



Jeśli chcesz mnie wesprzeć i to co robię, możesz to zrobić tutaj:

buycoffee.to/dra

i tutaj

<https://patronite.pl/profil/279197/grzegorz-drabik?podglad-autora>



Więcej o emocjach możesz przeczytać w mojej książce, link poniżej:

https://ridero.eu/pl/books/widget/droga_do_swojego_wnetrza_czesc_2/



Jeśli chcesz poczytać fajne artykuły i darmowe pliki z wiedzą psychologiczną zapraszam na mojego bloga, link poniżej:

<https://odrodzeniefeniksa.pl/>



*Za zachowaniem, trudną emocją stoi,
jakaś niezaspokojona potrzeba*



GDY NASZE POTRZEBY NIE SĄ ZASPOKOJONE

Bez energii, apatyczny, markotny, odrętwiały, oziębiały, przybity, przygaszony

Dyskomfort, zaniepokojony, zirytowany, zawstydzony, zakłopotany, skonsternowany, speszony, spłoszony, spięty, strapiony, zmieszany, zażenowany

Zmęczony, wyczerpany, śpiący, otępiały, słaby, przytłoczony

Niezainteresowany, znudzony, pusty

Niezadowolony, nieszczęśliwy, rozczarowany, ociążały, osamotniony

Nerwowy, zmartwiony, zmieszany, napięty, podenerwowany, podminowany

Wściekły, zły, zirytowany, sfrustrowany, podrażniony, rozdygotany,

Zagniewany, wzburzony

Zasmucony, zatroskany, przygnębiony, załamany, zmartwiony

Rozgoryczony, rozczarowany, zgorzkniały, zaskoczony, zawiedziony

Przestraszony,

pełen obaw, wąpiący, zszokowany, zmartwiony, przerażony, spanikowany, zaniepokojony, roztrzęsiony

GDY NASZE POTRZEBY SĄ ZASPOKOJONE

Pelen energii, pełen werwy, pełen życia, pobudzony, ożywiony, pełen pasji, uskrzydłony, rozentuzjasmowany,

Zadowolony, szczęśliwy, pełen nadziei, zachwycony, wdzięczny, radosny, spełniony, pełen optymizmu

Komfort, zaspokojony, usatysfakcjonowany, rozluźniony, zrelaksowany, bezpieczny, beztrudny, opanowany

Spokojny, wyciszony, zrelaksowany

Wypoczęty, odświeżony, energiczny, pobudzony, zrelaksowany, silny, pogodny, swobodny

Zainteresowany, zaciekawiony, podniecony, podekscytowany, zafascynowany, zaintrygowany, zainspirowany, zachęcony, namiętny

Kochający, otwarty, czuły, przyjazny

Wesoły, śmiały, żywy, rozbawiony, rozradowany, pełen energii

Wdzięczny, doceniający, szczęśliwy, wzruszony, zachwycony, pokrzepiony, rozpromieniony, poruszony

Ćwiczenie 1

Jaki jest Twój stosunek wobec emocji i uczuć?

Zastanów się w jaki sposób radzisz sobie ze swoimi emocjami?

Czy dostrzegasz i jesteś świadomy swoich emocji?

Czy pozwalasz sobie na czucie swoich emocji?

Pomyśl czy rozumiesz swoje emocje, czy może zrzucasz odpowiedzialność za ich powstanie na innych?

Aby zbadać swój stosunek do uczuć odpowiedź sobie na poniższe pytania:

Jakie emocje uważam, że są w porządku, a jakie trudno mi zaakceptować?

Jakie przesłanie otrzymałem/-am na temat doświadczania i wyrażania emocji w mojej rodzinie pochodzenia? Czy byłem blokowany na okazywanie emocji, na mówienie o nich?

Jak moja rodzina reagowała na moje emocje? Jak się wtedy czułem/-am?

Jakie przesłanie otrzymałem/-am na temat moich emocji w poprzednich związkach?

W jaki sposób poprzedni znaczący partnerzy reagowali na moje emocje?

Wskazówka: Pamiętaj, że to w jaki sposób inni reagowali na Twoje uczucia odzwierciedlało ich stosunek do własnych uczuć i to, czego sami się nauczyli od innych. To czego dowiedziałeś się od innych na temat uczuć nie jest prawdą absolutną. Z tego powodu możesz nauczyć traktować siebie w bardziej wspierający sposób. Możesz przestać walczyć ze sobą i swoimi uczuciami, a tym samym dać sobie szansę na bardziej przyjazną relację ze sobą oraz z innymi ludźmi.

Ćwiczenie 2

Zacznij obserwować swoje emocje, pamiętaj że emocja to chwilowy ładunek energii, który zaraz mija. Zacznij obserwować swoje reakcje w ciele na określone emocje. Znajdź powiązanie między emocją a czuciem w ciele.

Dostrzeżenie przejściowego charakteru emocji

Jeżeli uważasz, że kiedy dopuścisz do siebie trudne lub bolesne uczucia to będą trwać bez końca to wykonaj to ćwiczenie. Odpowiedz na poniższe pytania:

Jak zmieniłoby się moje podejście do własnych uczuć, gdybym wierzył, że mają one charakter przejściowy?

Jakie emocje głównie dominują u mnie w ostatnim czasie? Czy mogę zauważyć zmianę w ich nasileniu w ciągu dnia/tygodnia? O czym to świadczy?

Czy obok głównej emocji mogę dostrzec (choć na chwilę) przejawy bardziej subtelnych uczuć?

Ćwiczenie 3

Warto zastanowić się czy emocje jakie odczuwamy pasują do zaistniałej sytuacji. Czasami reagujemy nieadekwatnie. Zmiana przekonań, myśli, założeń i interpretacji ma związek ze zmianą reakcji emocjonalnych. To, w jaki sposób interpretujemy dane zdarzenie wpływa na nasze emocje. Tak naprawdę samo zdarzenie ma niewielkie znaczenie tylko sposób w jaki myślimy o nim. Dlatego warto nabyć kolejną umiejętność jaką jest sprawdzanie czy dana emocja pasuje do zaistniałej sytuacji. Zazwyczaj oceniamy sytuacje w teraźniejszości, przez pryzmat przeszłości. Tym bardziej jeśli nasza reakcja jest wyolbrzymiona, trzeba się przyjrzeć, co się dokładnie za tym kryje. Takie sytuacje są dla nas ogromną wskazówką nad pracą nad sobą. Tak samo obserwując innych można zauważyć ich reakcje, które są nieadekwatne do zaistniałej sytuacji, przez co można ich zrozumieć, zamiast odpowiadać atakiem na atak. Marsha Linehan podaje metodę sześciu kroków do sprawdzania faktów:

1. Jaką emocję chcę uwolnić? — nazwanie swojej emocji.
2. Jakie jest zdarzenie pobudzające dla tej emocji? — opisanie co się wydarzyło. Zwrócenie uwagi na skrajne i czarno-białe osądy. Zwrócenie uwagi na dualne przekonania.
3. Jakie są moje myśli, interpretacje i założenia? — rozważenie innych interpretacji niż w kroku drugim. Spojrzenie na sytuację z innej perspektywy.
4. Czy zakładam zagrożenie? — nazwanie zagrożenia oraz ocena realnego ryzyka. Wyobrażenie sobie różnych konsekwencji.
5. Co jest katastrofą? — wyobrażenie sobie, że katastrofa staje się faktem. Następnie wyobrażenie sobie że skutecznie radzisz sobie z katastrofą.
6. Czy moja emocja i jej nasilenie pasuje do okoliczności? — sprawdzenie czy dana emocja pasuje do zaistniałej sytuacji i do faktów z nią związanych. Trzeba umieć oddzielić wyobrażenie nasze o sytuacji, czyli iluzję jaką na nią rzucamy, czyli na rzeczywistość od tego jak jest naprawdę.

