

# **ĆWICZENIA NA DOBROSTAN**

**zebrane i opracowane przez Jacka Załuskiego**

**Warszawa, 2020**

## 1. „Wzmacnianie optymizmu”

Optymizm, w niektórych badaniach nawet nierealistyczny, okazuje się przynosić nam wiele korzyści. Poniższe ćwiczenie może Ci pomóc w podwyższaniu jego poziomu.

1. Możesz rozpocząć od określenia poziomu swojego optymizmu. W wersji angielskiej test dostępny jest np. po zalogowaniu na stronie:

<https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/testcenter>

2. Zastanów się na "drzwiami", które się dla Ciebie zamknęły, np. utrata pracy, odrzucenie przez ukochaną osobę, inne ważne zdarzenia z Twojego życia. Pomyśl również o tych, które się dla Ciebie otworzyły.

3. Teraz dokończ poniższe zdania.

Najważniejszymi drzwiami, które kiedykolwiek się dla mnie zamknęły było...

Drzwi, które otworzyły się wtedy, to...

Drzwi, które zamknęły się dla mnie w wyniku pecha lub utraconej okazji, to...

Drzwiami, które otworzyły się wtedy, było...

Drzwiami, które zamknęły się dla mnie z powodu straty, odrzucenia lub śmierci było...

Drzwi, które otworzyły się wtedy, to...

Po wykonaniu ćwiczenia odpowiedz sobie na pytania:

- Czy nowe drzwi otworzyły się od razu, czy zabrało to trochę czasu?
- Czy Twój smutek, zgorzknienie, rozczarowanie (inna negatywna emocja) związane z zamknięciem się danych drzwi wpłynęły na Twoją zdolność zobaczenia kolejnych otwartych?
- Co możesz zrobić w przyszłości, aby szybciej dostrzec i wykorzystać nowe otwarte drzwi?

Przygotowano na podstawie:

[http://zonepositive.com/.../uplo.../Exercise\\_The-Opened-Door.pdf](http://zonepositive.com/.../uplo.../Exercise_The-Opened-Door.pdf) (dostęp 2014 rok)

## **2. "Przenoszenie się myślami w inny czas i miejsce"**

Zrób listę swoich szczęśliwych wspomnień i pamiątek (np. fotografii, podarunków), a następnie przywołuj swoje pozytywne wspomnienia dwa razy dziennie przez co najmniej tydzień wg następującej instrukcji:

"W pierwszej kolejności wybierz ze swojej listy te wspomnienia, które chcesz przywołać. Potem usiądź, weź głęboki oddech, zamknij oczy i zacznij myśleć o swoich wspomnieniach. Zrób na nie miejsce w głowie i pozwól się im skryzalizować. Próbuj wizualizować zdarzenia związane z tymi wspomnieniami. Niech Twoje myśli odnajdują szczegóły wizualizowanych wspomnień."

Osoby regularnie delektujące się wspomnieniami wykazały wzrost poziomu odczuwanego szczęścia, a im bardziej ich wspomnienia się krystalizowały, tym większa była poprawa samopoczucia.

Lyubomirsky, S. (2011). Wybierz szczęście. Warszawa: MT Biznes Sp. z o.o., s. 217.

## **3. „Ruch wahadłowy”**

Dzięki temu ćwiczeniu nauczysz się rozpoznawać i doceniać różnicę między doznaniem wewnątrz ciała a zewnętrznymi wrażeniami czuciowymi. Twoje zadanie polega na przemieszczaniu uwagi tam i z powrotem pomiędzy doznaniem doświadczanym wewnątrz ciała a wrażeniami czuciowymi dochodzącymi z zewnątrz. Zacznij od skupienia uwagi na jednym wybranym doznaniu cielesnym (co czujesz np. w brzuchu, ramionach, stopie), a następnie od razu przerzuć się na jakieś doznanie zewnętrzne (np. światło wpadające przez okno, dzieci hałasujące w pokoju obok lub struktura obicia fotela, w którym siedzisz). Przez 3 min przenoś uwagę tam i z powrotem – w środku, na zewnątrz, w środku, na zewnątrz.

Jest jeszcze jeden element tego ćwiczenia. Być może zauważysz, że niektóre doznania wewnętrzne lub zewnętrzne są nieprzyjemne. W pokoju jest gorąco, słyszysz hałas, który Ci przeszkadza, coś Cię boli. To dobrze. Za każdym razem gdy zauważysz coś nieprzyjemnego, weź głęboki oddech przeponą i odnotuj to doznanie. Pozwól mu być tym, czym jest. Nie walcz z nim. Uznaj je za to, czym jest – wyłącznie doznaniem – niczym więcej i niczym mniej. A potem natychmiast przenieś swoją uwagę na kolejny fragment swojej świadomości.

Żeby jak najwięcej skorzystać z tego ćwiczenia, wykonuj je raz dziennie przez tydzień.

McKay, M., Eifert, G. H. i Forsyth, J. P. (2008). O złości inaczej. Gdańsk: AnWero, s. 136-137.

#### **4. "Wizualizacja przyszłości"**

Kiedy coś zaczynasz, a efekt odłożony jest w czasie np. ukończenie studiów, założenie i rozwinięcie biznesu, tym co może Cię zmotywować do działania i wytrwania w nim, może być wyobrażenie sobie w szczegółach przyszłości.

Zamknij oczy i wyobraź sobie swoją przyszłość. Zauważ jak najwięcej szczegółów i wykorzystaj do tego różne zmysły. Skoncentruj się na tym, w jaki sposób zmieni się Twoje życie, kiedy już zrealizujesz dany cel. Co będziesz czuć, kiedy to się stanie? Jak inni będą się wtedy zachowywać wobec Ciebie?

Zastanów się również, jak wykorzystasz swoje talenty, konstruktywne nawyki, umiejętności które zdobywasz i rozwijasz obecnie, aby wnieść coś dobrego w życie innych ludzi.

Opracowano na podstawie:

<https://tinybuddha.com/blog/6-exercises-positive-psychology-boost-happiness/>

#### **5. "Wprowadzenie do praktyki uważności (mindfulness)"**

Wyniki badań wskazują na pozytywną rolę medytacji w redukcji lęku, zwiększaniu ilości pozytywnych emocji, a nawet, przy regularnej praktyce, w przyroście substancji szarej w mózgu.

Zaplanuj 10-15 min na medytację każdego dnia (kiedy już oswoisz się z tym czasem, zacznij go wydłużać stopniowo o 5 min, aż dojdiesz do 25-30 min dziennie). Znajdź wygodną pozycję (najlepiej z prostym kręgosłupem) i skoncentruj się na oddychaniu. Skupiaj się na każdym oddechu i doznaniach w ciele, które wywołuje (jak doświadczasz kiedy powietrze wpływa przez nos do Twoich płuc, a następnie wypływa z nich). Pozwól myślom, aby przyływały, a potem blakły, bez oceniania ich, ani stawiania im oporu. Kiedy już przepłyną, skup się ponownie na oddychaniu. Kontynuuj ten proces przez cały czas trwania medytacji.

Opracowano na podstawie:

## **6. „Stawianie czoła swojej bezradności”**

Wiele rzeczy w naszym życiu dzieje się poza naszą kontrolą. Najważniejsze, abyś zdołał odróżnić to, co możesz kontrolować, od tego, na co nie masz wpływu.

Próby kontrolowania okoliczności, na które absolutnie nie masz wpływu, doprowadzają do frustracji, złości i poczucia bezradności. Poczucie bezradności zawsze przekierowuje uwagę z tego, co możemy kontrolować, na to, co jest poza naszą kontrolą.

Uznaj, że utknąłeś, a potem wybierz ścieżkę odpowiedzialności i właściwych reakcji. Skup się na tym, na co możesz wpływać i dzięki czemu zaspokoisz swoje potrzeby i podążysz w kierunku, na którym Ci zależy. Chodzi tu zarówno o sprawy, które jesteś w stanie kontrolować, jak i takie, z którymi możesz coś zrobić. Bądź precyzyjny: przygotuj plan i ściśle się go trzymaj - dzięki temu będziesz posuwać się naprzód, nawet w obliczu przeciwności.

McKay, M., Eifert, G. H. i Forsyth, J. P. (2008). O złości inaczej. Gdańsk: AnWero, s. 177.

## **7. „Lista podziękowań”**

Pary rzadko są w stanie wpłynąć pozytywnie na swój związek, próbując się nawzajem zmieniać. Większe zadowolenie zapewni im raczej skupienie się na pozytywnych stronach partnera. Jeśli wyrazimy nasze uznanie i wdzięczność z ich powodu, będzie nam łatwiej stworzyć atmosferę wzajemnego poszanowania i miłości, co pomoże nam radzić sobie z "wiecznymi problemami".

Poniższe ćwiczenie róbcie na zmianę, wybierając po 3 cechy, które odpowiadają Wam u partnera. Możecie również dodać kilka cech do tej listy. Powiedzcie partnerowi, jakie cechy wybraliście i szczegółowo wyjaśnijcie dlaczego. Następnie podziękujcie za to partnerowi.

Jestem wdzięczny/a za:

- twoją energię
- twoją siłę
- to, że przejmujesz odpowiedzialność za różne rzeczy

- to, że pozwalasz mi przejmować odpowiedzialność za różne rzeczy
- twoją empatię
- to, jak mnie wspierasz i odpowiadasz na moje potrzeby
- to, że "czytasz w moich myślach"
- twój wygląd
- twoje włosy
- twoje oczy
- to, jak mnie dotykasz
- to, że czuję się przy tobie bezpieczny/a
- twoją delikatność
- twoją wyobraźnię
- sposób, w jaki się poruszasz
- to, że mogę ci zaufać
- twoją namiętność
- to, że znasz mnie tak dobrze
- to, że jesteś tak pełen/na wdzięku
- to, jak mnie całujesz
- twoją wesołość
- to, że jesteś tak świetnym partnerem/partnerką
- to, że jesteś tak świetnym rodzicem
- twoje poczucie humoru
- twoją przyjaźń
- twoją lojalność
- twój styl
- .....
- .....
- .....

Gottman, J. M., Szwarz Gottman, J. i DeClaire, J. (2008). 10 sposobów, które pomogą naprawić nasze małżeństwo. Poznań: Media Rodzina, s. 240-241.

## **8. "O przyjemnościach i wartościach z perspektywy ACT"**

1. Podziel kartkę papieru na 15 kawałków.
2. Zapisz na każdym kawałku jedną aktywność dającą Ci dużą przyjemność lub

satysfakcję.

3. W wyniku nieprzewidzianych okoliczności okazuje się, że musisz zrezygnować z jednej aktywności. Wybierz, z której byś zrezygnowała.

4. Następnie z powodu kolejnego niekorzystnego splotu wydarzeń, mającego miejsce w Twoim życiu, musisz zrezygnować z jeszcze 9 aktywności. Wybierz 5, które wydają Ci się najważniejsze i z których nie chciałabyś rezygnować.

5. Przyjrzyj się tym pięciu pozostałym aktywnościom, pomyśl i zapisz: co łączy je wszystkie? jaka jest esencja wynikająca z nich?

6. Odpowiedzi na powyższe pytania podpowiedzą, co jest dla Ciebie ważne w życiu i mogą stanowić cenny drogowskaz.

Seys, A. (2014). Warsztat: Wprowadzenie do terapii akceptacji i zaangażowania - podstawy metody Matrix. Warszawa: SWPS.

## **9. "Nie bój się nostalgii"**

Nostalgia jest z jednej strony smutkiem wynikającym ze świadomości, że coś przeminęło, a z drugiej uczucia ciepła w głębi serca, jest rodzajem tęsknej przyjemności.

Od czasu do czasu jest dobrze doświadczać nostalgii. Pomaga nam ona dobrze myśleć o przeszłości i odświeżać wspomnienia piękna, doświadczanych przyjemności, dobra i miłości.

