawet gdy nie masz godziny dla siebie, wybierzesz kwadrans. To nasytanie życia tym, co ciebie nazywa, kropką po kropki.”<sup>2</sup>



„#nażyłeś to świadome wybieranie i sprawdzanie tego, co ci służy, a co nie.”<sup>2</sup>



## ĆWICZENIE

W książce „#nażyście”, Marta Iwanowska-Polkowska proponuje sprawdzanie codziennie jednej rzeczy:

„Powiedz sobie „sprawdzam” - sprawdzaj, co jest Twoje, a co nie jest. Co lubisz, a czego nie.”<sup>2</sup>

„Sprawdzaj, co Ci sprawia przyjemność.”<sup>2</sup>

„Sprawdzaj, co powoduje Twój zachwyty.”<sup>2</sup>

„Kiedy się uśmiechasz?”<sup>2</sup>

Regularne zatrzymywanie się, sprawdzanie i eksperymentowanie pozwala wzmacniać naszą samoświadomość. Dzięki temu wiemy o co nam chodzi, lepiej znamy własne potrzeby i mamy więcej pomysłów na to, jak je zaspokoić. Czyli uważność zbliża nas do naszych potrzeb.

Opracowano na podstawie:

- Headspace Guide to Meditation, Netflix
- „Porozumienie bez przemocy”, Marshall Rosenberg
- „Szczęśliwy mózg”, Rick Hanson
- “Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being”, Martin E.P. Seligman
- Mindfulness, Paweł Hołas, [www.web.snps.pl/strofa-psyche](http://www.web.snps.pl/strofa-psyche)
- „#nażyłeś. Jak zacząć nazywać się dziś, pamiętać o tym jutro i już nigdy o sobie nie zapomnieć”, Marta Iwanowska-Polkowska

1. „Nasz mózg zabrania nam mieć szczęśliwe życie?”, Joanna Berendt i Anna Andrzejewska, artykuł na [www.nvclab.pl](http://www.nvclab.pl)

2. „#nażyście. Jak zacząć nazywać się dziś, pamiętać o tym jutro i już nigdy o sobie nie zapomnieć”, Marta Iwanowska-Polkowska, ISBN 978-83-66997-82-0





# Rozdział 7

## Samowspółczucie (self-compassion)



Samowspółczucie (ang. self-compassion) to kolejna umiejętność, która wpływa na rozwijanie odporności psychicznej i jest podstawą dbania o dobrostan. Jest to idea zaczerpnięta z filozofii buddyjskiej, do psychologii naukowej wprowadzona stosunkowo niedawno (początki lat 2000).

Warto wiedzieć, że:

- Samowspółczucie NIE jest użalaniem się nad sobą, nie jest umartwianiem się ani rezygnacją z działania, nie jest też egoistycznym skupianiem się na sobie, pomijając innych.
- Samowspółczucie JEST umiejętnością wspierania siebie w trudnych momentach, kryzysach, gorszych dniach, jest samoakceptacją przeżywanych emocji, jest okazywaniem sobie życzliwości i empatii.

Wiele z nas może mieć zakorzenione przekonanie z dzieciństwa, że surowa postawa wobec siebie, stawianie sobie wysokich wymagań, samokrytyka, niedopuszczanie do siebie trudnych emocji (bo przecież: „złość piękności szkodzi”, „nie ma co płakać”, „nic się nie stało”, „grzeczne dziewczynki się nie złością”) sprzyjają osiągnięciu celów. Według badań nad samowspółczuciem – nic bardziej mylnego!

Dzięki self-compassion możemy lepiej poradzić sobie z trudnymi emocjami, szybciej zaakceptować rzeczywistość - postawić kropkę po danych wydarzeniach i działać dalej. Łagodne podejście do siebie dodaje sił i pozwala szybciej wrócić do stanu równowagi po stresujących doświadczeniach.

Kristin Neff, jedna z głównych badaczek i prekursorka samowspółczucia, wymienia jego 3 elementy:

1. Okazywanie sobie łagodności, życzliwości i wsparcia w trudnych chwilach (self-kindness).

2. Zauważanie swoich trudnych doświadczeń i emocji: „przyznaj, że przeżywasz trudne chwile” (mindfulness).
3. Wspólne człowieczeństwo: „cierpienie jest częścią życia” i każdy go doświadcza (common humanity).