Ćwiczenie 4

Dzienniczek emocji

Zapisywanie swoich emocji pozwoli Ci na wydobywanie emocji z siebie i na zdystansowanie się do nich, gdy już je zapiszesz. Dzienniczek uczuć może być w formie pamiętnika.

Prowadzenie dzienniczka sprzyja leczeniu :

- Ogólny stan niepokoju, ataki paniki,
- Obniżony nastrój, stałe zmęczenie, przygnębienie, depresja,
- Perfekcjonizm,
- Niskie poczucie własnej wartości,
- Silna tendencja do krytykowania siebie, posiadania w sobie głosu, który ciągle o coś się nas czepia,
- Poczucie niekontrolowania własnej furii i agresji lub uległość,
- Myślenie obsesyjne, trudności w powstrzymywaniu niechcianych myśli,
- Dręczące zmartwienia,
- Myślenie w stylu „zrobię to jutro”, ciągle odwlekanie,
- Tendencja do uciekania od trudnych sytuacji,
- Bóle głowy, kręgosłupa, które nie mają podstaw fizjologicznych.

Staraj się pisać dzienniczek systematycznie — to pozwoli Ci nabrać NAWYKU świadomego widzenia tego co czujesz i potrzebujesz. Wiele osób uskarża się, że na pewne sytuacje reagują zbyt późno lub niewystarczająco i często po czasie doświadczają zjawiska „a przecież mogłam(em) inaczej się zachować lub coś innego powiedzieć.

Nawet jeżeli danego dnia zdarzy Ci się nie pamiętać o tym zadaniu terapeutycznym, nie poddawaj się i PISZ DALEJ następnego dnia.

Może zdecydujesz się pisać swój Dzienniczek z rana, a może tak jak większość osób wieczorem. Możesz również nosić go przy sobie i pisać na bieżąco. Sam zdecyduj jaki moment dnia będzie dla Ciebie najodpowiedniejszy.

Można również używać go doraźnie, na przykład gdy masz jakiś trudniejszy moment. Na przykład osoby uzależnione mogą w ten sposób być bliżej swoich emocji, gdy są przez jakiś czas narażone na wyzwalacze.

Nazywając emocje trzymaj się siebie i swojego serca, zamiast zajmować się innymi.

Pisz „*Poczułam(em) radość, złość, strach....*” Im prościej tym lepiej, jednym lub dwoma słowami. Uwaga na zwroty typu „*upokorzony, oceniony, odrzucony itd.*” czyli tak zwane poczucia, ponieważ choć w pewnej części zawierają one nutkę emocji, ale w dużej mierze są również oceną zachowania drugiej osoby.

Pod koniec tygodnia lub miesiąca możesz robić podsumowania.

Zastanów się jakie masz ogólne refleksje? Czy jakieś emocje lub myśli dominują? Czy jest coś co chcesz zmienić?

Ćwiczenie 5

Normalizowanie emocji

Wypisz wszystkie emocje, które uważasz, że z jakiegoś powodu są nienormalne lub nie powinieneś ich doświadczać.

Następnie odpowiedź na pytania:

- Kto jeszcze doświadcza takich samych uczuć co ja?
- Czy inni też są dziwni lub nienormalni, ponieważ doświadczają tych uczuć? Dlaczego nie?
- Jakie konsekwencje może mieć dla mnie to, że uważam te uczucia są nienormalne? W jaki sposób zaczynam myśleć o sobie i czuć się wobec siebie? Czy pomagają mi to sobie radzić ze swoimi uczuciami w zdrowy sposób?

Zastanów się i spróbuj podać chociaż jeden powód, dlaczego doświadczane przez Ciebie uczucia są zrozumiałe w kontekście Twojego doświadczenia oraz aktualnych potrzeb i wartości. Nie oznacza to, że nie chcesz nauczyć się lepiej sobie radzić w tymi emocjami i wyrażać je we właściwy sposób, a jedynie, że rozumiesz skąd się biorą. Na przykład: “często wpadam w złość, ponieważ mój ojciec zachowywał się tak samo w dzieciństwie” (nauka radzenia sobie z bólem poprzez agresję jako nauka przez modelowanie ważnych osób) lub “czuję smutek, bo bardzo zależało mi na tym związku, a teraz się skończył” (bliska relacja jako wartość).

Ćwiczenie 6

Poznawanie emocji

Każdego dnia wieczorem poświęć 10 minut na przyjrzenie się tej emocji, która danego dnia była najbardziej w Tobie obecna (niezależnie od tego, czy jest to emocja pozytywna, czy destrukcyjna). Aby to, zrobić, usiądź wygodnie, zamknij oczy i przywołaj wybraną emocję. Biorąc pod uwagę fakt, że doświadczałeś jej tego dnia najczęściej, nie powinno sprawić Ci to problemu. Możesz przypomnieć sobie sytuacje, w których ta emocja była najbardziej obecna. Gdy się pojawi, skup się na tym miejscu w Twoim ciele, w którym doświadczasz jej najsilniej.

Zadaj sobie poniższe pytania:

1. Skąd się bierze ta emocja?
2. Gdzie i kiedy się zaczyna?
3. Jaki ma przebieg i intensywność?
4. Kiedy i jak się kończy? Ile w sumie trwa?

Odpowiedzi, które się pojawią, zapisz sobie na kartce.

Poniżej znajdziesz szerszy opis powyższych pytań oraz miejsce na opisanie doświadczanych przez Ciebie emocji.

1. Skąd się bierze ta emocja? Czyli co się dzieje w Twojej głowie na chwilę przed pojawieniem się emocji? Jaka myśl wywołuje to uczucie? Zawsze jak uświadomisz sobie emocje, zastanów się, co jest przyczyną jej powstania. Jakie przekonanie lub jaka myśl zabrzmiała w Twojej głowie na chwilę przed tym, jak się pojawiła? Jeśli nie przypominasz sobie żadnej myśli, po prostu zadaj sobie pytanie „dlaczego tak się czuję?”. Gdy złapiesz przyczynę, otrzymasz bardzo ważną informację. Teraz już wiesz, jaki typ myśli odpala taki, a nie inny stan emocjonalny.

2. Gdzie i kiedy się zaczyna? Każda emocja ma swoje miejsce w Twoim ciele. Co ciekawe, każdy człowiek odczuwa podobne emocje na różny sposób. Niejednokrotnie podczas prowadzenia indywidualnego coachingu lub szkolenia miałem okazję doświadczyć, jak jedna osoba odczuwała stres jako kulka w gardle, a inna jako sznury w nogach. Gdy emocja się pojawi, zamknij oczy i zastanów się, w którym miejscu w Twoim ciele jest jej początek. Odkryj w jaki sposób się pojawia – czy jest to nagły wybuch, czy powolne narodziny?

3. Jaki ma przebieg i intensywność? Nadal mając zamknięte oczy, zbadaj w jaki sposób dana emocja się rozwija w Twoim ciele. W którym kierunku się rozchodzi? W jaki sposób to robi? Dla ułatwienia możesz w wyobraźni określić jej formę, kształt, kolor, konkretny rozmiar, temperaturę, wagę i inne tego typu parametry. Dzięki temu dokładniej poznasz strukturę emocji i lepiej zobaczysz, w jaki sposób żyje ona w Twoim ciele. Zastanów się też czy jest to emocja silna, czy raczej słaba?