Nie porównuj tej dobrze wspominanej przeszłości z teraźniejszością. Myśl raczej o pozytywnych wspomnieniach i o tym, jak one wzbogaciły Twoje życie. Najszczęśliwsi ludzie traktują swoje najwspanialsze wspomnienia tak, jakby były ich "psychologicznymi lokatami bankowymi" lub "skrzyniami skarbów doświadczenia". Dostrzegają, że wspomnienia nadają ich życiu głębszy sens i wzbogacają je. To coś innego niż wspomnianie starych dobrych czasów i przekonywanie się, że wtedy było lepiej niż teraz. "Nostalgia to pamięć, z której usunięto ból". Jak wykazały badania, nostalgia wywołuje pozytywne emocje, umacnia nas w poczuciu, że jesteśmy kochani i chronieni, a nawet podnosi naszą samoocenę.

Nostalgii można wywołać spontanicznie (np. rozmawiając ze swoim przyjacielem, na urodzinach, oglądając zdjęcie, czytając stare e-maile) albo celowo, przez świadome przekierowanie myśli na konkretną rzecz.

Nostalgia poprawia nasze samopoczucie nie tylko w związku z tym, że chroni i umacnia naszą tożsamość, daje nam poczucie dumy, odnawia w nas poczucie sensu, a także cementuje nasze więzi społeczne (przez to, że czerpiemy więcej radości z naszych przeszłych i obecnych relacji międzyludzkich).

Lyubomirsky, S. (2011). Wybierz szczęście. Warszawa: MT Biznes Sp. z o.o., s. 225.

## **10. „Określanie własnych uczuć”**

Dzielenie się emocjami nie wszystkim przychodzi łatwo, zwłaszcza gdy nauczyliśmy się je ignorować w dzieciństwie. Nawet jeśli czasami chcemy przekazać partnerowi, jak się czujemy, może się okazać, że zabraknie nam słów. W takiej sytuacji pomocne może być zwracanie uwagi na objawy fizyczne, jakie wywołują uczucia. Jeśli znajdziemy się w budzącej silne emocje sytuacji (np. zaczniemy kłótnię lub rozmowę na smutne tematy), należy zadać sobie następujące pytania:

- Co w tej chwili odczuwam?
- Czy mam zaciśnięte szczęki, ściśnięte gardło, zeszywniałą szyję? Czy odczuwam ból w piersi lub innej części ciała?
- Czy wiąże się to z jakimś konkretnym uczuciem? Czy jest to gniew, smutek lub strach?
- Co mógłbym powiedzieć na ten temat partnerowi?

Możemy powiedzieć po prostu: "Jestem teraz bardzo zły". A jeśli nie jesteśmy pewni naszych uczuć? To również można wyrazić mówiąc np.: "Nie wiem dokładnie co czuję, ale odczuwam ucisk w piersi, kiedy o tym rozmawiamy".

Poniżej znajduje się lista słów, z której można skorzystać. W ten sposób można znaleźć odpowiednie słowo, aby wyrazić to, co się czuje.

### **NEGATYWNE**

smutny/a

opryskliwy/a

gderliwy/a

zdenerwowany/a

załęczniony/a

znudzony/a

poniżony/a

zawstydzony/a  
winny/a  
pełny/a żalu  
zniechęcony/a  
zgorzkniały/a  
niepokojny/a  
złapany/a w pułapkę  
zmieszany/a  
przestraszony/a  
zniesmaczony/a  
zdezorientowany/a  
zakłopotany/a  
zmartwiony/a

#### POZYTYWNE

szczęśliwy/a  
zainspirowany/a  
zaintrygowany/a  
pełny/a miłości  
odprężony/a  
seksowny/a  
spokojny/a  
związany/a (z drugą osobą)  
doceniony/a  
zainteresowany/a  
silny/a  
wdzięczny/a  
pełny/a energii  
pewny/a siebie  
radosny/a  
ważny/a  
podniecony/a  
zadowolony/a

kochany/a

podekscytowany/a

Gottman, J. M., Schwartz Gottman, J. i DeClaire, J. (2008). 10 sposobów, które pomogą naprawić nasze małżeństwo. Poznań: Media Rodzina, s. 69-70.

## **11. "Techniki relaksacyjne - trening Jacobsona"**

Prostą i skuteczną metodą relaksacji jest trening Jacobsona (inaczej: metoda Jacobsona). Polega ona na nauce rozluźniania wszystkich partii ciała poprzez naprzemienne napinanie i rozluźnianie poszczególnych grup mięśni. Trening Jacobsona obejmuje napinanie i rozluźnianie mięśni rąk, relaksację (także poprzez lekkie napinanie i rozluźnianie) mięśni głowy i twarzy, mięśni języka, mięśni barkowych, następnie mięśni pleców i brzucha, a na końcu mięśni palców u rąk i nóg. Tradycyjnie zatem trening Jacobsona podzielony jest na 6 części - rozpoczynamy od nauki rozluźniania mięśni rąk i nóg, a kończymy na nauce rozluźnianiu palców.

Przykładowe zastosowanie metody Jacobsona:

Zaciśnij obie pięści - zwróć uwagę na napięcie dłoni i przedramion - rozluźnij się.

Dotknij palcami barków i podnieś ramiona - odnotuj napięcie bicepsów i ramion - rozluźnij się.

Wzrusz ramionami, podnieś je jak najwyżej - zwróć uwagę na napięcie barków - rozluźnij się.

Zmarszcz czoło - zwróć uwagę na napięcie czoła i okolicy oczu - rozluźnij się.

Zaciśnij powieki - odnotuj napięcie - rozluźnij mięśnie z lekko przymkniętymi oczami.

Przyciśnij język do podniebienia - zwróć uwagę na napięcie w jamie ustnej - rozluźnij się.

Zaciśnij zęby - odnotuj napięcie w jamie ustnej i szczękę – odpocznij.

Odrzuć głowę do tyłu - zauważ napięcie karku i górnej partii pleców – odpocznij.

Opuść głowę, przyciśnij brodę do piersi - zauważ napięcie karku i barków - rozluźnij się.

Wygnij plecy w łuk odsuwając się od oparcia krzesła i cofnij ramiona do tyłu - zauważ napięcie pleców i barków – odpocznij.

Weź głęboki oddech i zatrzymaj powietrze - odnotuj napięcie klatki piersiowej i pleców – odpocznij.

Zrób dwa głębokie oddechy, zatrzymaj i wydychaj powietrze - zauważ, że oddech staje się wolniejszy i spokojniejszy – odpocznij.

Wciągnij brzuch, staraj się docisnąć go do kręgosłupa - odnotuj uczucie napięcia brzucha - rozluźnij się, oddychaj regularnie.

Napnij mięśnie brzucha - zauważ naprężenie w brzuchu – odpocznij.

Napnij pośladki tak, aby się na nich lekko podnieść - zauważ napięcie - odpocznij.

Ściągnij uda wyprostowując nogi - zauważ napięcie – odpocznij.

Skieruj palce u nóg do góry, ku twarzy - odnotuj napięcie stóp i łydek - odpocznij.

Podkurb palce u nóg tak, jakbyś chciał je zagrzebać w piasku - zauważ napięcie w podbiciu stóp - odpocznij.

Innym wariantem treningu jest pracowanie przez jakiś czas z wybranymi partiami ciała, aż nauczymy się je rozluźniać. Wtedy przechodzimy do kolejnych partii, z którymi ćwiczymy przez pewien czas. Np. pracujemy z mięśniami rąk (mięśnie przedramienia i ramienia): napinamy ten rejon ciała i obserwujemy doznania kiedy mięśnie rąk gdy są napięte, a następnie rozluźniamy wszystkie mięśnie tej okolicy i obserwujemy wrażenia jakie mamy, gdy mięśnie są rozluźnione. W ten sposób rozwijamy w sobie świadomość, co to znaczy (jakie jest doznanie) że dany rejon jest rozluźniony. Wykonujemy takie naprzemienne napinanie i rozluźnianie kilka razy podczas ćwiczenia formalnego, a następnie powtarzamy podobne ćwiczenia w życiu codziennym. Np. idąc chodnikiem, jadąc autobusem, oglądając telewizję, czy słuchając muzyki lub wykładu - napinamy na chwilę mięśnie ręki - obserwujemy doznania podczas tego napięcia, a następnie rozluźniamy zupełnie mięśnie tej okolicy i znowu obserwujemy wrażenia, gdy mięśnie są rozluźnione. Dzięki temu dochodzimy do etapu, że w każdej okoliczności potrafimy dosyć głęboko rozluźniać mięśnie swoich rąk. Wtedy możemy przez jakiś czas kontynuować analogiczne ćwiczenia z mięśniami nóg. Następnie w ten sposób ćwiczymy mięśnie twarzy, potem języka, potem pleców i brzucha, potem palców rąk i nóg.

Darmowe nagranie treningu Jacobsona jest dostępne na stronie:

[http://relaksacja.pl/do\\_pobrania\\_za\\_darmo.html](http://relaksacja.pl/do_pobrania_za_darmo.html)

## **12. "Bliskość natury"**

Stwierdzono, iż przyroda jest czynnikiem zwiększającym pozytywność. Bądź zatem gotowa na spacer przy dobrej pogodzie. Wyszukaj kilka miejsc, do których możesz dotrzeć w ciągu paru minut, aby wejść w kontakt z zielenią drzew lub błękitem wody i nieba. Może nawet masz tuż pod domem jakieś miejsca, gdzie czeka na Ciebie przyroda. Jeśli tak,

poznaj je dokładnie. Poszukaj w bibliotece, księgarni lub Internecie tras spacerowych i map parków w swojej najbliższej okolicy. Miejska fontanna lub skwer mogą ewentualnie wystarczyć. Staraj się znaleźć również bardziej naturalną scenerię: lasy i rzeki, pola i morze - im większa przestrzeń, tym lepiej. Uczyń je celem swoich regularnych wycieczek odbywanych po to, by potrenować, pobyc w towarzystwie albo po prostu sam na sam z przyrodą.

Fredrickson, B. L. (2011). Pozytywność. Poznań: Zys i S-ka Wydawnictwo.

### **13. "Ofiarowanie sobie miłości i życzliwości"**

Pamiętasz jak byłaś mała i miałaś gorączkę? Źle się czułaś, więc mama, tata lub inna osoba, która się Tobą opiekowała dała Ci lekarstwo. Może i ono pomogło, ale najważniejsze było to, że mama była przy Tobie. Poczułaś się lepiej, gdy mama podeszła do łóżka i położyła dłoń na Twoim rozpalonym czole. To było takie miłe uczucie! Jej dłoń była dla Ciebie jak dłoń jakiejś uzdrawiającej bogini. Gdy Cię dotykała, czułaś przenikającą w głąb ciała świeżość, miłość i współczucie. Dłoń Twojej matki to teraz Twoja dłoń. Jej dłoń wciąż żyje w Twojej dłoni. Jeśli potrafisz odpowiednio oddychać i skupić uwagę, zobaczysz, że gdy dotykasz czoła własną dłonią, dłoń Twojej matki jest z Tobą i to ona Cię dotyka. Doświadczysz tej samej energii miłości i łagodności w stosunku do samej siebie.

Zamknij teraz oczy, dotknij swojego czoła i pomyśl o dłoniach matki, które Cię dotykały, gdy byłaś chora. Miłość i życzliwość jej dłoni jest obecna w Tobie. W tej chwili możesz obdarować siebie tą miłością i życzliwością.

Jeśli nie miałaś matki, która w ten sposób opiekowała się Tobą, pomyśl o innej osobie, która okazywała Ci życzliwość, gdy byłaś dzieckiem. Przypomnij sobie dotyk jej dłoni.

McKay, M., Eifert, G. H. i Forsyth, J. P. (2008). O złości inaczej. Gdańsk: AnWero, s. 120.

### **14. „Podważanie negatywnych myśli”**

Ćwiczenie wywodzi się wprost z terapii poznawczo-behawioralnej (CBT). Odpowiedzi na poniższe pytania pomogą Ci spojrzeć na swoje negatywne myśli z innej perspektywy.