Omówmy je po kolei:

### 1. SELF-KINDNESS (SAMOŻYCZLIWOŚĆ):

*„Wyobraź sobie, że masz przyjaciela, który jest w dokładnie takiej samej sytuacji, jak Ty teraz. Zapisz, co chcesz mu powiedzieć. To takie proste.” dr Kristin Neff*

Troszczymy się o innych, myślimy o najbliższych, staramy się spełniać ich potrzeby, jeśli mamy dzieci często chcemy je wychowywać inaczej, niż nas wychowywano, pragniemy zadowolić rodzinę, przyjaciół, szefa. To wszystko wymaga: SIŁ, ENERGII, EMOCJONALNEJ RÓWNOWAGI, EMPATII, CIERPLIWOŚCI. No właśnie, tylko skąd to wszystko wziąć? Warto sprawdzić:

- czy dbamy o siebie wystarczająco?
- czy myślimy o własnych potrzebach tak samo często, jak o potrzebach innych?
- czy jesteśmy dla siebie życzliwi, tak samo jak dla innych?

Czym w zasadzie jest życzliwość wobec siebie i skąd wziąć czas na dbanie o własne potrzeby? Od pokoleń uczono posłuszeństwa, bycia dzielną, dającą radę, mówiono „nie ma co płakać”, „nic się nie stało”, „czas się ogarnąć”.

Gdy jest nam trudno, często myślimy:

- inni mają gorzej,
- dlaczego ja narzekam (mam przecież rodzinę, przyjaciół...),
- moja mama dawała radę w dużo trudniejszych czasach.

A może zamiast zamiatać pod dywan i nie dopuszczać do siebie trudnych myśli, spróbować się sobą zaopiekować? Jak?

### ĆWICZENIE

W "gorszych momentach":

#### **a) Zadaj sobie pytania:**

„Co powiedziałabym najlepszej przyjaciółce w mojej sytuacji?” Przymiliła? Wysłuchała? Dała czas? Okazała zrozumienie?

## GDY JEST CI ŹŁE, POWIEDZ SOBIE:



"Widzę, że jest Ci trudno."



"Słyszę, jak bardzo Ci zależy."



"Zrobiłaś to, co uważałaś wtedy za najlepsze"



"Nie wyszło tak, jak chciałaś – przytulam."



"Wybrałaś najlepiej jak umiałaś."



"Możesz nie dawać rady. Jestem tu."

### b) Zmień perspektywę, dodaj wspierające przekonania.

- Skoro moi najbliżsi mogą mieć gorszy czas (i wtedy zwykle okazuję im empatię), to znaczy, że ja też mogę.
- Daj sobie przestrzeń na przeżycie emocji – możesz się wkurzyć, posmucić.
- Zadbaj o swoje podstawowe potrzeby: sen, oderwanie od codzienności, oddech, spacer, nicnierobienie. (Niekoniecznie jako „dodatkowa pozycja w kalendarzu”! Ale zamiast czegoś lub przy okazji. Po prostu czasem wszystkiego się nie da i coś trzeba odpuścić. W rozdziale 2 Notatnika pisałyśmy o efektywnym odpoczywaniu. Możesz wrócić do jego treści.)
- Dopiero potem szukaj rozwiązań i działaj. Bo bez gorszych czasów, nie byłoby potem lepszych!

### c) Okaż życzliwość swojemu ciału.

Co to znaczy w praktyce? Elementem self-compassion są także drobne gesty, które w trudnych chwilach mogą dodać nam otuchy: np. przytrzymanie się za ramiona, za ręce, twarz, objęcie za nogi, pomasowanie skroni, spowolnienie oddechu (długi wydech). Zaopiekowanie się swoim ciałem ułatwia dostęp do wspierających myśli.

Troszcz się o siebie! To da Ci siłę też dla innych.

## 2. MINDFULNESS (BYCIE UWAŻNYM NA SWOJE TRUDNE DOŚWIADCZENIA I EMOCJE):

Mindfulness poświęciliśmy cały rozdział 6, a w tym akapicie napiszemy o uważności w kontekście samowspółczucia. Już wiesz, że uważność to bycie tu i teraz, obserwacja bez oceniania.

**Uważność pomaga zauważyć trudne emocje.**

Tak wiele osób nauczyło się je tłumaczyć, zamiast je przeżywać, a te powracają ze zdwojoną siłą.

Czy wiesz, że:

- Wszystkie emocje są OK.
- Trudne emocje są INFORMACJĄ o Twoich niezaspokojonych potrzebach.
- Każda trudna (tak samo każda przyjemna) emocja MIJA.

**Co zatem robić z emocjami? Zatrzymać się, zauważyć, nazwać i pobyć z nimi. Tak po prostu.**

### ĆWICZENIE:

Co robić, gdy zalewa Cię fala złości?