4. Kiedy i jak się kończy? Ile w sumie trwa? Pomyśl o momencie, w którym emocja znika. Z jakiego powodu się ulatnia – czy po prostu minęło odpowiednio dużo czasu, czy jest to wynikiem jakiejś myśli? W jaki sposób się kończy – czy wraca do swojej początkowej postaci, czy po prostu nagle jej nie ma? Ile trwała ta emocja – trzy minuty, pół godziny a może kilka godzin? Gdy zbierzesz wszystkie odpowiedzi na powyższe pytania, będziesz miał bezcenny zbiór informacji na temat konkretnej emocji. To sprawi, że będziesz o wielki krok do przodu – prawdopodobnie nigdy nie wiedziałeś jeszcze tyle na temat jednej emocji, co teraz. Dzięki temu już nabywasz umiejętność kontrolowania jej, bo wiesz skąd się bierze, jak się rozwija i kiedy następuje jej koniec. Gdy ja zacząłem stosować takie podejście, byłem zaskoczony, jak dokładny mogę mieć wgląd w swoje emocje.

Nigdy wcześniej nie byłem świadom tego, że przykładowo uczucie radości zaczyna się u mnie w samym środku brzucha, po czym rozchodzi się ku górze. Zadawaj sobie powyższe pytania w odniesieniu do każdej emocji, którą czujesz. Po jakimś czasie świadome zastanawianie się nad tym nie będzie już potrzebne. Po prostu naturalnie będziesz znać każdą emocję, która pojawi się w Twoim ciele i od razu będziesz wiedział wszystko na jej temat.

Emocja:

1.

2.

Emocja:

1.

2.

Emocja:

1.

2.

Ćwiczenie 7

Odpowiedzialność za emocje

To co się dzieje w Tobie jest Twoją odpowiedzialnością i Twoją decyzją, to Twoja ocena, interpretacja, nastawienie i kontekst do sytuacji decyduje w jakich emocjach jesteś, czy wierzysz w siebie, czy też zabierasz sobie tą wiarę. O wszystkim decydujesz Ty sam i to właśnie w zobaczeniu wolności Twojego wyboru jest Twoja największa moc. To nie inni są odpowiedzialni za to co w Tobie, tylko Ty. To Twoja wewnętrzna relacja z samym sobą decydujemy o tym jak się czujesz sam ze sobą, jak traktujesz siebie, jak podchodzisz do siebie, co robisz w swoim życiu i na co się decydujesz.

Nie mamy kontaktu z emocjami, bo myślimy że ich źródło jest na zewnątrz nas. Iż inni są odpowiedzialni za nasze emocje, stany emocjonalnie. Dopóki tak myślimy nie mamy kontaktu ze swoim wnętrzem, a jak nie mamy kontaktu ze swoim wnętrzem to nie mamy kontaktu ze swoimi potrzebami, ze swoim prawdziwym Ja.

Powtarzaj sobie afirmacje:

To ja decyduję o tym czy potrafię coś zrobić.

To ja decyduję o tym, czy jestem pewny siebie czy też nie.

To ja decyduję o swoich emocjach i o swoim podejściu do nich.

To ja dokonuję wyboru czego chcę dokładnie doświadczać w swoim życiu. Wszystkie wybory dokonuje ja, w tym również ocenę danej sytuacji, nastawienie do niej oraz kontekst w jakim ją umieszczam.

To dokonuje wyboru mojej perspektywy, mojego spojrzenia na życie.

To co wybieram, czy net, czy rzeczywistość.

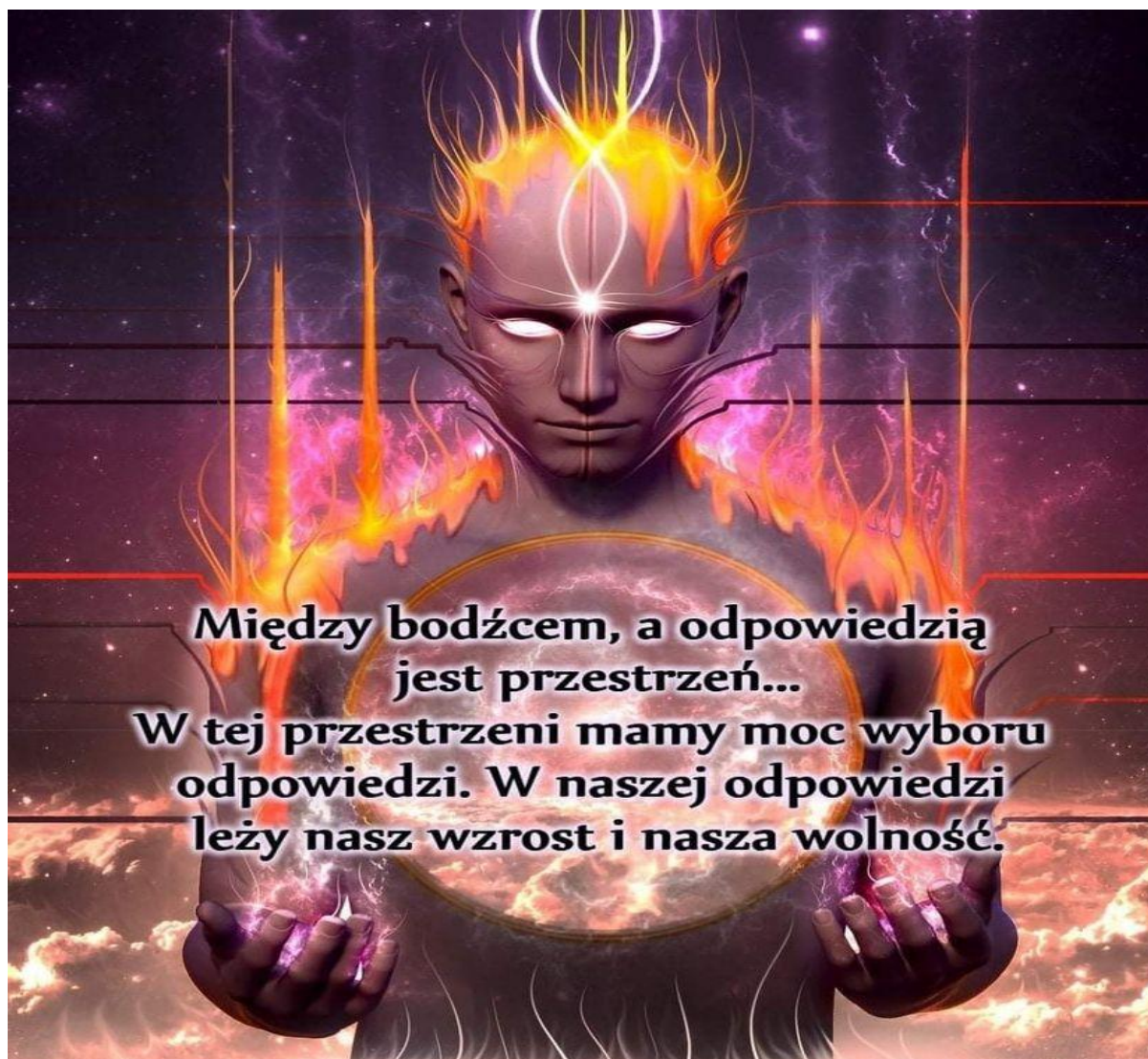
Im większa większa jasność umysłu, tym większa świadomość wyboru i widzenie większej ilości możliwości i szans.

To ja decyduje czy wychodzę ponad automatyczne uwarunkowania i czy otwieram się na nowe.

Te wszystkie wybory, decyzje zależą ode mnie.

Wychowaliśmy się w kulturze która uczy, że nie jesteśmy odpowiedzialni za swoje emocje, która wskazuje że źródło jest poza nami. Do tego odpowiednie powiedzenia bardzo popularne w naszym języku pogłębiają to

błędne przekonanie, które z fałszu staje się z czasem dla nas prawdą. Utarte schematy myślowe powodują że ciężko jest je zmienić i że nawyki myślowe stawiają opór. Aby móc je obrócić z powrotem w odpowiednim kierunku trzeba nawiązać kontakt z własnymi emocjami z własnym wnętrzem i wziąć za nie odpowiedzialność w stu procentach. To pozwala z powrotem ukierunkować się do naszego wnętrza i zacząć się go słuchać.