Depresja, niska samoocena, lęki są często rezultatem irracjonalnych negatywnych myśli. Nawet osoba, która regularnie jest chwalona i doceniana we własnej pracy może uważać,

że jest beznadziejnym pracownikiem, właśnie z powodu własnego krytycyzmu. Jej irracjonalne myśli odnośnie wykonywanej pracy będą rzutować na jej samopoczucie i własny obraz. Podważanie negatywnych myśli może Ci pomóc je zmienić i urealnić.

Odpowiedz na poniższe pytania, aby ocenić prawdziwość własnych negatywnych myśli:

- Czy jest jakiś niezbity dowód potwierdzający tę myśl? Jaki?
- Czy jest dowód podważający tę myśl? Jaki?
- Czy próbuję zinterpretować sytuację nie biorąc pod uwagę tych dowodów?
- Co by pomyślał o tej sytuacji mój przyjaciel?
- Jeśli spojrzę na tę sytuację pozytywnie, to co się zmienia?
- Czy będzie to miało znaczenie za rok? A za 5 lat?

Opracowano na podstawie:

<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/challenging-negative-thoughts/none/none>

## **15. "Tworzenie bazy wspólnych znaczeń i wartości"**

W wielu związkach partnerów pociągają ich przeciwne cechy, wartości, poglądy i chociaż może to stanowić wspaniały fundament, wymaga dużej wrażliwości, otwartości i szacunku dla drugiej strony. W ten sposób tworzycie bazę wspólnych wartości i znaczeń w związku. Jest to wolny proces, w którym partnerzy uczą się żyć razem, szanując swoje marzenia i sposoby patrzenia na różne rzeczy. Poniższe ćwiczenie ma go Wam ułatwić.

Weźcie oboje po notatniku, a następnie wybierzcie z poniższej listy te pytania, nad którymi chcielibyście się zastanowić. Następnie zapiszcie na nie swoje odpowiedzi i podzielcie się nimi z partnerem. W czasie dyskusji zastanawiajcie się nad tym, co Was łączy, bo na tym będzie można budować porozumienie. Warto też omówić co Was dzieli, aby uczyć się szacunku dla odmiennych wartości. Niektóre pytania wymagają dłuższej dyskusji, więc nie zakładajcie od razu, że musicie dojść do jakichś wniosków.

- Jakie cele stawiamy sobie w życiu odnośnie nas samych, związku, dzieci? Co chcielibyśmy osiągnąć w ciągu następnych 5, 10 lat?
- Jakie ważne dla nas marzenie chcielibyśmy zrealizować przed śmiercią?
- Często zajmujemy się rzeczami, którymi musimy się zająć, ale czy jest coś, co dałoby nam większą radość? Co to takiego?

- Czym jest nasza rodzina w świecie? Co znaczy być jednym z ..... (wpisujecie swoje rodzinne nazwisko)?
- Jakie opowieści rodzinne są dla nas ważne?
- Co oznacza dla nas dom? Jaki powinien być? Czy przypominałby wówczas dom, w którym się wychowaliśmy?
- Jak ważna jest duchowość czy religia w naszym życiu? Jak ważna jest w naszym związku i domu? Czy nasza obecna sytuacja przypomina sytuację z domu, w którym się wychowaliśmy?
- Co stanowi dla nas sens życia? Jak staramy się (lub nie) go osiągnąć?
- Jakie zwyczaje związane z posiłkami są dla nas ważne?
- Jakie zwyczaje związane z porami dnia są dla nas ważne?
- Jakie zwyczaje są dla nas ważne, kiedy ktoś choruje?
- Jak nabieramy sił? Jak odpoczywamy?
- Na czym polegają nasze zwyczaje wakacyjne?
- Co znaczy dla nas bycie mężem lub żoną?
- Co znaczy dla nas bycie ojcem lub matką?
- Jak czujemy się jako pracownicy?
- Jak czujemy się w rolach przyjaciół, krewnych, członków miejscowej społeczności?
- Jak radzimy sobie z różnymi rolami w życiu?

Gottman, J. M., Szwarz Gottman, J. i DeClaire, J. (2008). 10 sposobów, które pomogą naprawić nasze małżeństwo. Poznań: Media Rodzina, s. 238-240.

## 16. "Moje mocne strony"

To ćwiczenie ma na celu pomoc w identyfikacji obszarów, w których czujemy się mocni i jesteśmy pozytywnie oceniani przez siebie i innych. Może nam pomóc nie tylko w tymczasowym podniesieniu samooceny, ale i zwiększeniu świadomości naszych zasobów, z których możemy korzystać podejmując różnorodne życiowe wyzwania.

### MOJE MOCNE STRONY

Rzeczy, w których jestem dobry:

1. ....

2. ....
3. ....

Komplementy, które otrzymałem od innych:

1. ....
2. ....
3. ....

To, co lubię w moim wyglądzie:

1. ....
2. ....
3. ....

Wyzwania, z którymi sobie poradziłem:

1. ....
2. ....
3. ....

Opracowano na podstawie:

<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/my-strengths-and-qualities/positive-psychology/none>

## 17. „Zmniejszanie uraz w relacjach”

Wykonując to ćwiczenie będziesz mógł zmniejszyć urazę, którą nosisz do kogoś wykorzystując do tego wdzięczność. Nie ma ono jednak na celu znaleźć wymówkę lub usprawiedliwić czyny tej osoby.

1. Wybierz osobę, którą znasz dobrze i wobec, której masz jakąś urazę. Na środku czystej kartki narysuj niezadowoloną buźkę i wpisz w nią słowa, które najlepiej ujmują negatywne emocje żywione do tej osoby.
2. Wypełnij resztę kartki uśmiechniętymi buźkami, przynajmniej piętnastoma. A następnie wpisz w każdą z nich słowo lub zdanie odzwierciedlające wdzięczność do tej osoby (za to, co dla Ciebie zrobiła, co powiedziała dobrego, ważne dla Ciebie aspekty tej relacji z przeszłości i teraźniejszości itp.).

3. Kiedy już wypełniłeś wszystkie bużki, weź kartkę w obie dłonie i trzymaj ją przed sobą przy wyciągniętych ramionach. Zobacz jak uraza tonie w morzu wdzięczności.
4. Zauważ jak zmieniły się Twoje myśli i emocje, kiedy teraz wyobrażasz sobie tę osobę.

Opracowano na podstawie:

[http://zonepositive.com/wp-content/uploads/Exercise\\_Whos-bugging-you.pdf](http://zonepositive.com/wp-content/uploads/Exercise_Whos-bugging-you.pdf) (dostęp 2015 rok)

## 18. „Komunikaty typu JA”

Konstruktywna komunikacja jest jednym z czynników sprzyjających zdrowiu psychicznemu. Proponuję Ci ćwiczenie w formułowaniu komunikatów typu JA.

Branie odpowiedzialności za własne emocje pomoże Ci poprawić komunikację, zwłaszcza gdy jesteś zdenerwowana, wściekła. Formułowanie komunikatów typu JA ułatwi Ci przekazanie tego co Cię złości bez obwiniania innych. Jeśli sformułujemy obwiniające zdania, druga osoba zacznie się bronić zamiast być otwartą na znalezienie rozwiązania.

Format komunikatu typu JA:

Czuję....., kiedy ty....., ponieważ.....

Przykłady:

Typowe sformułowanie: "Wkurzasz mnie, bo ciągle się spóźniasz."

Komunikat JA: "Złości mnie, gdy wracasz późno do domu, bo do tego czasu nie śpię i się martwię o ciebie."

Typowe sformułowanie: "Nigdy nie dzwonisz. W ogóle ci nie zależy."

Komunikat Ja: "Czuję się zraniony, kiedy do mnie nie dzwonisz, bo myślę sobie, że ci na mnie nie zależy."

**ĆWICZENIE** - w odpowiedzi na dane sytuacje sformułuj komunikaty typu JA.

Sytuacja: Twój przyjaciel ciągle odwołuje Wasze wspólne plany w ostatnim momencie. W ostatni weekend czekałaś na niego w restauracji, kiedy zadzwonił do Ciebie i powiedział, że nie będzie mógł przyjść. Poczułaś się zraniona.

Komunikat typu JA: .....

Sytuacja: Pracujesz nad pewnym projektem w zespole i jeden z jego członków nie wykonuje swojej pracy na czas. Ponownie musiałaś wykonać za niego pracę do końca, aby zdążyć w terminie. Jesteś bardzo sfrustrowana.

Komunikat typu JA: .....

Sytuacja: Koleżanka, która pożycza od Ciebie filmy, oddaje Ci zniszczone płyty. Chce pożyczyć od Ciebie kolejny film, a Ty się martwisz.

Komunikat typu JA: .....

Opracowano na podstawie:

<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/i-statements/communication/none>

## **19. "Otwieranie się na piękno i doskonałość"**

Ludzie otwarci na otaczające ich piękno i doskonałość częściej odnajdują radość i sens, mają również bliższe i głębsze relacje z innymi.

Dostrzeż w swojej codzienności rzeczy piękne i przejawy geniuszu. Z początku może to być trudne, natomiast jeśli świadomie będziesz przekierowywać swoją uwagę na przejawy piękna i doskonałości, z czasem będzie to coraz łatwiejsze. Możesz zatem podziwiać, wpadać w zachwyt albo wręcz oddawać cześć. Świat jest piękny i niesamowity w swoich różnorodnych obliczach. Cały czas czeka na odkrycie, właśnie przez Ciebie.

Lyubomirsky, S. (2011). Wybierz szczęście. Warszawa: MT Biznes Sp. z o.o., s. 219-220.

## **20. „Reagowanie na gniew partnera w pozytywny sposób”**

Gniew pojawia się często w sytuacjach, w których chcemy zrealizować jakiś cel i coś nam w tym przeszkadza. Czasami możemy nawet nie zdawać sobie sprawy z tego, co jest naszym celem. Wiemy tylko, że jesteśmy zezłoszczeni i chcemy to zmienić. Na początku warto więc ustalić, do czego dążymy. Następnie będzie można stwierdzić, co nam przeszkadza i jak sobie z tym poradzić.

Poniżej znajdziesz pytania, które powinny Ci w tym pomóc. Możesz z nich skorzystać, kiedy sam czujesz gniew lub gdy chcesz porozmawiać o gniewie swojego partnera.

Jeśli zdecydujesz się skorzystać z nich w czasie rozmowy z partnerem, pamiętaj o zasadzie: "Zrozumienie powinno poprzedzać radę". Innymi słowy, partner powinien powiedzieć Ci o wszystkich swoich uczuciach, a Ty powinienes postarać się je zrozumieć, zanim przejdziecie do szukania rozwiązań.

Jeżeli rozmowa stanie się bardzo intensywna i poczujecie, że zalewają Was emocje (serce zacznie bić szybko i nie będziecie mogli jasno myśleć), przyda się Wam przerwa, tylko że najpierw musicie ustalić, kiedy wróćcie do tej rozmowy.

- Z jakiego powodu się gniewasz?
- Jakie są Twoje związane z tym cele?
- Jakie są Twoje związane z tym potrzeby?
- Co chciałabyś, żeby się stało?
- Co chciałabyś osiągnąć?
- Co znaczy dla Ciebie ta sprawa?
- Co czujesz w związku z tą sytuacją?
- Co Cię frustruje w związku z tą sytuacją?
- Co Ci przeszkadza w osiągnięciu celu?
- Co Cię boli w związku z tą sytuacją?
- Czy coś w tej chwili wydaje Ci się niesprawiedliwe?
- Czy coś wydaje Ci się niemoralne lub złe?
- Co próbowałaś robić z tym w przeszłości?
- Czy udało Ci się coś osiągnąć?
- Jeśli tak, to czy mogłabyś teraz postąpić tak samo? Jeśli nie, dlaczego?
- Co mogłabyś zmienić tym razem?
- Czy jest coś jeszcze, co mogłabyś zrobić, by osiągnąć ten cel?
- Jak mogę Ci pomóc?

Gottman, J. M., Szwarz Gottman, J. i DeClaire, J. (2008). 10 sposobów, które pomogą naprawić nasze małżeństwo. Poznań: Media Rodzina, s. 195-196.