- 1 **STOP** – zatrzymaj się, oddychaj / wzdychaj, zaczerpnij powietrza, napij się wody.
- 2 **ZAUWAŻ** swoje **MYŚLI**, sprawdź czy są obserwacją (co się wydarzyło? co ktoś powiedział?) czy oceną (czyli Twoją interpretacją danej sytuacji). Potraktuj myśli jak informację o tym, jak się teraz masz.
- 3 Włącz **CIEKAWOŚĆ** na swoje **POTRZEBY** – sprawdź, czego teraz potrzebujesz / które z Twoich potrzeb nie są zaspokojone.
- 4 **POGADAJ Z KIMŚ**: „Jestem rozdrażniona, bo potrzebuję...”



### Uważność pomaga „dać sobie czas”.

Co to znaczy? Zdarza się wszystkim, że działamy „na już”, „szybko”, „w emocjach”, „od razu”. Robimy, mówimy, odpowiadamy, odpisujemy. Czasem to konieczne np. dla bezpieczeństwa, ale często takie działanie „w pośpiechu” nas nie wspiera. Warto mieć wtedy w głowie myśli: „daj sobie czas”, „odetchnij”, „zwolnij”, „rozluźnij spięte części ciała”, „przejdź się”. Nie chodzi o to, aby przestać działać, chodzi o to, aby najpierw wrócić do równowagi, a potem działać będąc już w równowadze.

### Uważność jest narzędziem akceptacji.

Co to znaczy? Akceptacji zwykle pragniemy od innych, a trudno nam dać ją sobie. Często kojarzy się z „przymusem polubienia czegoś”. Pewnie usłyszałaś kiedyś: „Nie akceptujesz? Nie możesz tego zmienić? To zaakceptuj / polub”.

Tylko jak?

Tymczasem akceptacja nie oznacza lubienia. To przyjęcie do wiadomości, jaka jest rzeczywistość. Przeżycie trudnych emocji pozwala nie utknąć w miejscu, a iść dalej i działać.

### 3. COMMON HUMANITY (WSPÓLNE CZŁOWIECZEŃSTWO: TRUDNOŚCI ŁĄCZĄ LUDZI, NIE DZIELA):

Każdy doświadcza w życiu trudności. Bo trudności są elementem bycia człowiekiem. O tym mówi dr Kristin Neff. Porównując się z innymi, łatwo zapomnieć, że to co widzimy z ich życia, to jedynie wybiórcze chwile i momenty. Nie widzimy wszystkiego. Inni też mierzą się z lękami, bywają bezsilni, popełniają błędy. (Tak tak! Błędy są częścią życia.) To co zbliża nas do ludzi, to właśnie m.in. trudne doświadczenia. Kristin Neff nazywa to wspólnym człowieczeństwem. Dlatego warto rozmawiać z innymi o swoich trudnościach. Rozmowa pozwala nabrać dystansu, rozładowuje napięcie - z przyjaciółką, partnerem, koleżanką z pracy, terapeutą. A dzielenie się trudnościami NIE jest oznaką słabości - inni też je mają.



Pamiętaj o prawie falowania. Jednym ze stałych elementów w życiu jest zmiana. Po cięższym okresie przyjdzie ten łatwiejszy.

- Gdy fala jest w dole, możemy zadbać i skupić się tylko na tym, aby dotrzeć do lepszego okresu.
- Gdy fala jest w górze, możemy czerpać garściami i ładować baterie na trudniejsze chwile.

(Pojęcie prawa falowania pochodzi z książki C.S. Lewisa "Listy starego diabła do młodego")

Podsumowując, jak najprościej myśleć o samowspółczuciu? W trudnych chwilach potraktuj siebie tak, jakbyś potraktowała swoją najlepszą przyjaciółkę (spróbuj dać sobie empatię, życzliwość, nie krytykuj). A kluczowe słowo to „spróbuj” - bo najważniejsze jest próbowanie. Nie musi wychodzić od razu.

a. Zapytaj siebie: „Czy potraktowałabym przyjaciółkę tak, jak traktuję teraz siebie?”

b. Dostrzeż trudność z którą się zmagasz, uznaj ją, powiedz sobie: „Widzę, że jest Ci trudno”. Pomyśl, że trudne doświadczenia są częścią życia i każdy się z nimi mierzy.

c. Przytul siebie (np. przytrzymaj się za ramiona, za ręce, twarz, obejmij za nogi, pomasuj).