Przykładowe powiedzenia:

Męczysz mnie

Denerwujesz mnie

Nic nie mogę poradzić na to co czuje

Jestem po prostu w złym humorze , nie każ mi tego tłumaczyć

Na jego widok robi mi się nie dobrze

Mam lęk wysokości

Onieśmielasz mnie

Ona mnie naprawdę podnieca

Zrobiłeś ze mnie idiotę na oczach wszystkich

Ich zamienniki:

Męczysz mnie

To ja męczę siebie , gdy wmawiam sobie pewne rzeczy o Twoim podejściu do mnie. To mój odbiór Ciebie powoduje że się męczę.

Denerwujesz mnie

To ja spowodowałem, że się denerwuje, bo nie jesteś taki jak chce abyś był. to moja ocena decyduje o tym czy się denerwuje , czy też nie.

Nic nie mogę poradzić na to co czuje

Mogę sobie poradzić z tym co czuje, ale postanowiłem czuć się bezradny wobec swoich emocji, uczuć.

Jestem po prostu w złym humorze , nie każ mi tego tłumaczyć

Nie chce powiedzieć co jest naprawdę we mnie, więc okazuje złość by ktoś się do mnie nie zbliżył

Na jego widok robi mi się nie dobrze

To mój brak akceptacji sprawia że robi mi się nie dobrze , więc to ja sam to sprawiam poprzez swój odbiór.

Mam lęk wysokości

Sam siebie straszę wysokościami

Onieśmielasz mnie

Mój wstyd , nieśmiałość sprawia że sam się onieśmielam

Ona mnie naprawdę podnieca

Sam się podniecam, gdy jestem obok niej.

Zrobiłeś ze mnie idiotę na oczach wszystkich

To mój odbiór sytuacji spowodował że czułem się jak idiota, bardziej przejmując się Swoją opinią o mnie niż tym, co samo sobie sędzę i wierząc że inni będą myśleli tak jak Ty.

Ćwiczenie 8

Odpowiedz sobie na poniższe pytania, dadzą Ci one dużą świadomość siebie, jeśli nie znasz siebie na tyle , by sobie na nie odpowiedzieć, to wróć na koniec kursu do tego ćwiczenia.

Zastanów się czy są jakieś wyparte fakty, zdarzenia, traumy, sytuacje trudne, które nie chce wpuścić do świadomości, których nie chcesz zaakceptować, przed którymi uciekasz ?

Twoje emocje projektowane na innych, przed którymi uciekasz i których nie chcesz poczuć . Na które się zamykasz lub jesteś wobec których obojętny.

To co pragnę od innych, to co zazdroszcze innym, to co podziwiam w innych. Czy to nie jest to co sam chciałbyś robić, jaki sam byś nie chciał być ?

To co nie akceptuje w innych, to z czym walczę w innych. Czy czasem to nie jest to co nie akceptujesz w sobie ? Czy nie jest czasem to, to co odrzucasz w sobie i na co sobie nie pozwalasz ?

Twoje podejście do swoich pragnień, potrzeb ? Czy sobie pozwalasz na nie ? Kto Cię blokuje przed ich realizacją ? Czy czasem samemu się nie blokujesz na ich zaspokojenie ?

Twoje sposoby nawykowego radzenia sobie z emocjami, które stosujesz :

Destrukcyjne:

-
-
-
-

Pozytywne:

-
-
-
-
-

Twoje podejście do emocji , Twój sposób radzenia sobie z emocjami.

Twoje podejście do siebie po zaistnieniu emocji, po powstaniu emocji, Twoja narracja wewnętrzna ze sobą. Jak siebie traktujesz po tym , gdy powstaną emocje ?

Czy to w jaki sposób zaspokajasz swoje potrzeby daje Ci satysfakcję ? Czy aby na pewno zaspokajasz je w najlepszy dla Ciebie sposób ?

Twoje zależności jakie tworzysz aby nie poczuć wolności emocjonalnej. Jakie zależności i z czym tworzysz aby nie poczuć wolności emocjonalnej ?

-
-
-
-

ĆWICZENIA ZŁOŚĆ

Ćwiczenie 1

Odpowiedz sobie na pytania:

- Co zaczynasz czuć w ciele gdy ogarnia Cię złość?
- Czy jest coś, co czujesz tuż przed atakiem, co mogłoby być sygnałem ostrzegawczym? Myśl, uczucie w ciele, jakaś inna emocja zapowiadająca?
- Jakie myśli towarzyszą złości?
- Czy jak jestem zła, to raczej chcę się schować, czy chcę krzyknąć na wszystkich? Czy dusisz złość, czy też atakujesz i wybuchasz?
- Czego zazwyczaj potrzebuję, gdy czuję złość? Jakie moje potrzeby nie są zaspokajane w danym momencie?

Ćwiczenia 2

Ćwiczenie: zapisz swoje przekonania o złości.

Na przykład: Złość jest zła, złość jest niebezpieczna, nie da się jej kontrolować, ja stracę kontrolę, „Bądź miła, grzeczna”, nikt Cię nie będzie lubił, jak się będziesz złościć. Skoro czuje złość to jestem zła.

Następnie napisz:

- Czy to jest prawda? Czy to co myślę o złości jest prawdziwe? Czy te przekonania są prawdziwe?
- Zastanów się skąd u Ciebie te przekonania i zacznij wprowadzać w nie coraz więcej świadomości. Zacznij dostrzegać to jak jest i wpuszczać to jak jest, a nie jak myślisz że jest.

Ćwiczenie 3

Zastanów się w jaki sposób radzisz sobie ze złością, jaki jest Twój sposób przeżywania jej?

- Czy uciekasz przed nią?
- Czy tłumisz ją?
- Czy projektujesz ją na zewnątrz?
- Czy może walczysz z nią?

Ćwiczenie 4

Zastanów się nad ranami emocjonalnymi i przemyśl czy Twoja złość nie blokuje Cię przed poczuciem określonych emocji związanych z daną raną?

- Zastanów się czy złość nie jest formą ataku lub obrony?
- Jakie to są emocje, których nie chcesz poczuć?
- Jakich potrzeb nie zaspokajasz w danym momencie?

ĆWICZENIA DO LĘKU

Ćwiczenie 1

Transformacja z lęku przed czym boję się w sobie do zaufania sobie i poczucia bezpieczeństwa i stabilizacji.

Rozbrajanie ich i wybór zaufania

Wypisz najważniejsze sfery swojego życia, poczuj w sobie i zaznacz czy działasz w nich z miejsca lęku czy z zaufania?

Poziom działania	LĘK	ZAUFANIE
Sfera		
Zdrowie		
Praca/kariera		
Zainteresowania/hobby		
Związki partnerskie		
Pieniądze		
Czas dla siebie		
Relacje z rodziną i przyjaciółmi		

(zapożyczone z książki ‘Expansion game’ Gosi Górnej).

Identyfikacja leku

Wypisz ‘wybrakowane’ obszary Twojego życia. Przyglądaj się swojemu życiu i rozpoznaj gdzie czujesz, że tkwisz w miejscu lub zauważasz chaos i zmieszanie.

Jakie życiowe obszary dają Ci najmniej zadowolenia, odczuwasz w nich brak satysfakcji lub pustkę?

W jakim życiowym obszarze chciałabyś doświadczyć pozytywnej zmiany?

2. Zrób listę lęków, które wpływają ograniczająco na każdy z powyżej wymienionych, nie dających Ci satysfakcji obszarów życia.

3. Do każdego lęku przyporządkuj skalę od 1 do 10, gdzie 1 oznacza niski poziom lęku, a 10 = najwyższy.

4. Zauważ te lęki, które ograniczająco (na skali mają intensywność od 5 wzwyż) wpływają na najwięcej sfer Twojego życia, zaznacz je flamastrem.