## 21. "Techniki relaksacyjne - medytacja"

Szczególnie skuteczna w walce ze stresem jest medytacja kształtująca uważność (mindfulness). Można ją praktykować na wiele sposobów np. poprzez koncentrację na oddechu; przez skanowanie uwagą swojego ciała, od stóp do głowy, podobnie jak przy relaksacji mięśni; przez spokojne spacerowanie (medytacja w marszu) i koncentrowanie się na każdym kolejnym kroku; przez świadome jedzenie - zamiast jeść czekoladę przed telewizorem (co dla niektórych jest w czasie stresu naturalnym odruchem), usiądź z jedzeniem w ciszy i smakuj każdy kęs. Jeśli rozproszysz się przy medytacji - a jest to wręcz nieuniknione - po prostu łagodnie wróć do swojej praktyki, bez oceniania się.

Znajdź spokojne miejsce, gdzie możesz wygodnie usiąść i nic nie będzie Ci przeszkadzać. Podczas siedzenia na krześle stopy powinny spoczywać płasko na podłodze, podstawa kręgosłupa ma dotykać oparcia, plecy muszą być wyprostowane (możesz również usiąść na poduszce medytacyjnej lub w siadzie japońskim z prostym kręgosłupem). Dłonie połóż na kolanach, grzbietem w dół (badania wskazują na przeżywanie bardziej pozytywnych emocji przy takim ułożeniu dłoni). Możesz wybrać również inną pozycję, która zapewni Ci poczucie czujności i odprężenia. Oczy miej zamknięte. Jeśli Ci to przeszkadza, skieruj wzrok w jedno miejsce na podłodze przed sobą albo na inny zwyczajny przedmiot np. świecę.

Zaczerpnij kilka głębokich oddechów. Zwróć uwagę na to, co czujesz. Gdzie czujesz swój oddech? Czy masz go w nozdrzach? W klatce piersiowej? W brzuchu? Jaka jest kolejność wrażeń przy każdym wdechu i wydechu? Teraz oddychaj normalnie. Nie musisz już pogłębiać oddechu ani w inny sposób na niego oddziaływać. Po prostu oddychaj, ale nadal obserwuj, co się dzieje z oddechem. Jak odczuwasz każdy wdech? Jak odczuwasz każdy wydech? Każdego wdechu i wydechu doświadczaj w skupieniu. Każdy z nich jest Twój - żywy - tu i teraz.

Napływające myśli mogą Cię absorbować. To normalne. Zejście ze szlaku teraźniejszości jest prawie nieuniknione. Spodziewaj się tego. Zamiast obciążać się zbędną negatywnością, po prostu zauważ, że Twoja uwaga zbłądziła i wróć do oddechu. Eksperymentuj z perspektywą obserwatora swoich myśli i emocji.

Fredrickson, B. L. (2011). Pozytywność. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.

## **22. "Program nauczania"**

Ludzie, którzy odnoszą największe sukcesy, to miłośnicy wiedzy, wieczni uczniowie - wciąż stawiają pytania i są nieustraszonymi badaczami otaczającego ich świata. Nieważne na jakim jesteś etapie życia, stwórz sam dla siebie program nauczania.

Zawrzyj w nim dwie kategorie przedmiotów - jedną związaną z rozwojem osobistym, a drugą - z rozwojem zawodowym. W przypadku każdej kategorii określ materiał, z jakim się chcesz zapoznać. Pamiętaj, że ma on przynosić Ci korzyści teraźniejsze (np. czytanie i myślenie o danym temacie sprawia Ci frajdę) i przyszłe (przyczyni się do Twojego ogólnego rozwoju). Zrytualizuj realizację swojego programu - w każdym tygodniu wyznacz określony czas na naukę.

Ben-Shahar, T. (2009). W stronę szczęścia. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.

## **23. "Formułowanie celów życiowych"**

Jeśli nie jesteś pewna, czemu chcesz się poświęcić w życiu i jakie wartościowe cele zamierzasz realizować, to poniższe ćwiczenie może Ci pomóc w odnalezieniu odpowiedzi.

Opisz, co chciałabyś po sobie zostawić, kiedy umrzesz. Możesz sobie wyobrazić, jak chcesz być zapamiętana przez wnuki i prawnuki. Napisz krótkie podsumowanie swojego życia, wartości i osiągnięć, które mogłoby być listem do Twoich potomków, a może nawet listem pożegnalnym, który odczytano by na Twoim pogrzebie.

W podsumowaniu swojej egzystencji możesz napisać, jakiego życia chcesz dla swoich dzieci, kiedy dorosną: na jakich ludzi chcesz wychować swoich potomków, jakie wartości Twoje dzieci powinny wyznawać i jakie cele powinny realizować. Pracuj nad swoim podsumowaniem życia - dodawaj i odejmuj różne elementy - tak długo, aż będziesz z niego zadowolona.

To ćwiczenie pomoże Ci zrewidować Twoje życie i priorytety. Pozwoli Ci odpowiedzieć na pytanie: "Co jest dla mnie najważniejsze?". Kiedy odpowiesz sobie na to pytanie, bez trudu dostrzeżesz swoje cele. Potem regularnie wracaj do swojego podsumowania - czytaj je - i przypominaj sobie, co naprawdę się dla Ciebie liczy.

Lyubomirsky, S. (2011). Wybierz szczęście. Warszawa: MT Biznes Sp. z o.o., s. 241-242.

## **24. „Radzenie sobie z konfliktami w związku”**

Ta procedura jest pomocna w czasie prowadzenia z partnerem rozmów na temat wzajemnych różnic.

1. Ustalcie, kiedy możecie spokojnie przedyskutować Wasz konflikt.
2. Uzgodnijcie, kto będzie mówić, a kto słuchać.
3. „Mówca” zaczyna rozmowę na temat konfliktu, mówiąc wszystko, co ma do powiedzenia. „Słuchacz” może zadawać pytania i robić notatki. Pytania słuchającego powinny mu pomóc lepiej zrozumieć problem. Słuchający nie powinien szukać rozwiązania, próbować wpłynąć na mówiącego, zadawać pytań wskazujących na to, że nie zgadza się z „mówcą”, ani przedstawiać swoich poglądów. Wszystko powinno odbywać się w miłej i pełnej szacunku atmosferze.
4. Kiedy mówiący skończy, słuchający przedstawia jego poglądy. Mówiący powinien uważnie słuchać i poprawiać, to co zostało inaczej zrozumiane. Następnie słuchający jeszcze raz opowiada, jak to rozumie. Należy to powtarzać do momentu, aż mówiący będzie zadowolony z efektu.
5. Zamieniacie się rolami i powtarzacie cały proces.

Gottman, J. M., Szwarz Gottman, J. i DeClaire, J. (2008). 10 sposobów, które pomogą naprawić nasze małżeństwo. Poznań: Media Rodzina, s. 217-218.

## **25. "Odmierzanie życia"**

To ćwiczenie pomaga oszacować na ile czujemy się szczęśliwi, i spróbować ustalić, w jaki sposób możemy być szczęśliwsi. Na początek spróbuj wynotować wszystkie swoje codzienne zajęcia, a następnie oceń na ile każde z nich jest dla Ciebie przyjemne i znaczące.

Przez tydzień lub dwa spisuj swoje zajęcia. Codziennie wieczorem wynotuj, na co danego dnia spożytkowałaś swój czas - od pół godziny odpisywania na maile, po dwie godziny przed telewizorem. Nie musisz pisać, co robiłaś minuta po minucie, chodzi o to, aby Twoje notatki dały Ci ogólne wyobrażenie, jak wyglądają poszczególne dni.

Na koniec tygodnia wypisz wszystkie zajęcia, jedno pod drugim, w tabelce. Obok każdego z nich podaj łączny czas, jaki na nie poświęciłaś w całym tygodniu, a potem oceń, ile dane zajęcie dało Ci przyjemności i poczucia sensu (możesz użyć skali od 1 do 5, gdzie jeden

oznacza całkowity brak, a 5 ich najwyższą ilość). Obok łącznego czasu zaznacz, czy w przyszłości chciałabyś poświęcać danej czynności więcej czy mniej czasu np. jeśli chciałabyś poświęcać danej czynności więcej czasu postaw znak +, jeśli dużo więcej czasu ++; jeśli wolałabyś poświęcić czemuś mniej czasu postaw -, a w przypadku gdyby miało to być dużo mniej czasu --. Jeżeli natomiast odpowiada Ci ilość czasu, jaką przeznaczasz na dane zajęcie, lub jeśli w tej chwili nie możesz nic tu zmienić, postaw znak równości (=).

Po rozpisaniu całego tygodnia podejmij decyzję odnośnie czasu, jaki przeznaczysz na dane czynności w kolejnych tygodniach.

Ben-Shahar, T. (2009). W stronę szczęścia. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.

## **26. "Przyjacielskie uściski"**

Nauka potwierdza, iż częste ściskanie się uszczęśliwia, korzystnie wpływa na zdrowie, łagodzi ból fizyczny i stres, a także zbliża.

Co najmniej przez tydzień obejmuj innych w przyjacielskim uścisku, najrzadziej pięć razy dziennie, a potem zapisz, co przy tym czułaś. Chodzi o uściski bez podtekstu seksualnego, gdy dwie osoby obejmują się obiema rękami. Postaraj się ściskać jak najwięcej różnych osób, nie tylko swoich bliskich. Mężczyźni czujący się początkowo nieswojo mogą np. wypróbować nowe, twórcze formy obejmowania kolegów po zakończeniu aktywności sportowej.

Lyubomirsky, S. (2011). Wybierz szczęście. Warszawa: MT Biznes Sp. z o.o.

## **27. "Tworzenie rytuałów"**

Zdaniem Loehra i Schwartza, aby skutecznie wprowadzić jakąkolwiek zmianę w swoim życiu, należy stworzyć sobie rytuały. Tworzenie rytuałów oznacza dokładne określenie konkretnych czynności wykonywanych w ściśle oznaczonym czasie, do których motywację stanowią nasze głębokie, wewnętrzne przekonania. Zapoczątkowanie rytuału nierzadko bywa trudne, lecz zachowanie go jest już stosunkowo łatwe.

Dla większości z nas takim rytuałem jest mycie zębów przynajmniej dwa razy dziennie, w związku z czym nie wymaga to od nas żadnej specjalnej dyscypliny. W podobny sposób

powinniśmy podchodzić do wprowadzania wszelkich zmian. W wyrobieniu rytuału mycia zębów pomogło nam np. przekonanie o ważności higieny osobistej.

Nasze osobiste szczęście, to również kwestia wewnętrznego przekonania, pozostaje nam zatem wypracować związane z dążeniem do szczęścia rytuały.

Mogą Ci w tym pomóc następujące pytania:

Jakie rytuały sprawiłyby, że poczułbyś się szczęśliwszy?

W jaki sposób chciałbyś uprzyjemnić sobie życie?

Mogą to być zajęcia sportowe trzy razy w tygodniu, piętnaście minut medytacji każdego ranka, oglądanie dwóch filmów w miesiącu, romantyczne spotkania z partnerem w każdy wtorek, godzina czytania dla przyjemności w co drugi dzień. Możliwości jest wiele.

Pamiętaj tylko, żeby nie wprowadzać jednocześnie więcej niż dwóch rytuałów i odczekać, aż na dobre wejdą Ci w krew, zanim zdecydujesz się wprowadzić kolejne.

Kiedy już postanowisz, jakie konkretnie rytuały chcesz wprowadzić w życie, wpisz je do swojego terminarza i po prostu zabierz się do roboty. Początki bywają trudne, lecz z biegiem czasu, zwykle po ok. 30 dniach, nowe rytuały stają się czymś tak naturalnym jak mycie zębów.

Ben-Shahar, T. (2009). W stronę szczęścia. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.

## **28. „Cukier vs. Cytryna”**

Każdy z nas doświadcza na co dzień frustrujących i złoścących sytuacji. Niniejsze ćwiczenie ma Cię zachęcić do przyjęcia innej perspektywy i innego zachowania niż zazwyczaj. Czy kiedy się złościś na drugą osobę, atakujesz lub bronisz się, otrzymujesz to, czego potrzebujesz? Czy Twoje zachowanie poprawia sytuację? Jak się po tym czujesz przez resztę dnia? Jak wyglądają Twoje relacje?