Opracowano na podstawie:

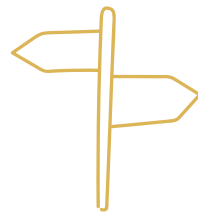
- „Jak być dobrym dla siebie”, Kristin Neff
- „Waleczne samowspółczucie”, Kristin Neff
- „Uważne współczucie”, Paul Gilbert
- „Zaakceptuj siebie. O sile samowspółczucia.”, Malwina Huńczak
- „Kindfulness”, Padraig O’Morain
- „Resilience summit”, Day 2, Rick Hanson, Kristin Neff
- „Porozumienie bez przemocy”, Marshall Rosenberg
- „Z wielką odwagą”, Brene Brown
- #JazdaPoSchematach – bezpłatny projekt Eweliny Stępnickiej dostępny w postaci webinarów na fb @oceanswiadomosci i ig @ewelinasepnicka (2021)





# Rozdział 8

## Asertywność



Asertywność to już ostatni rozdział naszego Notatnika. Celowo ten temat zostawiłyśmy na koniec, ponieważ:

### ABY BYĆ ASERTYWNĄ POTRZEBUJEMY:

- a) być wyregulowaną
- b) być samoświadomą (wiedzieć: o co mi chodzi / czego potrzebuję)
- c) wiedzieć, jak zakomunikować swoje potrzeby innym

Podpunkt a) szeroko omówiłyśmy w poprzednich częściach Notatnika:

1. Rozładowywanie napięcia, 2. Efektywne odpoczywanie, 3. Radzenie sobie z gonitwą myśli, 4. Pozytywne myślenie

Podpunkt b) znajdziesz w rozdziałach: 5. Wdzięczność, 6. Self-compassion, 7. Mindfulness i potrzeby

**W tym rozdziale najbardziej skupimy się zatem na podpunkcie c) → czyli na tym, jak komunikować swoje potrzeby innym.**

Zanim przejdziemy do konkretów wyjaśnijmy czym jest, a czym nie jest asertywność.

### CZYM JEST, A CZYM NIE JEST ASERTYWNOSĆ:

Najważniejsze (raz jeszcze): asertywność jest dostępna wtedy, gdy jesteśmy wyregulowane. Zatem gdy „odejdziesz od centrum” (co jest przecież normalną częścią życia, bo nie chodzi o to, aby być cały czas w równowadze, a o to, aby umieć do niej wracać), zamiast szukać w głowie teorii i technik asertywności, zadбай w pierwszej kolejności o siebie, wracając do równowagi. (Jak? Znajdziesz odpowiedź na to pytanie w rozdziałach 1-4 tego Notatnika).

**ZAPAMIĘTAJ:** Asertywność jest dostępna w równowadze.

ASERTYWNOŚĆ

≠

AGRESYWNOŚĆ

≠

PASYWNOŚĆ

AGRESYWNY

Ja jestem OK  
Ty nie jesteś OK



ASERTYWNY

Ja jestem OK  
Ty też jesteś OK



PASYWNY

Ja nie jestem OK  
Ty jesteś OK



### ASERTYWNOŚĆ NIE JEST:

- agresja
- konfrontacja
- otwartym konfliktem
- wległością (robiem czegoś wbrew sobie)
- sytuacją wygraną-przegraną
- jedynie mówieniem o swoich potrzebach i oczekiwaniem, że ktoś je spełni

### CO PRZESZKADZA ASERTYWNOŚCI:

- pośpiech
- strach / lęk (przed oceną, utratą przynależności)
- gdy nie wiemy, czego potrzebujemy (o co nam chodzi)
- przekonanie, że gdy kogoś o coś prosimy, to ta osoba „musi” się zgodzić (**UWAGA: prośba zakłada, że ktoś może powiedzieć „nie”, a my możemy szukać wtedy innych opcji na zaspokojenie swoich potrzeb.**)

### ASERTYWNOŚĆ JEST:

- mówieniem o swoich potrzebach i szukaniem opcji na ich zaspokojenie
- umiejętności (możemy się jej uczyć) i naszym wyborem
- sytuacją wygraną-wygraną
- równością
- byciem przy sobie z przestrzenią na potrzeby innych

### CO SŁUŻY ASERTYWNOŚCI:

- uważność / zatrzymanie / obserwacja bez oceny
- bycie w równowadze
- bycie w kontakcie ze sobą i swoimi potrzebami
- prośzenie / odmawianie (**Jeśli ktoś nam odmawia, to jego „nie” nie jest przeciwko nam. Oznacza jedynie, że ktoś wybiera zadbać o siebie. Przyjęcie tej perspektywy pomaga uczyć się odmawiania.**)
- empatia
- szukanie konkrety – mówienie o konkretnych „Clear is kind, unclear is unkind”, Brene Brown

Większość punktów z tabeli „co służy asertywności” znasz już z poprzednich rozdziałów Notatnika. A teraz chcemy podkreślić, że to KONKRETY pomagają w byciu asertywnym. O co w tym chodzi? Przytoczymy tekst Brene Brown (psycholog, pisarki, wykładowczynie) ze strony: [www.brenebrown.com](http://www.brenebrown.com):

„(...) Spośród dziesięciu zachowań i problemów kulturowych, które liderzy zidentyfikowali jako bariery dla odwagi, był jeden problem, który liderzy uznali za największy problem: unikanie trudnych rozmów, w tym unikanie udzielania szczerych, produktywnych informacji zwrotnych.