5. Spędź trochę więcej czasu z każdym z wyróżnionych lęków, wejdź w nie głębiej, zobacz je prawdziwie i odpowiedz sobie na pytanie: Co takiego najgorszego mogłoby się wydarzyć gdyby ten lęk stał się moją rzeczywistością?

Konfrontacja ich z faktami o życiu

Sztuczka z wewnętrznymi reprezentacjami.

Ćwiczenie to ma na celu wzmocnienie pozytywnych, wspierających pewność siebie przekonań.

Wykonaj następujące kroki:

1. Pomyśl o czymś, czego jesteś absolutnie pewna/pewny. Niech to będzie taka ‘oczywista oczywistość’ jak np. fakt, że słońce rano wszędzie na niebo albo że po lecie nadchodzi jesień. Zamknij oczy i pomyśl o tym przekonaniu. Poczuj je. Być może pojawi Ci się jakiś obraz z nim związany.

2. Przyjrzyj się co widzisz, gdy myślisz o tym fakcie. Jak wygląda pojawiający Ci się obraz. Czy jest blisko czy daleko? Kolorowy czy czarnobiał? Duży czy mały? Statyczny czy w ruchu? Jasny czy ciemny? Ostry czy rozmazany? Czy słyszysz jakieś dźwięki? Co to za dźwięki? Zapisz wszystkie swoje spostrzeżenia poniżej...

3. Odczuj uczucie pewności, które Cię wypełnia, gdy myślisz o tym fakcie. Zlokalizuj to uczucie w swoim ciele i skup na nim przez moment. Otwórz oczy.

4. Teraz wybierz jakieś przekonanie, które chcesz by stało się tym, w które wybierasz całą sobą wierzyć. Możesz to zrobić sięgając po swoje negatywne, ograniczające przekonania rozpoznane w module 1 i na ich podstawie- wybranie nowych, przeciwstawnych, sprzyjających przekonań, w które teraz zaczniesz wierzyć i na podstawie których uczysz się żyć. Zamknij oczy i zobacz jaki teraz pojawia Ci się obraz. Co widzisz i czujesz, gdy myślisz przekonanie, które nie jest jeszcze dla Ciebie faktem, ale w które chcesz uwierzyć, w którym chcesz się osadzić, bo wiesz że jest sprzyjające. Zwróć uwagę na parametry tego obrazu- czyli ponownie- jego wielkość, odległość, ruch czy bezruch, kolory itp. A następnie tak zmodyfikuj parametry obrazu, w którego przekonanie chcesz wierzyć, by odpowiadały parametrom obrazu ‘oczywistej oczywistości’. Czyli jeżeli np. w obrazie bazującym na przekonaniu- fakcie widziałeś obraz bliski, ruchomy, wielobarwny, ciepły. To teraz tak modyfikujesz wizję obrazu przekonania w które chcesz wierzyć, by również stał się dla Ciebie bliski, ruchomy, wielobarwny i ciepły.

5. Kiedy ustawisz już wszystkie parametry w podany powyżej sposób pocuj w sobie to uczucie pewności. Patrz na ten nowy obraz z uczuciem pewności i zauważ jak teraz odnosisz się do tego nowego przekonania. Zrób w sobie wewnętrzne postanowienie, by to przekonanie pozostało z Tobą już w takiej formie.

6. Powtórz to ćwiczenie z innymi przekonaniem.

Kolejne ćwiczenie polega na odnajdywaniu dowodów swoich nowych, służących Ci przekonań.

Wybierz kilka blokujących Cię przekonań, a następnie zastąp je przeciwstawnymi, sprzyjającymi, pozytywnymi. Pod każdym nowym, sprzyjającym przekonaniem wypisz co najmniej 3 dowody na to, że jest ono prawdziwe. Po prostu- pokazuj to samej sobie, bo w ten sposób zaczniesz w to coraz bardziej wierzyć. Zaczynij od przekonania, do którego sugeruję, by zapisać przynajmniej 10 przychodzących Ci na myśl dowodów. Jest to przekonanie:

‘Cokolwiek się wydarzy ja sobie poradzę’

Kolejne ćwiczenie polega na odnajdywaniu dowodów swoich nowych, służących Ci przekonań.

A teraz pora na Twoje przekonania i przytoczone przez Ciebie dowody.

Kiedy robisz rzeczy z głębi swojej duszy, czujesz, jak rzeka porusza się w tobie – radość. Kiedy twoje postępowanie wynika z innego źródła, to uczucie znika.

Ćwiczenie 2

Identyfikacja lęków stojących na straży Twojego największego marzenia, uświadomienie sobie tego co się kryje za nimi. Uświadamiasz sobie to co się kryje za nimi, gdy dopuszczasz możliwość braku ich realizacji. Wtedy jednocześnie spuszczasz z siebie ciśnienie i presję osiągnięcia rezultatu.

1. Przywołaj swoje największe pragnienie i odpowiedz szczerze na pytanie (zagłęb się głębiej niż to, co oczywiste):

Co takiego może się wydarzyć jeśli moje marzenie się spełni?

Czy czasem nie boisz się wziąć spraw w swoje ręce. Może boisz się odpowiedzialności i konsekwencji?

2. Następnie odpowiedz sobie szczerze na pytanie:

Co może się wydarzyć jeśli nie zrealizuje mojego marzenia?

Czego tak naprawdę się boisz?

Czy czasem nie są to określone stany emocjonalne? Takie jak wstyd, odrzucenie, porzucenie, osamotnienie, zawód, rozczarowanie?

Zarówno lęk jak i ZAUFANIE wymagają od Ciebie wiary w coś, czego nie możesz zobaczyć. To Ty wybierasz!

WSZYSTKO, CZEGO KIEDYKOLWIEK CHCIAŁAŚ JEST PO DRUGIEJ STRONIE LĘKU!

Ćwiczenie 3

Spotkanie z lękiem

Kilka wskazówek

Obserwuj swoje reakcje w ciele. Obserwuj je bez oceniania, bez osądów.

Zauważ swoje myśli odnośnie sytuacji, zauważ czy umysł zwiększa emocje lęku?

Czy umysł tworzy nadmierne wyobrażenie o lęku? Obserwuj zagrywki swojego umysłu, jednak nie wchodź w nie.

Skup się na swoim oddechu i na samej emocji, obserwuj swoje myśli jednak nie analizuj ich.

Wróć do oddechu i pocuj emocje lęku, pocuj napięcie w ciele i dostrzeż czego tak naprawdę się boisz, dostrzeż co się kryje za emocją, co się kryje za lękiem.

Akceptacja sytuacji, która może się wydarzyć, której się boimy, czyli emocji jakie mogą zaistnieć gdy nasz czarny scenariusz się sprawdzi pozwala bardziej zaakceptować lęk i obniża jego poziom. Przystajemy się wtedy również bać emocji, stanów kryjących się za lękiem.

Dwa pytania bardzo ważne

Nie nazywam tego lękiem, jeśli nie nazywam tego lekiem to co to jest? Chcę wiedzieć co to jest, co do tej pory nazywałam lękiem?

Kim jest ten który doświadcza lęku? Kto jest świadkiem i obserwatorem tego zjawiska jakim jest lęk. Kto doświadcza tego leku, komu się to przydarza?

Te pytania ustawiają nas w pozycji badacza, który jeszcze nie wie z czym się spotyka. Wtedy próbujemy doświadczyć to świeżym okiem, nowym spojrzeniem, czystym umysłem.

Medytacja:

Jeśli nie nazwę tego lękiem, to co to jest?