Przez najbliższy tydzień wypróbuj, które z podejść Ci bardziej służy - "słodkie" czy "kwaśne".

1. Kiedy w związku z jakąś sytuacją narasta Twoja frustracja, rzuć monetą. Reszka, to "cukier". Orzeł, to "cytryna".

Kiedy wypadnie reszka podejdź do sytuacji na słodko. Zwolnij. Pomyśl o powodach, z jakich ta osoba może się akurat tak zachowywać. Może przed spotkaniem z Tobą spotkało

ją coś nieprzyjemnego? A następnie... popraw jej nastrój. Np. powiedz coś miłego, zażartuj, spytaj czy w czymś pomóc (osoby w dobrym nastroju są np. bardziej pomocne).

Jeśli wypadnie orzeł, zachowaj się jak zazwyczaj np. narzekając, krytykując drugą osobę, przeklinając itp.

2. Zapisuj na bieżąco, jakie są efekty Twoich zachowań:

- Czy otrzymałeś, to czego chciałeś?
- Czy zrobiłeś z kogoś przyjaciela, wroga, czy też kogoś obojętnego na swój los?
- Jaki był Twój nastrój w kolejnej godzinie po tym zdarzeniu?

Po tygodniu odpowiedz sobie na piśmie na następujące pytania:

I. Ile razy wypadła reszka, a ile orzeł?

II. Jaka była Twoja reakcja gdy wypadła reszka? Czym się różniło Twoje zachowanie po tym? Jaki był tego efekt?

III. Podobnie, co zauważyłeś w kwaśnym podejściu, kiedy byłeś go świadomy?

IV. Jak zmienił się Twój nastrój pod wpływem tych zdarzeń? Czy zauważasz jakąś różnicę między Cytryną a Cukrem?

V. Czego się nauczyłeś w wyniku tego ćwiczenia?

Przygotowano na podstawie:

[http://zonepositive.com/wp-content/uploads/Exercise\\_Sugar-vs-Lemon.pdf](http://zonepositive.com/wp-content/uploads/Exercise_Sugar-vs-Lemon.pdf) (dostęp 2014 rok)

## **29. „Dar czasu”**

W tym tygodniu obdaruj swoim czasem 3 różne osoby. Może to być dowolna forma spędzenia czasu np. pomoc w pracach domowych, zjedzenie posiłku z kimś samotnym. Te "dary" powinny być dodatkiem do Twoich zaplanowanych aktywności (najlepiej takich, które zwiększą Twój dobrostan).

Opracowano na podstawie:

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/what-matters-most/201212/7-new-exercises-boost-happiness>

### 30. „Realizacja celów”

Niniejsza procedura pozwoli Ci przyjrzeć się swoim potrzebom z różnych perspektyw i sformułować cele wypływające z Twojego wnętrza. Do tej wycieczki w przyszłość będziesz potrzebował kilka kartek papieru. Zaczynamy!

1. Sformułuj swoje cele.
2. Określ czego naprawdę chcesz w różnych obszarach swojego życia.
3. Ukonkretnij każdy cel i spraw, aby był dla Ciebie jasny.
4. Przeformułuj swój cel w pozytywny i realistyczny sposób.
5. Co możesz zobaczyć, poczuć, usłyszeć i odebrać pozostałymi zmysłami, kiedy zrealizujesz już dany cel?
6. Przetestuj swoje pierwotne postrzeganie wybranego celu.
7. Zaplanuj realizację celu w małych krokach.
8. Zaangażuj się w wypełnianie swojego celu.
9. Czy ten cel jest bardzo atrakcyjny dla Ciebie?
10. Czy ten cel pasuje do reszty Twojego życia, czy może w czymś przeszkodzić?
11. Ustal rozsądny termin realizacji tego celu.
12. Czy ten cel jest czymś, co chciałbyś zostawić po sobie, kiedy już umrzesz?
13. Wypisz jak najwięcej rzeczy, które będą do zrobienia w trakcie realizacji tego celu. Jak bardzo będzie to absorbujące, a jakie fajne?
14. Stwórz listę potencjalnych przeszkód i znajdź sposoby pokonania każdej z nich.
15. Czy potrzebujesz jakiejś specjalistycznej wiedzy, aby zrealizować swój cel?
16. Wypisz cztery ważne powody dlaczego ten cel powinien zostać zrealizowany.
17. Jak poznasz, że osiągnąłeś swój cel?
18. Jak Twój cel i jego realizacja będą wyglądały za rok?
19. Zwizualizuj sobie osiągnięcie celu krok po kroku.
20. Jak to będzie, kiedy zrealizujesz już swój cel?

Szczegółowe opisy punktów znajdziesz tutaj:

<https://www.self-helpapedia.com/thegoalmaker.htm>

### 31. "Uważne oddychanie"

Na początek weź kilka głębokich oddechów przeponą. Połóż jedną dłoń na piersi, a drugą na brzuchu powyżej pasa. Teraz zacznij oddychać w taki sposób, aby dłoń znajdująca się

na brzuchu poruszała się w górę i w dół. Dłoń ułożona na piersi powinna być prawie nieruchoma. Kieruj oddech w dół, do samego dna płuc. Jeżeli nie potrafisz sprawić, by dłoń na brzuchu uniosła się, dociśnij ją mocniej. Naciśnij na brzuch i wówczas spróbuj tak oddychać, by wypchnąć tę dłoń w górę.

Jeśli przez chwilę ćwiczyłeś oddech przeponą i czujesz, że opanowałeś już tę sztukę, czas przejść do następnego etapu - uzyskania świadomości własnego oddechu. Poczuj, jak przy wdechu zimne powietrze przechodzi przez nos i dalej przez gardło. Poczuj każde doznanie, każdy niuans własnego oddechu.

Dobrze. Teraz dodaj jeszcze jeden element - myśl. Podczas wdechu powiedz sobie: "Żyj tą chwilą"; na wydechu: "Zaakceptuj tę chwilę". Właśnie tak. Oddychaj głęboko, obserwuj swój oddech i powtarzaj w myślach te zdania.

Ćwicz tak dwa razy dziennie przez co najmniej tydzień. Dojdź do wprawy. Zauważ, czego Cię to nauczyło.

McKay, M., Eifert, G. H. i Forsyth, J. P. (2008). O złości inaczej. Gdańsk: AnWero, s. 133-134.

### **32. "Tydzień miłości"**

Codziennie, przez tydzień, skoncentruj się na kimś/czymś, kogo/co kochasz będąc wspomaganą przez intencjonalnie wprowadzane bodźce. Każdego dnia odnajdź i podziel się:

- cytatem o miłości, który Cię porusza,
- piosenką o miłości,
- pytaniem o konkretny aspekt miłości, na które sama będziesz poszukiwała odpowiedzi i może zdecydujesz się podzielić nią z innymi.

Opracowano na podstawie:

<https://www.christineduvivier.com/2014/02/love-week-day-1/>

### **33. "Delektowanie się pozytywnością"**

Wydobądź na światło dzienne minioną chwilę pozytywności, czy było to wczoraj, w zeszłym tygodniu czy w zeszłym roku. Daj sobie czas na rozwijanie wyobrażeń. Przyglądaj

się im pod każdym kątem. Czerp z nich radość raz jeszcze. Następnie zastanów się czy możesz jeszcze bardziej utrwalić te wspomnienia. Może zrobiłaś jakieś zdjęcia? Jeśli tak, to warto je uporządkować, wybrać kilka do oprawienia albo do podarowania komuś. Jeśli lubisz pisać, to stwórz wiersz lub opowiadanie o najbardziej radosnej chwili. Lub po prostu porozmawiaj o tym z kimś, kto doceni te wspaniałe momenty.

Kiedy już nauczysz się smakowania przeszłości i teraźniejszości, wykorzystaj swoją nową umiejętność w stosunku do oczekiwanych dobrych chwil. Ciesz się nimi z góry, wystarczy subtelne wrażenie. Po prostu bądź gotowa na przyjmowanie dobra w każdej postaci.

Fredrickson, B. L. (2011). Pozytywność. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.

### **34. "Technika ruchów gałek ocznych"**

Czasem sama relaksacja nie wystarcza. Potrzebujemy zdystansować się od natłoku zapętlonych myśli. W takiej sytuacji pomocna jest technika ruchu gałek ocznych.

1. Przypomnij sobie jedną z trudnych dla ciebie sytuacji, w której przeżywałeś nasilone emocje np. złość lub strach. Oceń nasilenie przeżywanej ponownie emocji na skali od 1 do 10.
2. Przesuń spojrzenie z jednego końca pokoju na drugi albo rozsuń kolana i przesuwaj wzrok z jednego kolana na drugie. Ruch oczu powinien być spokojny, płynny – tam i z powrotem, tam i z powrotem. Powtórz go 25 razy. Jeden ruch to przejechanie wzrokiem tam i z powrotem. Nie myśl o niczym konkretnym. Skoncentruj się na ruchach oczu.
3. Po 25 ruchach gałek ocznych ponownie oceń nasilenie negatywnej emocji w skali 1-10. Czy się zmniejszyło?
4. Powtórz wszystko od początku. Jeszcze raz przypomnij sobie trudną sytuację, myśli rozbudzające negatywne emocje i wzbudzaj je tak długo, aż do osiągnięcia 6 na skali od 1 do 10. Następnie przestań o tym myśleć i zacznij ćwiczyć ruchy oczu. Po 25 ruchach oceń ponownie natężenie negatywnych emocji. Możliwe, że tym razem będziesz jeszcze spokojniejszy niż poprzednio.
5. Powtórz wszystko od początku, ale z zamkniętymi oczami. W niektórych sytuacjach poruszanie oczami mogłoby być kłopotliwe, dlatego warto się nauczyć wykonywać to ćwiczenie z opuszczonymi powiekami. Będzie wyglądało jakbyś odpoczywał.

W sytuacjach codziennych po wystarczającym treningu już nie będziesz musiał sobie przypominać trudnych sytuacji, ale będziesz mógł od razu przechodzić do ruchów galek ocznych, gdy uświadomisz sobie, że twoje myśli rozbudzają negatywne emocje.

McKay, M. i Paleg, K. (2008). Kiedy złość niszczy twój związek. Gdańsk: GWP.

### **35. „Budowanie charakteru”**

Niniejsze ćwiczenie opiera się na koncepcji cnót i zalet charakteru (Peterson i Seligman, 2004). Przez kolejne dwa tygodnie każdego dnia wybierz dwie aktywności z poniższej listy (możesz je również bezzwrotnie wylosować). W kolejne dni wybieraj nowe aktywności. Prowadź w tym czasie zapiski i odnotowuj, co się zmieniło w Twoim życiu w trakcie, jak i w wyniku każdej z aktywności. Jak wpłynęły one na Twój nastrój? Co dobrego wniosły w Twoje życie?

Lista aktywności:

1. Zrób coś twórczego, jak pisanie, malowanie, wynalezienie czegoś, rozwiązanie problemu w niestandardowy sposób itd.
2. Naucz się czegoś nowego.
3. Podążaj za swoją ciekawością i odkryj coś nowego.
4. Trenuj nową umiejętność lub pogłęb swoją wiedzę, w którymś z obszarów zainteresowań.
5. Spójrz na jakiś pogląd, problem z kilku różnych perspektyw. Porozmawiaj o tym z kimś.
6. Podziel się swoją perspektywą z kimś, kto tego chce.
7. Bądź szczery. Powiedz komuś, o czymś, czego wcześniej w sobie nie akceptowałeś.
8. Zrealizuj zadanie, do którego ciężko Ci się zmotywować lub jest blokowane przez innych.
9. Działaj z odwagą w obliczu strachu lub bólu.
10. Rozpocznij i ukończ wybraną czynność.
11. Doświadczyć pasji i doenergetyzowania w realizacji ważnego celu czy wizji.
12. Zrób dobry uczynek dla kogoś lub grupy.
13. Pokaż swoją miłość do kogoś.
14. Bądź świadomy emocji, motywów, intencji innych osób. Zapytaj je czy trafnie je rozumiesz.