Niektórzy przywódcy przypisywali to brakowi odwagi, inni brakowi umiejętności i, co szokujące, ponad połowa mówiła o kulturowej normie bycia „miłym i uprzejmym”, która jest wykorzystywana jako wymówka, aby uniknąć trudnych rozmów. (...)

(...) Konsekwencje (unikania trudnych rozmów) według danych są następujące:

1. Mniejsze zaufanie i zaangażowanie,
2. Wzrost zachowań problematycznych, w tym zachowań pasywno-agresywnych, rozmawiania za plecami, komunikacji zwrotnej (lub „spotkania po spotkaniu”), plotkowania,
3. Spadek wydajności z powodu braku jasności i wspólnego celu.

(...) W ciągu ostatnich kilku lat nauczyłam się czegoś o przejrzystości i znaczeniu otwartych rozmów, które zmieniły wszystko, od sposobu, w jaki rozmawiamy ze sobą, po sposób, w jaki negocjujemy z partnerami zewnętrznymi. To proste, ale transformujące: **Clear is kind. Unclear is unkind. (Jasne jest miłe. Niejasne jest niemile.)**

(...) Wiele osób unika komunikowania się w jasny sposób, ponieważ wmawia sobie, że tym samym są uprzejmi, podczas gdy to, co w rzeczywistości robią, jest nieuprzejme i niesprawiedliwe.

- Karmienie ludzi półprawdami, aby czuli się lepiej (co prawie zawsze polega na tym, żebyśmy to my czuli się bardziej komfortowo) jest nieuprzejme.
- Niewyjaśnianie współpracownikom swoich oczekiwań, ponieważ wydaje się to zbyt trudne, ale pociąganie ich do odpowiedzialności lub obwinianie ich za niedostarczenie jest nieuprzejme.
- Mówienie o ludziach, a nie do nich, jest niemile. (...)

Zatem zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym, pamiętajmy zasadę: **Clear is kind. Unclear is unkind. (Jasne jest miłe. Niejasne jest niemile.)**

## STRATEGIE BYCIA ASERTYWNYM:

Poniżej znajdziesz listę strategii, z którymi możesz trenować, próbować, eksperymentować asertywność:

### STRATEGIE ASERTYWNOCI:

#### 1. Odpowiadanie pytaniem na pytanie:

Zapytaj kogoś: „Co masz na myśli?”, „Martwisz się?”, „Skąd to pytanie?”

#### 2. Dawanie sobie czasu:

Powiedz sobie: „Daj sobie czas.”, „Nie musisz działać od razu.”

#### 3. Szukaniem konkretno o co nam chodzi: język JA, nie TY

a) Zadaj sobie pytania i sprawdź swoje potrzeby: „Czemu to problem?

Co się może stać? Czego potrzebuję?”

b) Powiedz np.: „Potrzebuję ciszy i wyjść” zamiast ~~„Daj mi odpocząć”~~

„Trudno mi, bardzo się martwię” zamiast „Nie zadzwoniłeś, ~~nie szanujesz mnie”~~”

#### 4. Ćwiczenie proszenia:

„Nie narzekaj, tylko proś!” (UWAGA: odmowa nie jest końcem tematu, a zaproszeniem do dalszej rozmowy i komunikacji, szukaniem innych strategii – kolejny punkt.)

#### 5. Szukaj różnych strategii na zaspokojenie swoich potrzeb:

Poszerzaj perspektywę, ćwicz elastyczność. Zadawaj sobie pytanie:

„Czy są inne opcje?”

#### 6. Potóż problem pomiędzy nami (Brene Brown) = szukaj rozwiązania

wspólnie z rozmówcą (sprawdzaj perspektywę drugiej osoby, sprawdzaj w rozmowie, np. parafrazując rozmówcę, czy jesteś zrozumiana i czy rozumiesz drugą osobę. Bo empatia służy asertywności.