Usiądź prosto i wygodnie, tak by móc swobodnie oddychać. Umów się ze sobą, że będziesz obserwować pojawiające się w Twojej świadomości uczucia, wyobrażenia i myśli, nie angażując się w nie, nie przywołując, nie zatrzymując, nie odpychając, nie oceniając ich. Pozwól im tak przychodzić i odchodzić, jakbyś obserwował chmury płynące po niebie lub zmieniającą się pogodę. Jeżeli wśród tych myśli i uczuć pojawi się lęk, który nie będzie chciał odpłynąć jak chmura, to wtedy zajmij się tym uczuciem, stosując technikę pytań: „Czym jest to, co nazywam lękiem i kto doświadcza lęku?” (lub w skróconej formie: „Co to jest?”) Nie zadowolaj się napływającymi myślami lub pojęciami, które Ci podpowiada intelekt, tylko pytaj dalej i DOŚWIADCZAJ. Przyglądaj się swoim odczuciom, badaj je, obserwuj wszystko to, co składa się na doświadczenie/zjawisko, które nazywasz LĘKIEM.

Medytacja:

Kto doświadcza lęku?

Usiądź prosto i wygodnie, tak by móc swobodnie oddychać. Umów się ze sobą, że będziesz obserwować pojawiające się w Twojej świadomości uczucia, wyobrażenia i myśli, nie angażując się w nie, nie przywołując, nie zatrzymując, nie odpychając, nie oceniając ich.

Pozwól im tak przychodzić i odchodzić, jakbyś obserwował chmury płynące po niebie lub zmieniającą się pogodę.

Jeżeli wśród tych myśli i uczuć pojawi się lęk, który nie będzie chciał odpłynąć jak chmura, to wtedy zajmij się tym uczuciem, stosując technikę zapytań: „**Kim jest ten, kto doświadcza tego lęku?**” lub „**Kto tego doświadcza?**”.

Nie zadowolaj się napływającymi myślami lub pojęciami, które Ci podpowiada intelekt, tylko pytaj dalej i DOŚWIADCZAJ.

Przyglądaj się swoim odczuciom, badaj je, obserwuj wszystko to, co składa się na doświadczenie/zjawisko, które nazywasz LĘKIEM.

Ta medytacja powinna trwać ok 20 minut. Rób ją raz dziennie.

Ćwiczenie 4

Rozpoznawanie konfliktu

Gdy potrzeba spotyka się z lękiem tworzy się konflikt i napięcie. Świadomość potrzeby jak i lęku pozwala zrobić to co chcemy i rozbroić blokady.

Spotkanie potrzeby i lęku powoduje konflikt, frustrację, tym bardziej popadamy w frustrację jeśli nie potrafimy konstruktywnie zaspokoić swoich potrzeb lub gdy sięgamy po substytuty prawdziwych potrzeb.

Sięganie po substytuty powoduje cierpienie i niepełne zaspokojenie danej potrzeby. Kontrast jaki powstaje, energia jaka powstaje może być wykorzystany do wzrostu.

Potrzeba napiera jednak mamy za mało energii by ją zaspokoić bo blokujemy się tworząc mechanizmy obronne. Nie potrafimy przejść do działania i czynów, bo blokuje nas lęk i nasze przekonania oraz uzależnienie od substytutów danej potrzeby i ucieczka w nie, w chwilową przyjemność by poradzić sobie z napięciem, z lękiem.

W obszarach naszego życia w których czujemy bezradność, apatię, obojętność, które wypieramy i w których nic nie robimy mamy największe blokady i nie uwolnione emocje związane z danymi obszarami. W tych obszarach mamy też najczęściej usprawiedliwień, mechanizmów obronnych i racjonalizujemy brak zaspokajania danych potrzeb. W tych obszarach możemy mieć również największą obsesję, pragnienia bo zamiast skonfrontować się z emocjami których się wstydzimy uciekliśmy w świat fantazji, wyobrażeń tworząc system iluzji i zaprzeczeń. Wyparte emocje, ich intensywność napędzają wtedy obsesję, obłęd i zniekształcenie naszych instynktów.

Przykładem blokady, apatii w sferze tworzenia relacji, więzi i potrzeby przynależności może być podtrzymywanie przekonania o samowystarczalności i wypieranie potrzeby budowania relacji, więzi opartych na bliskości emocjonalnej. Odcinamy się wtedy od tej potrzeby, wypieramy ją i zaprzeczamy jej, przez co w konsekwencji cierpimy w tym obszarze. Powodem mogą być emocje powiązane z daną potrzebą, jak na przykład emocje związane z byciem odrzuconym i nie akceptowanym kiedyś, dlatego teraz nie chcemy stworzyć więzi, bo boimy się tak naprawdę zranienia i tego, że sytuacja się powtórzy.

Przykładem obsesji, nadmiernego pragnienia może być na przykład kojarzenie bycia sławnym z byciem akceptowanym i pogoń za sukcesem aby zyskać akceptację, aby poczuć przynależność. Wtedy pragnienie nasze napędza tak naprawdę lęk i również nie puszczone emocje z przeszłości.

Przykłady

— Potrzeba

Z jednej strony chcesz bliskości emocjonalnej.

Możliwe mechanizmy obronne, fałszywe przekonania, lęki

A z drugiej masz mechanizm obronny na przykład mówiący Ci że zostaniesz zmanipulowany lub wykorzystany, czy też zdradzony. Czyli masz pragnienie bliskości w sobie a jednocześnie patrzysz poprzez perspektywę jednej z pięciu ran emocjonalnych, czyli bycia odrzuconym, zdradzonym, upokorzonym itp. Możesz mieć lęk przed zawłaszczeniem Twojego Ja, bo nie wykształciłeś własnej osobowości.

Twoje mechanizmy obronne

— Potrzeba

Sięganie po więcej, chęć rozwoju, zdobywania, samorealizacji

Możliwe mechanizmy obronne, fałszywe przekonania

Wypieranie swojej potrzeby działania, rozwoju, usprawiedliwianie swojego lenistwa tym, że coś Ci jest nie potrzebne pomimo tego, że zżera Cię frustracja od wewnątrz i pomimo tego że dusisz energię.

Twoje mechanizmy obronne

— Potrzeba

Potrzeba życia w odpowiednich warunkach materialnych, czyli Twój naturalny stan obfitości, życia zawsze chce dla ciebie dobrze.

Możliwe mechanizmy obronne, fałszywe przekonania

Z drugiej strony napierać może lęk przed byciem odrzuconym, bo na przykład możesz kojarzyć pieniądze z czymś nieczystym, z chciwością, z samotnością, z jakimś wypartym bólem. Przekonania typu pieniądze szczęścia nie dają. Przekonania typu, ja jestem ponad rzeczami materialnymi, odcinam się od części materialnej rzeczywistości, czyli tak naprawdę wypieranie materii zamiast współgrania z nią.

Twoje mechanizmy obronne

— Potrzeba

Autonomia, kompetencja i poczucie tożsamości, własna moc i kreatywność, poczucie swojej mocy sprawczej i oddzielenie się od innych jako samodzielna jednostka.

Twoje mechanizmy obronne

— Potrzeba

Wolność wyrażania prawdziwych potrzeb i emocji, mówienie o swoich emocjach i potrzebach, znajomość swoich potrzeb i emocji, znajomość swoich reakcji, panowanie nad swoimi emocjami.

Twoje mechanizmy obronne

— Potrzeba

Spontaniczność i zabawa, pozwalanie sobie na radość z życia i na przyjemności, doświadczanie przyjemności i realizacja swoich pragnień w sposób kontrolowany,

Twoje mechanizmy obronne

— Potrzeba

Realistyczne granice i samokontrola, samodyscyplina, przestrzeganie zasady wzajemności w relacjach z innymi osobami, respektowanie praw innych, współpraca, wywiązywanie się ze zobowiązań oraz realizacja celów długoterminowych.

Twoje mechanizmy obronne

Ćwiczenie 5

Metoda 5 sekund

Ta technika ułatwi wejście w działanie i realizację Twoich zamierzeń.