15. Zrób coś ważnego dla swojej społeczności.
16. Potraktuj kogoś tak, jak sam byś chciał być potraktowany.
17. Zorganizuj i poprowadź ważną aktywność grupową.
18. Ćwicz samokontrolę. Zrób coś inaczej niż impulsywnie.
19. Wybacz coś komuś.
20. Zachowaj się w skromny sposób. Pozwól, aby Twe czyny przemówiły za Ciebie.
21. Ostrożnie podejmij jakąś decyzję i powstrzymaj się przed mówieniem czego, czego możesz później żałować.
22. Wyreguluj daną reakcję emocjonalną oraz zachowanie.
23. Zapisz coś pięknego i niesamowitego.
24. Doceń i bądź wdzięczny za dobro, które Cię spotyka.
25. Podejmij praktykę duchową i wytrwaj w niej.
26. Znajdź coś zabawnego i pośmiej się z tego. Rozśmiesz innych opowiadając dowcipy.
27. Spodziewaj się dobrych rzeczy i zrób coś, aby nastąpiły.
28. Skontaktuj się ze swoją intuicją i zrób to, co Ci podpowiada.

Opracowano na podstawie:

<https://www.self-helpapedia.com/positivepsychologyexercise.htm>

### **36. "Rozpoznawanie wewnętrznego krytyka"**

Przypomnij sobie sytuację, kiedy krytykowałeś/eś siebie albo swoje wysiłki. Nie myśl o najgorszej sytuacji, wybierz taką o średnim nasileniu. Chodzi o to, żeby przez chwilę poczuć to uczucie:

Coś w pracy, szkole, albo może coś zgubiłeś/eś?

Kiedy przypomnisz sobie sytuację wyobraź sobie swoją część krytyczną, jako osobę:

1. jak by wyglądała?
2. jaki miałaby wyraz twarzy?
3. jest większa czy mniejsza od Ciebie?
4. jaki ma ton głosu?
5. jeśli możesz sobie wyobrazić jej ciało - jaką ma postawę i ciało?
6. jakie emocje kieruje wobec Ciebie?
7. przypomina Ci kogoś?

Pozwól emocjom i myślom się rozwiać, co odkryłaś/eś?

Jakie emocje czułaś/eś - frustracje, złość?

Czy ta postać kogoś Ci przypominała, a może, była to jakaś postać abstrakcyjna?

Czy miała agresywny głos?

Nieprzyjemny wyraz twarzy?

Czy ta postać może Ci w czymś pomóc?

Czy naprawdę chcesz, by ta osoba zawsze Ci towarzyszyła?

Źródło:

<https://emocje.pro/terapia-skoncentrowana-na-wspolczuciu-identyfikowanie-krytyka-strach-przed-odpuszczeniem-samokrytycyzmu-i-wybranie-przewodnika/>

### **37. "Zwalczanie tendencji do zamartwiania się i porównywania z innymi cz. 1"**

To ćwiczenie potrafi być bardzo skuteczne w uwalnianiu się od zmartwień, a polega na odwracaniu uwagi od martwiących Cię spraw.

Rzecz, na której chcesz skoncentrować swoją uwagę, aby oderwać się od przykrych myśli, musi pochłonąć Cię na tyle, abyś nie chciała wracać do tego, co Cię trapi. Dobrze tę funkcję spełniają aktywności sprawiające Ci radość, uspokajające i rozweselające Cię, a także te, które Cię ciekawią i z których jesteś dumna.

Ilekoć złapiesz się na myśleniu: "Dlaczego dostałam taką niską ocenę, a koleżanka taką wysoką?", "Nigdy nie dostanę awansu, jeśli szef nie da mi większej odpowiedzialności" albo "On ma tyle wolnego czasu, a ja tak mało", przekieruj całą swoją uwagę na coś innego. Zaczniij czytać albo oglądać coś wesołego lub coś, co wymaga myślenia.

Posłuchaj piosenki, która przeniesie Cię w inny świat i nastrój. Umów się z przyjaciółką na kawę. Zabierz się za ćwiczenia ruchowe, które podniosą Ci tętno. Nieważne, co zaczniesz robić, byleby tylko Cię to absorbowало i nie było niebezpieczne dla zdrowia. Czasami wszystkim, czego potrzeba, żeby się oderwać od frustrujących myśli, jest opuszczenie "miejsca zbrodni": wystarczy wstać i wyjść.

Warto zauważyć, że przekierowywanie uwagi, choć wydaje się zbyt prostym rozwiązaniem lub sposobem działającym na krótką metę, daje pozytywne emocje, które wyprowadzają nasze myślenie na prostą. To ćwiczenie otwiera nas na nowy, bardziej obiektywny i bardziej pozytywny punkt widzenia naszych problemów.

Lyubomirsky, S. (2011). Wybierz szczęście. Warszawa: MT Biznes Sp. z o.o.

### **38. "Zwalczanie tendencji do zamartwiania się i porównywania z innymi cz. 2"**

Powiedz sobie w myślach, na głos lub nawet wykrzyknij "Stop!" lub "Nie!", ilekroć złapiesz się na tym, że się zamartwiasz (uwzględnij jednak przy tym kontekst sytuacyjny, tak aby np. nie spowodować wypadku komunikacyjnego). W zatrzymaniu może Ci również pomóc wyobrażenie sobie znaku "STOP" lub czerwonego światła. Możesz następnie przekierować swoje myśli na coś innego np. listę zakupów albo planowanie przyszłych wakacji.

To krótkie ćwiczenie jest przydatne w wielu różnych sytuacjach, w których dopadają nas dręczące myśli np. gdy zamartwienia przeszkadzają nam w czerpaniu radości z ulubionego hobby.

Lyubomirsky, S. (2011). Wybierz szczęście. Warszawa: MT Biznes Sp. z o.o.

### **39. "Zwalczanie tendencji do zamartwiania się i porównywania z innymi cz. 3"**

Codziennie przez 30 min spróbuj nie robić nic innego, tylko zamartwiać się. Chodzi o to, abyś nauczył się wyłapywać negatywne myśli napływające Ci do głowy i odkładać je na 30-minutową porę zamartwień. Ilekroć jakaś przykra myśl wychynie z zakamarków Twojego umysłu, powiedz sobie: "Mogę to teraz powstrzymać - później będę mieć całe 30 min, żeby o tym myśleć".

Wybierz pół godziny o tej porze dnia, kiedy nie jesteś nerwowy ani smutny. Po pewnym czasie możesz stwierdzić, że kiedy zaczyna się wyznaczona pora zamartwień, trudno jest Ci się zmusić do rozmyślenia nad smutkami, a problemy odłożone na te 30 min będą się wydawały mniej dotkliwe niż wcześniej.

Lyubomirsky, S. (2011). Wybierz szczęście. Warszawa: MT Biznes Sp. z o.o.

### **40. "Zwalczanie tendencji do zamartwiania się i porównywania z innymi cz. 4"**

Prosta rozmowa z sympatyczną i zaufaną osobą nt. własnych złych myśli i kłopotów bardzo często przynosi ulgę i przestawia nasze myślenie na pozytywne tory. Kiedy

zwierzamy się komuś z naszych trosk, zwykle dochodzimy do wniosku, że nasze problemy nie są tak przytłaczające, jak na początku się wydawało.

Pamiętaj jednak o dwóch kwestiach. Po pierwsze, wybieraj mądrze osoby, którym chcesz się zwierzać - niech to będzie ktoś, kto myśli obiektywnie, a nie ktoś, kto wpędzi Cię w jeszcze głębszy smutek albo zacznie Cię topić we własnych żalach. Po drugie, nie wykorzystuj każdej możliwej okazji, żeby się wyżalać. Jeśli będziesz przytłaczać ludzi swoimi troskami, oni mogą się tym znudzić, zniechęcić i zacząć Cię unikać.

Lyubomirsky, S. (2011). Wybierz szczęście. Warszawa: MT Biznes Sp. z o.o.

#### **41. "Zwalczanie tendencji do zamartwiania się i porównywania z innymi cz. 5"**

Spisuj swoje zmartwienia w terminarzu, na komputerze albo na luźnych kartkach. To pomoże Ci się zorientować, co naprawdę Cię trapi, a co nie. Łatwiej odnajdziesz powody swoich zmartwień i zauważysz schematy, które wcześniej umykały Twojej uwadze.

Pisanie to także dobry sposób uwalniania się od negatywnych myśli. Przelewanie złych myśli na papier jest jak zwierzenie się z nich - odpływają w dal.

Lyubomirsky, S. (2011). Wybierz szczęście. Warszawa: MT Biznes Sp. z o.o.

#### **42. "Techniki relaksacyjne - wizualizacja bezpiecznego miejsca"**

Kolejnym narzędziem w radzeniu sobie ze stresem może być Twoja wyobraźnia.

Ćwiczenia wizualizacyjne polegają np. na wyobrażaniu sobie bezpiecznego miejsca, w którym mógłbyś zapomnieć o stresach i odpocząć.

Ułóż się wygodnie w cichym miejscu, zamknij oczy i przenieś się do swojej własnej oazy spokoju. Może to być miejsce, w którym już byłeś lub takie, o którym marzysz. Prościej jest, zwłaszcza na początku, z odwiedzanymi już wcześniej miejscami, ponieważ znamy ich zakamarki i szczegóły. Wtedy podczas wizualizacji przypominamy sobie wszystko, a nie wyobrażamy na poczekaniu. Ważne jest by miejsce było spokojne. Atrakcje i dynamicznie zmieniająca się akcja będą miały działanie pobudzające.

Znajdź ciche miejsce, gdzie możesz być sam przez 20-30 minut dziennie. Usiądź wygodnie. Możesz się położyć, o ile nie zaśniesz. Rozluźnij się, zwłaszcza ręce, barki, mięśnie twarzy (często nieświadomie zaciskamy szczękę). Wycisz swój umysł. Weź kilka

głębokich wdechów i długich wydechów. Zamknij oczy. Przenieś się myślami do swojego miejsca, swojej oazy, spokojnej przystani. Wyobraź sobie to miejsce wszystkimi zmysłami. Usłysz śpiew ptaków lub szum fal. Poczuj pod stopami trawę, dotknij kory drzew. Poczuj zapach kwiatów, świeżo skoszonej trawy, czy powietrza tuż po deszczu. Posmakuj malin, wody ze strumienia, ciasta babci. Rozglądaj się dookoła. Im dłużej tam będziesz tym więcej niesamowitych szczegółów dostrzeżesz. Możesz spacerować, leżeć patrząc w niebo, siedzieć podziwiając widoki. To twoja wyobraźnia więc nie masz ograniczeń. Poczuj się tak jak chcesz się poczuć, pełen spokoju i zadowolenia. Jeśli pojawią się negatywne myśli zachowaj spokój, zauważ je, ale nie skupiaj się na nich. Skoncentruj się na swoim przyjemnym i bezpiecznym miejscu. Oddychaj powoli, spokojnie i głęboko. Ciesz się tą chwilą tylko dla siebie.

W wyniku regularnego treningu będziesz miał coraz większą łatwość we wracaniu do swojego bezpiecznego miejsca. Będzie dla ciebie osiągalne w autobusie, pracy, gdzie tylko będziesz go potrzebował. Wystarczy zamknąć na chwilę oczy, przywołać je, a następnie czerpać z niego przyjemność i spokój.

#### **43. „Akty życzliwości”**

Czyn dobro. Nie wymaga to nadzwyczajnego talentu, dużego zaangażowania czasowego ani inwestowania pieniędzy. Twoje akty życzliwości nie muszą być wielkie ani skomplikowane. Możesz czynić innym dobro wszędzie: w domu, pracy, w swojej najbliższej społeczności. Ludzie czasami sięgają bardzo daleko w poszukiwaniu spraw wielkiej wagi, w które chcieliby się zaangażować, a tymczasem mają pod nosem mnóstwo rzeczy, którymi mogą zająć się od razu – chodzi o drobne życzliwości wobec współmałżonka, dzieci, współpracowników i przyjaciół.