## ĆWICZENIE ASERTYWNOCI:

1. Po danym zdarzeniu pomyśl, jakie były inne możliwości, aby zareagować (poszerzenie perspektywy i elastyczność)
2. Ćwiczenie proszenia (po prostu proś!)
3. Przed trudnymi rozmowami:
  - odegraj scenkę w głowie lub z inną osobą
  - napisz, co chcesz powiedzieć

## PAMIĘTAJ:

NIE CHODZI O TO, ABY BYĆ ASERTYWNYM CAŁY CZAS. CZASEM WYBIERAMY NP. EMPATIE, CZASEM UCIECZKĘ.

ASERTYWNOŚĆ JEST O SZUKANIU RÓŻNYCH OPCJI NA ZASPOKAJANIE SWOICH POTRZEB. JEST O ELASTYCZNOŚCI I POSZERZANIU PERSPEKTYWY.

### Opracowano na podstawie:

- Atlas of the Heart, Brene Brown, HBOmax
- "Clear Is Kind, Unclear Is Unkind", [www.brenebrown.com](http://www.brenebrown.com)
- "Rosnąć w siłę", Brene Brown
- "Królowa asertywności", Madame Monday – Joanna Flis, podcast na Spotify
- "Pogadanka #24 o asertywności", Sylwia Włodarczyk, Agnieszka Stein, <https://agnieszka.stein.pl/pogadanka-24-o-asertywnosci/>



# Słowo na zakończenie



Rozwijanie odporności psychicznej to cudowny proces, pełen odkryć, "aha" momentów, refleksji i dbania o siebie. Odporność psychiczna – rezyliencja, z ang.: resilience – sprężystość, zdolność do powracania do stanu równowagi (np. po trudnych doświadczeniach lub stresie).

Już wiesz, że odporność psychiczna jest umiejętnością, a to właśnie proces jej rozwijania i bycie w tym procesie jest ważniejsze od celu samego w sobie: "bycia odpornym psychicznie". Podczas tej drogi tworzą się nowe nawyki, które mogą zostać z nami na zawsze.

**PO PIERWSZE: nie sam cel, a cel+proces.** Często wyznaczamy sobie cele - w pracy i życiu osobistym. Problem z celami jest taki, że po ich wyznaczeniu to NIE sam w sobie cel jest najważniejszy. Ważniejsze od niego jest wyznaczenie dróg, którymi do niego dotrzemy. Cel określa jedynie kierunek naszego kursu. Możemy lecieć samolotem, płynąć kajakiem, jechać autobusem albo autostopem. Czasem zabłądzimy, czasem niechcący zawrócimy. Ale z każdego środka transportu możemy wysiąść i wsiąść do nowego - tego, który jest na dobrej drodze. Czemu gdy kończymy dietę (z wymarzoną wagą), przestajemy jeść zdrowo i regularnie? Czemu gdy dobiegamy do linii mety, przestajemy trenować? Czemu po skończonym kursie o samorozwoju lub po przeczytaniu dobrej książki, przestajemy wracać do poznanych tam narzędzi? Skupienie na celu samym w sobie powoduje, że myślimy zero-jedynkowo (wszystko albo nic). A po jego osiągnięciu, wracamy do starych nawyków. Dlatego: "zakochaj się w procesie, a nie celu"<sup>1</sup> (a i tak go pewnie osiągniesz!) Cel to "wygranie gry, proces to pozostanie w grze"<sup>1</sup>.

**PO DRUGIE: mini kroki.** Tak już jest, że gdy cel daleko, a widocznych efektów brak, łatwo jest się poddać, zawrócić, zrezygnować. Tymczasem bardzo małe kroki mają znaczenie! Zdarza się, że nie idziemy pobiegać, bo mamy 30min, a nie 60min. Zdarza się, że mamy 10 minut pomiędzy spotkaniami, ale nie wykorzystujemy ich na uważną pauzę na balkonie. To aż 30min i aż 10min!



Pamiętaj:

- „Zmiana kursu samolotu o kilka stopni, pozwala wylądować w całkiem innym miejscu.”<sup>1</sup>
- "Nieważne jakie masz osiągnięcia, a jakich nie masz. Ważne, czy Twoje nawyki naprowadzają Cię w odpowiednim kierunku."<sup>1</sup>
- "Bambus przez 5 pierwszych lat ledwie odrasta od ziemi, rozbudowując ogromny system korzeniowy. A przez kolejne 6 miesięcy wystrzeliwuje w górę na blisko 30 merów."<sup>1</sup>

Bycie w procesie / w drodze do celu to właśnie zmienianie kursu samolotu o kilka stopni albo budowanie systemu korzeniowego. Efekty przyjdą w swoim czasie. I możesz być szczęśliwa już teraz, będąc w drodze w dobrym kierunku. Nie musisz czekać na osiągnięcie celu.