Być może wiesz już co Cię blokuje i stopniowo uczysz się wychodzić poza ograniczający lęk, ale- w dalszym ciągu nie wiesz jeszcze jak możesz zacząć robić to ‘coś’ już teraz. Zastanawiasz się może jak się zmotywować i dlatego by należycie ukoronować ten ostatni już moment programu- dzielę się z Tobą cudowną, banalnie prostą praktyką- metodą 5 sekund Mel Robbins.

Jakie są przesłanki tej metody?

- Od momentu, w którym do twojego mózgu dotrze informacja, że chcesz spróbować nowości, do włączenia się hamulca bezpieczeństwa masz tylko pięć sekund. Jest to czas, w którym powinnaś podjąć się jakiegokolwiek, nawet znikomego działania w kierunku zrealizowania właśnie wymyślonemu celu. W przeciwnym wypadku twój mózg zacznie cię oszukiwać i twój świetny pomysł odejdzie w zapomnienie.

- „Jeśli nie „ożenisz” zamiaru z działaniem w ciągu tych pięciu sekund, wciśniesz hamulec bezpieczeństwa i zabijesz swój pomysł.” – mówi Mel Robbins.

Istnieją 2 tryby pracy ludzkiego mózgu:

- Autopilot – tryb który nasz mózg kocha najbardziej. Polega on na sumiennym powtarzaniu codziennych rutynowych czynności, a więc nie wymaga od umysłu zbyt wielkiego wysiłku. Cechuje się wzbranianiem przed jakąkolwiek zmianą i trwaniu w niezakłóconej strefie komfortu psychicznego.

Życie na tym biegu powoduje często wypalenie zawodowe, depresję, zmęczenie i brak chęci do życia. Nie bez powodu mówi się, że rutyna może zabijać.

- Hamulec bezpieczeństwa. Jest to odpowiedź mózgu na wszelkie nowe sytuacje. Gdy włącza się hamulec bezpieczeństwa, górę biorą emocje. Wtedy to na każdą nawet myśl o zmianie, a więc wyjściem ze strefy komfortu psychicznego, mózg odpowiada oporem. A zaraz potem podpowiada wszelkie możliwe powody, dla których nie chcesz lub rzekomo nie jesteś w stanie podjąć się nowego zadania. Jest to właśnie ten moment, kiedy twój mózg próbuje cię oszukać.

„Dlaczego nie możesz osiągnąć celu? Bo nigdy nie czujesz się na siłach” – Mel Robbins.

Dzisiejsza praktyka polega na tym byś przy okazji 1 lub więcej czynności, które wiesz że normalnie odłożyłabyś ‘na potem’ - w momencie gdy o nich pomyślisz- policzyła 54321 i – jak rakieta wystartowała do działania!

Cudownie byłoby sprawdzić ją już o poranku, kiedy tylko zadzwoni Twój budzik.

Jestem ciekawa czy odczujesz wsparcie jakim darzy nas ta prosta lecz skuteczna technika.

Być może stanie się i Twoim sposobem na życie.

ODLICZ 5-4-3-2-1 i DZIAŁAJ!

Tak dokładnie, to jest takie proste!

Kiedy odliczasz 5-4-3-2-1 aktywujesz przednią część mózgu (korę przedczołową) odpowiedzialną za podejmowanie decyzji, realizację celów i kontrolę impulsów. Dzięki temu zmniejszasz aktywność tylnej części mózgu odpowiedzialnej za emocje. Czyli krótko mówiąc zmieniasz myślenie z „Nie chcę mi się” na „Do dzieła! Do tego wzmacniasz swoją intuicję i swoje pierwsze pomysły, idziesz za ciosem zanim uruchomi się ocena rozumu poprzez przeszłe przekonania. Gdy już będzie ocena, osąd możesz wejść w analizy, rozważania, porównania co w konsekwencji oddziela Cię od działania i realizacji tego co chcesz.

Ćwiczenie 6

Strefa komfortu

Wchodzenie na pomost od lęku od zaufania wiąże się z wychodzeniem ze swojej strefy komfortu.

Ponieważ paradoksalnie- choć lęk często Cię ogranicza i czujesz wokoło niego dyskomfort- w dyskomforcie tym kryje się komfort związany z pozornym poczuciem bezpieczeństwa. Innymi słowy- czujesz się bezpiecznie tkwiąc w tym co znane. To złudne poczucie bezpieczeństwa jest tak naprawdę podszyte lękami, w tym również lękiem przed utratą tego złudnego poczucia bezpieczeństwa. W takiej sytuacji nie ma mowy o wolności i radości duszy, która ze swojej natury chce doświadczać i poszerzać swoje doznania, a nie kurczyć się w lęku.

Dla Twojego mózgu: to, co znane= bezpieczne, bo przewidywalne to co nieznanie i nowe = niebezpieczne, a więc stawiasz temu opór.

Jak widzisz- zachodzi tu pewnego rodzaju sprzeczność

Na poziomie logiki: chcesz zmian, wiesz że są one pożądane, wiesz też co Cię skutecznie blokuje i chcesz wyjść poza rozpoznawane blokady.

Na poziomie podświadomym: nie chcesz zmian i stawiasz im opór.

Dlatego- im bardziej nieświadome staje się świadomym -> tym bardziej możesz świadomie wchodzić (pomimo oporu, który z pewnością będzie dawać o sobie znać) w nową, poszerzoną strefę, nowy sposób życia.

Rozpoznaj więc teraz swoje znajome Gniazdko.

Odpowiedź na poniższe pytania:

1. W jakich miejscach czujesz się najbezpieczniej?
2. Przy jakich ludziach czujesz się najbardziej komfortowo?
3. Jakie przyzwyczajenia i nawyki zauważasz w swoim życiu?
4. Co robisz najczęściej w wolnym czasie?
5. Jakie przytulne gniazdko przygotowałaś sobie w ostatnich latach i jak mogą Cię trzymać w tym 1 znanym, przytulnym miejscu?
6. Jakie korzyści czerpiesz z pozostawania w strefie komfortu?
7. Co potencjalnie tracisz zostając w strefie komfortu?
8. Co świadomie wybierasz?

Ćwiczenie 7

Odkładanie na potem, kiedyś

1. Wypisz obszary swojego życia/ działania, w których rozpoznasz przekładanie na kiedyś, nie robisz tego, co chciałabyś zrealizować.

Może jest to poproszenie o podwyżkę, dłuższy urlop czy porozmawianie z mężem o chęci bycia matką.

A może od dawna planujesz zapisać się na kurs tańczy czy siłownię, pójść na kurs językowy czy też darować sobie kilka dni w miesiącu na spotkanie z przyjaciółmi?

Może chciałabyś regularnie oszczędzać i myślisz o założeniu specjalnej lokaty lub konta?

Może rozmyślasz o zakończeniu toksycznej relacji lub poszukiwaniu nowej pracy?

Cokolwiek by to nie było- zobacz to, pocuj że jest to coś, czego pragniesz doświadczać, ale z jakiegoś powodu wciąż to blokujesz, odkładasz na kiedyś, argumentujesz że teraz nie jest dobra pora itp.

Za każdym razem gdy tak postępujesz- czynisz to ponieważ część Ciebie wyobraża sobie coś, czego się boi. Innymi słowy- obawiasz się coś zrealizować, bo:

- Boisz się sukcesu (choć może brzmieć to nielogicznie),
- Boisz się potencjalnej opcji porażki,
- Bo myślisz że sobie nie poradzisz,

Odkładając- wybierasz opcję ucieczki od spotkania z własną projekcją(z projekcją swoich obaw), ale w sobie czujesz, że czegoś Ci brakuje, czujesz smutek, pustkę lub złość na samą siebie.