Pamiętaj jednak, że korzyści z okazywania życzliwości – w tym zwłaszcza lepsze samopoczucie – osiągamy dopiero wtedy, gdy czynimy innym dobro częściej i bardziej intensywnie niż zwykle.

Lyubomirsky, S. (2011). Wybierz szczęście. Warszawa: MT Biznes Sp. z o.o.

#### **44. "Techniki relaksacyjne - skojarzona relaksacja mięśni"**

Oto inna wersja treningu Jacobsona wraz z bezpłatnym nagraniem.

<https://emocje.pro/stres-kryzys-skojarzona-relaksacja-miesni/#>

#### **45. "Pogłębianie szczęścia"**

Przygotuj listę "przyjemniaczków" (przyjemnych i wartościowych dla Ciebie zajęć), którymi mógłbyś wypełnić tydzień. Mogą to być przyjemniaczki "ogólne", rutynowe np. czas spędzony z przyjaciółmi, czytanie dla przyjemności albo "poznawczo-badawcze", dzięki którym przekonasz się, czy dobrze będzie wprowadzić w życie jakąś znaczącą zmianę np. praca wolontariacka raz w tygodniu. Następnie wpisz je do swojego terminarza i zrytualizuj.

Ben-Shahar, T. (2009). W stronę szczęścia. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS, s. 132.

#### **46. „Robienie przyjemnych, ważnych i znaczących rzeczy”**

Niniejsze ćwiczenie jest wariacją nt. liczenia dobrodziejstw. Tu celowo podejmujemy aktywności z trzech obszarów.

Każdego dnia przez 2 tygodnie wykonuj poniższe:

1. Wybierz aktywność, która sprawia Ci przyjemność i wykonaj ją sama, aż do końca np. pisanie, praca w ogrodzie.
2. Wybierz aktywność, która sprawia Ci przyjemność, podejmij ją i ukończ wraz z innymi ludźmi np. pójdźcie ze znajomymi potańczyć.
3. Znajdź ważną dla siebie i znaczącą czynność, a następnie wykonaj ją do końca np. zbilansowanie budżetu domowego.
4. Pod koniec każdego dnia zapisz w dzienniku lub zeszytach, co miało miejsce podczas wykonywania tych czynności i jaki był ich efekt. Jak to wpłynęło na Twój nastrój? Co dobrego wydarzyło się w trakcie i po ukończeniu tych czynności?
5. Jak Twoje wybory i czyny doprowadziły do podjęcia tych aktywności?
6. Każdego dnia przez 2 tygodnie zrób trzy inne przyjemne, ważne i znaczące rzeczy.

Opracowano na podstawie:

<https://www.self-helpapedia.com/positivepsychologyexercise.htm>

#### **47. "Techniki relaksacyjne - oddychanie przeponowe"**

Głęboki oddech jest najprostszym narzędziem rozluźniania ciała i uwalniania psychiki od napięć.

Usiądź wygodnie z wyprostowanymi plecami, jedną dłoń połóż na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu tuż nad pępkiem. Weź wdech - wciągnij powietrze nosem i poczuć, jak podnosi się twój

brzuch. Ręka leżąca na klatce piersiowej powinna podnieść się tylko nieznacznie.

Wydychaj powietrze ustami. Coraz bardziej wydłużając wydech, powinien być dłuższy od wdechu. Koncentruj

się na oddechu. Jeśli twoja uwaga ulega rozproszeniu, możesz liczyć wydechy. Dobrym sposobem pogłębiania relaksacji przez oddech jest skupianie się na oddechu z jednoczesnym powtarzaniem w myślach słowa klucza np. zdrowie, spokój, szczęście, wolność. Niektórym łatwiej jest liczyć oddechy - od jednego do czterech i od nowa (liczymy tylko wydechy). Chodzi o to, aby dać zajęcie naszemu umysłowi, aby odpoczął od rutynowych problemów i też zajął się pracą z oddechem.

Głębokie przeponowe oddychanie jest skuteczniejsze i bezpieczniejsze od leków uspokajających. Przepona i mózg wysyłają do mózgu sygnał, że wszystko jest w porządku. Ćwicz głębokie, świadome oddychanie tak długo, aż poczujesz, że robisz to swobodnie. Jeśli nie potrafisz unosić brzucha podczas wdechu, zmień pozycję. Połóż się i przyciśnij brzuch ręką albo połóż na nim grubą książkę, potem staraj się ją wypchnąć do góry, nabierając powietrze w płuca.

Pomocne nagranie:

<https://soundcloud.com/emocje-pro/oddychanie-przeponowe>

#### **48. "Kwestionowanie pesymistycznych myśli i przekonań"**

Ta technika poznawcza pomagająca zidentyfikować niekonstruktywne myśli/przekonania a następnie je zmieniać jest szeroko wykorzystywana w psychoterapii (model ABCDE).

Martin Seligman proponuje jej wykorzystanie w kształtowaniu optymizmu i nadziei (używa skrótu TPSKA).

Każdy z nas posiada umiejętność kwestionowania, z której korzystamy, kiedy ktoś oskarży nas fałszywie o jakieś zaniedbania. W odpowiedzi wyliczamy wszystkie możliwe powody, że ktoś jest w błędzie. Kiedy jednak sami się o coś obwiniamy, zwykle nie kwestionujemy tego, nawet jeśli te zarzuty są fałszywe. Kluczem do zakwestionowania naszych pesymistycznych myśli jest najpierw rozpoznanie ich, a potem potraktowanie w taki sposób, jak gdyby były opiniami innej osoby, rywala, który postawił sobie za cel uprzykrzanie nam życia.

Kiedy zatem rozpoznasz myśl, która wydaje Ci się nieuzasadniona, przytocz argumenty przeciw niej korzystając z modelu TPSKA. Zmianę tych nawyków myślowych warto rozpocząć w wersji pisemnej.

T - oznacza trudność, czyli dokładny opis sytuacji, która Cię sfrustrowała.

P - przekonania i myśli, które automatycznie pojawiają Ci się w odpowiedzi na daną trudność.

S - skutki, które zwykle pociąga za sobą to przekonanie, czyli przeżywane emocje i Twoje zachowanie w reakcji na dane myśli.

K - kwestionowanie Twoich zwyczajowych przekonań.

A - aktywizacja, czyli aktywność emocjonalna i behawioralna, która idzie za skutecznym zakwestionowaniem przekonań.

4 sposoby kwestionowania przekonań:

- dowody - wykazywanie niezgodności z faktami poprzez np. wejście w rolę detektywa i zadawanie sobie pytania: "A na jakich dowodach opiera się to przekonanie?",
- alternatywy - większość wydarzeń ma wiele przyczyn, spróbuj znaleźć jak najwięcej z nich; zadaj sobie pytanie: "Czy nie można na to spojrzeć w mniej destrukcyjny sposób?", "Jakie są możliwe inne wyjaśnienia?",
- implikacje - konfrontacja z ewentualnymi konsekwencjami: "Nawet jeśli to przekonanie jest prawdziwe, to jakie są jego implikacje?", "Czy jest to aż takie straszne?",
- przydatność - sprawdzenie czy dane przekonanie Ci służy, czy też jest wprost przeciwnie: "I co mi przyjdzie z tego, że będę się go uparcie trzymał?".

Seligman, M. E. P. (2005). Prawdziwe szczęście. Poznań: Media Rodzina.

#### 49. "Podnoszenie samooceny"

Poniższe ćwiczenie pozwala na podwyższenie samooceny poprzez codzienną odpowiedź na 3 pytania dotyczące sukcesów i pozytywnych doświadczeń (w formie zdań niedokończonych). Rozpocznij już od dzisiaj!

##### PONIEDZIAŁEK

Dzisiaj zrobiłem dobrze...

Dobrze się dzisiaj bawiłem. gdy...

Czułem się dumny, kiedy...

##### WTOREK

Dzisiaj ukończyłem...

Miałem pozytywne doświadczenie z... (osobą, zwierzęciem, rzeczą, miejscem)

Coś co zrobiłem dzisiaj dla kogoś, to...

##### ŚRODA

Czułem się dobrze z samym sobą, gdy...

Byłem dumny z..., gdy...

Dzisiaj było ciekawie, bo...

##### CZWARTEK

Czułem dumę, gdy...

Pozytywne zdarzenie, którego byłem świadkiem, to...

Dzisiaj ukończyłem...

##### PIĄTEK

Dzisiaj zrobiłem dobrze...

Miałem pozytywne doświadczenie z... (osobą, zwierzęciem, rzeczą, miejscem)

Byłem dumny z..., gdy...

##### SOBOTA

Dobrze się dzisiaj bawiłem. gdy...

Coś co zrobiłem dzisiaj dla kogoś, to...

Czułem się dobrze z samym sobą, gdy...

##### NIEDZIELA

Pozytywne zdarzenie, którego byłem świadkiem, to...

Dzisiaj było ciekawie, bo...

Czułem się dumny, kiedy...

Przygotowano na podstawie:

<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/self-esteem-journal/positive-psychology/none>

## **50. "5 technik delektowania się"**

1. Dzielenie się z innymi - możesz poszukać innych osób, by podzielić się z nimi danym przeżyciem i powiedzieć im, jak bardzo cenisz tę chwilę.
2. Tworzenie wspomnień - zrób umysłowe zdjęcie danego zdarzenia, a nawet zachowaj na pamiątkę jakiś fizyczny przedmiot z nim związany i wspominaj je później z innymi.
3. Gratulowanie - nie bój się dumy; mów sobie, jakie wrażenie wywiera to na innych i pamiętaj, jak długo czekałeś na tę chwilę.
4. Wyostrowanie percepcji - skoncentruj się na pewnych elementach sytuacji pomijając pozostałe np. wyłączając zmysł wzroku.
5. Pochłonięcie - pozwól by to, czemu się oddajesz, całkowicie cię pochłonęło i staraj się nie myśleć, tylko czuć.

Powyższe techniki podtrzymują cztery rodzaje delektowania się: upajanie się uznaniem, dziękczynienie, zachwywanie się i rozkoszowanie.

Seligman, M. E. P. (2005). Prawdziwe szczęście. Poznań: Media Rodzina.

## **51. "Trzy śmieszne rzeczy"**

Każdego dnia wieczorem zapisz 3 śmieszne rzeczy, których doświadczyłeś lub uczestniczyłeś w nich. Zapisz również dlaczego każda ze śmiesznych rzeczy się zdarzyła np. sam to wymyśliłem, obserwowałem czyjeś zachowanie, zrobiłem to spontanicznie.

Opracowane na podstawie:

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/what-matters-most/201212/7-new-exercises-boost-happiness>

## **52. "Spacer wdzięczności"**

Idź na spacer i intencjonalnie doceniaj wszystko, co napotkasz po drodze. Możesz poczuć zapach kwiatów, zauważyć ładny budynek albo poczuć na twarzy ożywczy wietrzyk. Spędź po kilka minut koncentrując się na każdym zmysle (wzroku, słuchu, dotyku, węchu, smaku) i odnotuj nowe zjawiska, których do tej pory nie spostrzegłeś. Poczuj wdzięczność za te wszystkie niesamowitości, które Cię otaczają.

Opracowano na podstawie:

<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/gratitude-exercises/positive-psychology/none>

### **53. "Rady wewnętrznego mędrca"**

Wyobraź sobie, że masz sto dziesięć lat lub jesteś znacznie starszy niż w tej chwili. Spróbuj w ciągu piętnastu minut udzielić sobie porad, jak miałbyś od teraz zapewnić sobie w życiu więcej szczęścia. Wykonaj to ćwiczenie pisemnie. Na tyle, na ile to możliwe, postaraj się zrytualizować porady Twojego wewnętrznego mędrca. Jeśli np. radzi Ci poświęcać więcej czasu rodzinie, podejmij zobowiązanie, że raz na tydzień lub dwa będziesz się dokądś wybierać z bliskimi.