**PO TRZECIE: nawyk do nawyku.** Łatwiej nowy nawyk dodać do już istniejącego, wpłatać nowe nawyki "przy okazji" do codziennych aktywności. Trudniej obiecywać sobie wykonywanie czynności "dodatkowo" (i tak już przy napiętym kalendarzu). Dlatego, jeśli codziennie rano pijesz kawę, wykorzystaj te 5 min na zapytanie siebie: „Jak się masz? Jak się czujesz? Jak chcesz się czuć? Co możesz zrobić, aby tak się czuć? Czego potrzebujesz?” Jeśli codziennie wieczorem pijesz herbatę, wykorzystaj te 5 min na poczytanie fragmentu tej publikacji.

**PO CZWARTE: wyobraź sobie, nasz mózg działa jak skomplikowaną sieć autostrad.**

W mózgu mamy aż 100 miliardów neuronów. Neurony (=komórki nerwowe) są ze sobą połączone, a nasze myśli to informacje przekazywane pomiędzy nimi. Dlatego niemal cały czas coś myślimy... W dużym uproszczeniu: nasze myśli przemieszczają się pomiędzy neuronami „na autopilocie”, po dobrze znanych autostradach. Jedziemy na schematach.

**Dlaczego?**

1. Wiele "autostrad" w naszym mózgu powstało już w dzieciństwie.
2. 95% decyzji podejmujemy w podświadomości<sup>2</sup> (co ma swoje pozytywne: nie musisz decydować o tym, aby biło Twoje serce, a płuca oddychały).
3. Nasz mózg jest leniwy. Niedoświadczony kierowca skupia się na każdym kolejnym kroku podczas jazdy (sprzęgło, bieg, gaz...), doświadczony zaś, jedzie bez intensywnego zaangażowania tj. kolejne kroki wykonuje automatycznie.

Jest jednak dobra wiadomość! Nasz mózg jest neuroplastyczny, tj. autostrady nie powstają raz na zawsze, a połączenia nerwowe tworzą się na nowo.

Zatem, korzystając z kolejnych rozdziałów Notatnika, możesz zacząć wydeptywać nowe, bardziej wspierające ścieżki w mózgu. Pamiętaj, im ścieżka w lesie bardziej uczęszczana, tym bardziej widoczna i trwała. A z czasem zbudujesz nową autostradę!

Nie chodzi o osiągnięcie celu za pierwszym razem. Chodzi o stały progres, kroczek za kroczkiem. Nie chodzi o trafienie do tarczy za pierwszym razem, chodzi o bycie "w drodze". Nie chodzi o zaprzeczanie własnym emocjom i myślom i wmawianie sobie, że jest dobrze (gdy dobrze nie jest), bo nasz mózg nam nie uwierzy. Chodzi o dodawanie bardziej pozytywnej myśli do tej, którą mamy w głowie. (Taka wspinaczka po drabinie, szczebel za szczebelkiem.)

Nasze szczęście zależy w 20% od faktów, a w 80% od wewnętrznych myśli na temat tych faktów. Nie musisz czekać: na wakacje, na kupienie pierwszego mieszkania, na poznanie drugiej połówki, aby być szczęśliwą. Możesz zacząć już teraz! (Dlatego właśnie ważne jest skupienie się na procesie, a nie na celu samym w sobie.) Pamiętaj: szczęście idzie w parze z odpornością psychiczną.

## JAK ZACZAĆ?

Wracaj do zawartych tu ćwiczeń i narzędzi. Ułóż z nich "drogę", zmieniając swoje nawyki i reakcje (kroczek po kroczku). Zapraszamy do wędrówki do odporności psychicznej z kolejnymi rozdziałami Notatnika. Po jego przeczytaniu, nie odkładaj go głęboko do szuflady, ani daleko na półkę. Zglądaj do niego, niech Ci towarzyszy!

Zacznij od przeznaczenia 5 minut dziennie na pobycie w ciszy tylko ze sobą. Zapytaj siebie:

1. Jak się masz? Jak się czujesz?
2. A jak chciałabyś się czuć?
3. Co możesz dziś zrobić, aby tak się czuć?
4. Co jest dla Ciebie ważne? (Twoje wartości)
5. Za co jesteś dziś wdzięczna?

Bądź uważna, sprawdzaj swoje emocje, wartości, myśli, potrzeby. Możesz przeznaczyć te 5 minut na przypomnienie sobie narzędzi z tego Notatnika (np. przy ulubionej kawie).

Czy potrafisz sobie wyobrazić bycie pewną i w silną w niepewności?  
Z narzędziami i ćwiczeniami z tej publikacji jest to możliwe.