Za tym podąża oczywiście cały szereg strategii uśmierzania tego bólu (zajadanie, zakupy, plotkowanie, narzekanie, sprawianie sobie przyjemności, tłumaczenie siebie, wyładowywanie frustracji na bliskich osobach itp.)

Odkładanie głównie podszyte jest lękiem przed konfrontacją ze swoimi obawami, projekcjami jak myślisz, że może być, czyli lękiem przed konfrontacją z możliwym czarnym scenariuszem. Jednak dopóki nie spróbujesz i czegoś nie zrobisz, nie masz pojęcia jaki będzie wynik, rezultat Twojego działania. Jeśli masz wyobrażenie porażki, to jest tylko Twoje wyobrażenie, iluzja. Zauważasz, że ta iluzja, która jeszcze nie istnieje blokuje Cię przed zrobieniem tego czego pragniesz zrobić. W ten właśnie sposób blokujesz działania swojej duszy poprzez coś co nie istnieje i siedzisz w lęku.

Ćwiczenie 8

Ćwiczenie o demonach

Materiały tego ćwiczenia zostały zaczerpnięte z książki i proponowanego w niej procesu ‘Nakarmić swoje demony’ Tsultrim Allione.

Kiedy jedzenie staje się naszą obsesją, kiedy tęsknimy za idealnym partnerem albo nieustannie myślimy o zapaleniu papierosa by tylko zatuszować lęk- dodajemy naszym demonom siłę, gdyż tak naprawdę NIE POŚWIĘCAMY UWAGI POTRZEBOM, które się pod nimi kryją. Ale GDY JE ZAUWAŻYMY i usłyszymy wołanie wydobywające się spod naszych pragnień, będziemy mogli nauczyć się zaspokajać prawdziwe potrzeby demona, zamiast ulegać jego zachciankom albo z nim walczyć.

Nasycony demon znika. Zwalczany albo ignorowany przybiera na wadze, żywi się bowiem energią naszej walki. Na tym właśnie opiera się zasada, która mówi, że lepiej zatroszczyć się o demony, niż wypowiedzieć im wojnę lub ich unikać.

Proces karmienia demonów

PRZYGOTOWANIE:

Zamknij oczy i nie otwieraj ich aż do zakończenia procesu.

Etap przygotowawczy zawiera w sobie 9 oddechów, przy czym są one podzielone na 3 sekcje:

Pierwsze 3 wdechy to koncentracja na fizycznym dyskomforcie i jego lokalizowaniu, natomiast wydech to wypuszczenie tego napięcia.

Kolejne 3 oddechy to skupienie na emocjonalnym napięciu, pocuj je i uwolnij wraz z wydechem.

3 ostatnie oddechy wiążą się z Twoim napięciem mentalnym, czyli z Twoimi troskami, myślami o tym co powinnaś, co musisz i o tym, że coś się może nie udać. Z każdym wydechem uwalniaj to napięcie.

Pod koniec tej sekcji przejdź do PRZYWOŁANIA SWOJEJ INTENCJI/MOTYWACJI NA TEN PROCES.

Oby ta praktyka przyniosła Tobie oraz wszystkim istotom jak najwyższe dobro!

KROK 1:

ZNAJDOWANIE DEMONA.

1. Wybierasz z jakim demonem/lękiem pragniesz pracować.
2. Odnajdź miejsce, w którym czujesz go w swoim ciele i wzmocnij to doznanie.
3. Zauważ jakie właściwości ma to doznanie: temperatura, kolor, faktura.

KROK 2:

NADAWANIE DEMONOWI FORMY OSOBOWEJ ORAZ PYTANIE CZEGO POTRZEBUJE.

1. Wyobraź sobie swego demona, swój lęk jako postać o pewnej formie. Zauważ jaki ma kolor, kształt, wielkość, czym pokryta jest jego skóra, jakiej jest płci, co czuje, co wyraża jego spojrzenie.

2. Zadaj demonowi pytanie:

Czego ode mnie chcesz?

Czego ode mnie potrzebujesz?

Jak się będziesz czuł, gdy dostaniesz to, czego potrzebujesz?

Po zadaniu tych pytań- ZAMIEŃ SIĘ MIEJSCAMI ZE SWOIM DEMONEM.

KROK 3:

STAWANIE SIĘ DEMONEM

Siedząc naprzeciwko swojego pierwotnego miejsca, wczuj się w demona, wejdź w jego skórę, spójrz przez jego oczy, stań się nim. Daj sobie na to czas. Zauważ jak wyglądasz z jego perspektywy, a następnie odpowiedź na zadane wcześniej pytania: Chcę od ciebie...

Potrzebuję od ciebie...

Gdy dostanę to, czego potrzebuję, poczuję...

KROK 4:

KARMIENIE DEMONA I SPOTKANIE ZE SPRZYMIERZEŃCAMI

Powróć na swoje miejsce siedzenia. Daj sobie czas, by ponownie poczuć siebie i się oswoić. Teraz zacznij rozpuszczać swoje ciało w nektarze uczucia, o którym wspominał demon, czuj sobą uczucia których on potrzebuje, za którymi tęskni. W ten sposób zaczynasz go karmić i rób to tak długo aż poczujesz, że jest nasycony. Teraz możesz albo od razu przejść do ostatniego kroku albo zanim to zrobisz- spotykasz się ze sprzymierzeńcem.

SPOTKANIE ZE SPRZYMIERZEŃCEM

W miejscu demona może pojawić się inna istota- zapytaj jej czy jest sprzymierzeńcem. Jeśli nie ma nikogo innego- poproś sprzymierzeńca, by się pojawił. Zaproś go. Postaraj się zauważyć jak wygląda: jaki ma kolor oczu, wielkość, kolor skóry, teksturę itp.

Zadaj mu następujące pytania (wszystkie lub niektóre):

Jak mi pomożesz?

Jak będziesz mnie chronić?

Co mi obiecasz?

Jak będę mogła cię przywołać?

Następnie zamień się ponownie miejscami i stań się sprzymierzeńcem, by w jego imieniu odpowiedzieć na zadane uprzednio pytania.

Będę ci pomagać robiąc to i to....

Będę cię chronić robiąc to i to...

Obiecuję ci, że...

Zawsze pojawię się, gdy...

Wróć na swoje miejsce, daj sobie czas, by znów poczuć siebie a następnie wyobraź sobie, że sprzymierzeniec się w tobie rozpuszcza.

Rozpuście się razem w pustce.

KROK 5:

Pozostań w stanie, który pojawi się po tym, jak sprzymierzeniec rozpuści się w tobie i oboje rozpuścicie się w pustce.

Rozluźnij umysł, niczego nie próbuj zrozumieć ani pamiętać czy analizować. Po prostu pobądź tutaj, bez żadnego celu, nie pośpieszaj się.

Kiedy pojawi się gotowość- otwórz oczy i zacznij pisać odpowiedzi na pytania załączone poniżej.

1. Z jakim demonem pracowałam?
2. W którym miejscu ciała tkwił, jaki miał kolor, strukturę, temperaturę, jak wyglądał?
3. Co miał w swoim spojrzeniu?
4. Jak się czułam, gdy stałam się demonem?
5. Czego demon chciał, czego potrzebował?
6. Jak chciał się czuć, gdyby dostał to, czego potrzebuje?
7. Czym nakarmiłam demona?
8. Czy jego wygląd się zmienił, gdy był nakarmiony?
9. Co z niego pozostało, gdy się nasycił?
10. Jak wyglądał mój sprzymierzeniec?
11. Co mi obiecał?
12. Jak będzie mnie chronić?
13. Jak się czułam, gdy się we mnie rozpuścił?
14. Co wydarzyło się w ostatnim, 5 kroku?
15. Jak mogę wykorzystać to doświadczenie w codziennym życiu?
16. Jakie zmiany zamierzam wprowadzić na skutek karmienia demona?