Chcesz więcej? Serdecznie polecamy literaturę, podcasty, webinary wymienione na końcu każdego z rozdziałów.

Pamiętaj: są okresy w życiu, kiedy warto zwrócić się o pomoc do specjalisty, np. psychoterapeuty. **Bo szukanie pomocy jest przejawem odwagi, nie wstydu.**

Opracowano na podstawie:

1. "Atomowe nawyki", James Clear. Bardzo polecamy!
2. "Jak kierować myślami", Thimon von Berlepsch
3. #NapełnianieStudni oraz #JesiennePorządki - bezpłatne projekty Eweliny Stępnickiej dostępne w postaci live'ów na fb @oceanswiadomosci i jej @ewelinastepnicka (2022)

„Notatnik. Odporność psychiczna.” to nie jest zwykła książka. To ilustrowany Notatnik w 3ech częściach, napisany pro bono i udostępniany bezpłatnie. To pigułka naukowej wiedzy, narzędzi i przypominajek #dlaZabieganychKobiet, aby #żyćNaCałyEtat i rozwijać odporność psychiczną. W duchu NVC, psychologii pozytywnej, self-compassion. Autorkami Notatnika są: Marta Orlecka - pomysłodawczyni i założycielka stowarzyszenia "w sieci offline" oraz Malwina Huńczak - psycholog, psychoterapeutka. Zaś oprawę graficzną publikacji przygotowała Dagmara Dąbkowska - projektantka graficzna, która współtworzy stowarzyszenie "w sieci offline". Jeśli znalazłaś tu coś dla siebie, zaobserwuj nasze profile:

  @wsiecioffline

 @malwinahunczak  @malwinahunczak\_psycholog

oraz podziel się Notatnikiem z innymi. Niech wesprze jak najwięcej osób! Wszystkie 3 części Notatnika ściągniesz bezpłatnie ze stron: [www.wsiecioffline.pl](http://www.wsiecioffline.pl) oraz [www.malwinahunczak.pl](http://www.malwinahunczak.pl)

## PATRONAT

**charaktery**  
magazyn psychologii

 STOWARZYSZENIE  
ANIMO

PROJEKT BUSINESS  
WOMAN & life

**empik** go

1. "Atomowe nawyki", James Clear.  
2. "Jak kierować myślami", Thimon von Berlepsch



## Marta Orlecka

Pomysłodawczyni i założycielka stowarzyszenia „w sieci offline”. Z wykształcenia i zawodu – manager marketingu z wieloletnim stażem w branży „healthcare”. Praktykuje coaching i mentoring. Hobbystycznie – zafascynowana NVC i „psychologią pozytywną” słuchaczka licznych wykładów, warsztatów, procesów rozwojowych nt. dobrostanu i odporności psychicznej. Absolwentka podyplomowych studiów dietetycznych, zainteresowana wpływem odżywiania na dobre samopoczucie. Miłośniczka pilates. Prywatnie – mama dwóch chłopców z niekończącą się energią. Mówią, że zaraża motywacją do działania. Nie lubi nudy, za to uwielbia inspirować i być inspirowana.



## Dagmara Dąbkowska

Współzałożycielka projektu „w sieci offline”. Z wykształcenia i zawodu projektant graficzny, ilustrator i animator z wieloletnim doświadczeniem. Miłośniczka podróży, to z nich czerpie inspirację do swojej twórczości. Uwielbia jazdę na rowerze, żeglarstwo, nurkowanie, siatkówkę plażową i wszelkie sposoby na aktywne spędzanie czasu. Fascynuje ją teatr, taniec współczesny, dobra muzyka, książka czy kino. Uzależniona od miast południowej Europy, gdzie zwykła mieszkać. Pełna pasji i entuzjazmu, stale poszukująca nowych ścieżek.



## Malwina Huńczak

Psycholog, psychoterapeutka i ekonomistka, autorka książek: „*Sila niedoskonałości. Dlaczego perfekcyjnie nie zawsze oznacza najlepiej*” oraz „*Zaakceptuj siebie. O sile samowspółczucia*”, a także licznych artykułów w czasopismach branżowych. Prowadzi konsultacje online oraz gabinet we Wrocławiu. Autorka bloga o psychologii i psychoterapii <https://malwinahunczak.pl/blog/>.

PROJEKT GRAFICZNY: Dagmara Dąbkowska  
dagmaradabkowskadesign@gmail.com



Marta Orlecka  
stowarzyszenie „w sieci offline”



Malwina Huńczak  
psycholog, psychoterapeutka

PRODUKT BEZPŁATNY