Regularnie wracaj do tego ćwiczenia. Przypominaj sobie, co dotąd napisałeś, dodawaj nowe rady i zastanów się, czy postępujesz tak, jak radzi Twój wewnętrzny mędrzec. Jeśli nie, spróbuj uświadomić sobie, co Ci w tym przeszkadza i co może pomóc w podążaniu za radami mędrca.

Ben-Shahar, T. (2009). W stronę szczęścia. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.

### **54. "Radzenie sobie z silnie stresującymi i traumatycznymi doświadczeniami"**

Na podstawie badań Pennebekera redagowanie historii o trudnym przeżyciu, to pierwszy krok do odnalezienia sensu i poradzenia sobie z nim.

Weź notatnik, laptop, pamiętnik lub kartkę papieru i przez następne cztery dni zapisuj swoje najgłębsze myśli i uczucia dotyczące traumatycznych doświadczeń w całym Twoim życiu. Pisz swobodnie, swoimi słowami. Uwolnij się i dotknij swoich najgłębszych emocji i myśli. Możesz zawęzić opis do Twoich relacji z innymi: rodzicami, kochankami, przyjaciółmi i krewnymi. Możesz pisać o przeszłości, teraźniejszości albo przyszłości. Jeśli chcesz, pisz kim byłeś, kim jesteś lub kim chcesz być. Możesz codziennie, przez te cztery

dni, pisać o tych samych lub o różnych doświadczeniach, sprawach. Poświęcaj na pisanie o swoich przeżyciach co najmniej 15 minut dziennie. Pisz przez kilka dni z rzędu, dzień po dniu. Niech zajmie Ci to tyle czasu, ile potrzebujesz. Możesz nawet założyć blog. Bądź cierpliwy i wytrwały. A potem wypatruj efektów tego ćwiczenia.

Lyubomirsky, S. (2011). Wybierz szczęście. Warszawa: MT Biznes Sp. z o.o.

## **55. "Techniki relaksacyjne - trening autogenny wg Schultza"**

Ta technika może być kontrowersyjna w związku z jej czasem powstania oraz użyciem interwencji hipnotycznych.

Ponad pół wieku temu Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) wprowadził trening autogenny do terapii (od greckiego auto "sam", genesis "powstanie"). Uczony ten był z wykształcenia dermatologiem i dopiero później zainteresował się neurologią i psychoterapią.

Schultz doszedł do treningu autogennego przez hipnozę. Pracując we wrocławskim Instytucie Hipnozy zauważył, że hipnotyzowani stale przeżywali dwa typowe stany: ciężar i ciepło w różnych częściach ciała, co interpretował jako początek "przełączenia" w wegetatywnym systemie nerwowym. Z wcześniejszych prac swoich kolegów Schultz wiedział, że takie przełączenie może być spowodowane przez samego pacjenta. Dało mu to podstawy do opracowania metody treningu autogennego (TA).

### *Podstawowe pozycje w TA*

W TA dozwolona jest zasadniczo każda pozycja, w której ciało może się odprężyć. Niektórzy adepci TA wybierają na przykład pozycję, w której na ogół zasypiają. Kto raz się już zdecydował na jakąś pozycję, powinien ją stosować zawsze, w przeciwnym wypadku na sukces w ćwiczeniu trzeba będzie czekać. W praktyce sprawdziły się trzy podstawowe pozycje:

Większość ćwiczących preferuje pozycję leżącą, w której odprężone ciało spoczywa wygodnie na twardym podłożu, a głowa nieco wyżej na poduszce. Ręce są lekko ugięte w łokciach, dłonie luźno spoczywają przy udach, czubki palców nóg są zwrócone lekko na zewnątrz. Niekiedy w tej pozycji pojawiają się nieprzyjemne uczucia w plecach lub w klatce piersiowej, zwłaszcza u osób ze schorzeniami kręgosłupa (lordoza). Wówczas

potrzebne są dodatkowe poduszki lub koce, które się podkłada pod plecy i kolana lub lędźwie, aby leżeć wygodnie.

Do biernej pozycji siedzącej potrzebne jest krzesło z wysokim oparciem z tyłu pod głowę i bocznymi pod ręce, aby mogły swobodnie na nich się opierać. Lekko rozstawione nogi oparte są na podłodze, nigdy nie powinno się zakładać nogi na nogę.

Na kursach uczestnicy ćwiczą na ogół w aktywnej pozycji siedzącej. Znana jest ona również pod nazwą "pozycji dorożkarza", ponieważ dawniej w takiej rozluźnionej pozycji siadywali na koźle woźnice. Najpierw prostujemy się i rozciągamy kręgosłup, potem swobodnie opadamy do przodu. Ważne jest przy tym, żeby nie uciskać brzucha, co dotyczy zwłaszcza osób otyłych. Lekko ugięte w łokciach ręce spoczywają płasko na udach, i nie powinny się dotykać, bo to rozprasza. Nogi są lekko rozstawione. Głowa zwisa luźno do przodu, żuchwa jest opuszczona, ale nie należy otwierać ust.

Z reguły uczestnicy TA zamykają zawsze oczy, niezależnie od pozycji, w której ćwiczą.

### *Podstawowe ćwiczenia TA*

Podstawowy trening TA składa się z sześciu ćwiczeń. Początkujący przeprowadzają go możliwie trzy razy dziennie, a co najmniej dwa, najlepiej rano, zaraz po przebudzeniu, i wieczorem przed zaśnięciem, poza tym jeszcze raz w ciągu dnia, na przykład w przerwie obiadowej lub zaraz po pracy.

Sformułowania związane z ćwiczeniem przywołuje się na ogół tylko w myślach, nie wypowiadając ich głośno. Tylko w razie braku wystarczającego wyniku można spróbować je cicho wyszeptać lub nagrać na kasecie i włączyć, tak żeby były ledwo słyszalne.

Osobom początkującym koncentracja na sformułowaniach nie od razu udaje się w pełni. Często pojawiają się inne myśli, ale nie należy się nimi zajmować, lecz uparcie powracać do sformułowań TA i zaczynać jeszcze raz od początku, jeśli bardzo się rozproszyliśmy. Jeśli trening od czasu do czasu zupełnie się nie udaje, można powtarzać sformułowania tylko czysto mechanicznie lub przerwać ćwiczenie i powrócić do niego później (ale w miarę możliwości nie opuszczać). W miarę wprawy zakłócenia będą coraz rzadsze, ponieważ działanie nabiera charakteru odruchowego.

Podstawowy program składa się z sześciu ćwiczeń, na które trzeba w sumie dwunastu tygodni. Na początku i po sześciu powtórzeniach wypowiada się zawsze formułę spokoju, na zakończenie odwołuje się stan uzyskany podczas treningu.

### *Formuła spokoju*

Ta formuła została włączona do treningu przez prof. Schultza jako "wstawka przypominająca o celu ćwiczenia". Brzmi ona: Jestem zupełnie spokojny.

Trening rozpoczyna się od bardzo zdecydowanego jednorazowego przywołania tej sugestii; by wzmocnić jej działanie, można wykonać głęboki wdech. W dalszym ciągu treningu tę uspokajającą formułę powtarza się raz po każdym sześciokrotnym powtórzeniu innych sformułowań.

### *Formuła odwołania*

Wyobrażając sobie poczucie ciężaru, ciepła i chłodnego czoła, powoduje się obiektywnie wymierne zmiany fizyczne. Wywołuje je przede wszystkim wegetatywny system nerwowy, niezależny od naszej woli, zmieniający ukrwienie i napięcie mięśni w taki sposób, że sugestie stają się rzeczywistością.

Podczas treningu te zmiany fizyczne są pożądane, ale w życiu codziennym przeszkadzają. Dlatego pod koniec treningu odwołuje się te stany przez jednorazowe sugestywne przywołanie formuły: Zginam i prostuję ręce - oddycham głęboko - otwieram oczy!

Wyobrażając to sobie, energicznie porusza się rękami, głęboko oddycha, po czym otwiera oczy.

Jeśli się zapomni o tym odwołaniu, przez dłuższy czas można mieć jeszcze nieprzyjemne uczucie przede wszystkim w kończynach, które co prawda nie jest niczym groźnym, ale też niczym miłym. Aby je usunąć, należy jeszcze raz na krótko powrócić do treningu autogennego, po czym energicznie odwołać stan pozostały po ćwiczeniu.

Takie odwołanie jest niepotrzebne, jeśli coś nagle wyrwie nas z treningu, na przykład telefon lub dzwonek u drzwi, ponieważ taki "szok" gwałtownie przerywa stan odprężenia. Jeśli się zaśnie podczas treningu, to też nie ma potrzeby odwoływania, ponieważ odprężenie przechodzi wówczas w naturalny sen.

W miarę dalszego treningu poszczególne stany występują coraz szybciej i wyraźniej, aż stają się odruchem, pojawiającym się praktycznie w ciągu minuty, bez potrzeby dłuższego powtarzania sugestii. W zależności od podatności na sugestie danej osoby może to nastąpić już po kilku tygodniach, ale niekiedy dopiero po kilku miesiącach. W każdym razie zawsze konieczny jest wytrwały trening dwa-trzy razy dziennie.

Gdy tylko osiągnęło się taki stan zaawansowania, łączy się sugestie w następującą skróconą formułę, którą wystarczy bardzo intensywnie przywołać sobie jeden jedyny raz:

Spokój - ciężar - ciepło -

Serce i oddech całkiem spokojne i miarowe -

Splot słoneczny promieniuje ciepłem -

Czoło przyjemnie chłodne (raz)

Wprawna osoba po przywołaniu tej formuły uzyskuje głębokie odprężenie i może szybko odpocząć, uspokoić się albo pozytywnie wpłynąć na siebie. Pod koniec treningu należy jak zwykle odwołać stan relaksu przez wypowiedzenie przyjętej formuły:

Zginam i prostuję ręce - głęboko oddycham - otwieram oczy.

Stosując skrócone sugestie można w ciągu dnia w odprężonej pozycji siedzącej wykorzystać wiele okazji do krótkiego, niezauważalnego treningu. Ponadto stwarza to warunki do przejścia w razie potrzeby do wyższego stopnia TA, do którego z czasem dojdziemy.

Pozytywna autosugestia niekoniecznie oznacza, że można osiągnąć stan głębokiego relaksu w ciągu kilku minut. W zasadzie zaleca się odczekać do chwili, gdy w podstawowym treningu dojdzie się do stanu chłodnego czoła. Na próbę można w razie potrzeby zacząć wcześniej, należy się wtedy jednak liczyć z często opóźnionym i słabszym wynikiem. Formuły autosugestii powtarza się przed odwołaniem stanów uzyskiwanych w ćwiczeniu po trzydzięści razy, bardzo głęboko wczuwając się w ich treść.

### *Stosowanie treningu autogennego*

Zapobieganie skutkom stresu i chorobom cywilizacyjnym uznaje się za podstawową dziedzinę stosowania treningu autogennego. Ruch, wysiłek fizyczny i racjonalne odżywianie mogłyby, łącznie z TA, stać się podstawą medycyny prewencyjnej. Człowiekowi zdrowemu TA pomaga zapobiec wielu chorobom, zwłaszcza stabilizuje

samopoczucie ludzi, którzy jeszcze nie są chorzy, ale już nie czują się w pełni zdrowi.

TA - sam albo łącznie z innymi zabiegami psychoterapeutycznymi - może mieć korzystny wpływ przy zaburzeniach psychicznych, pod warunkiem, że pacjenci są jeszcze w stanie stosować autosugestię. Wreszcie TA może być pomocny również przy leczeniu chorób organicznych.

Trening autogeny wspomaga inne zabiegi psychoterapeutyczne, a w niektórych wypadkach wystarcza jako jedyna metoda leczenia. Psychozy i niektóre nerwice nie poddają się działaniu treningu. Cierpiący na nie pacjenci na ogół już nie są w stanie regularnie stosować TA albo w ogóle nie potrafią go wykonywać.

Przed wszystkim należy wymienić następujące zastosowania TA, rokujące nadzieje na wyleczenie:

- nerwowość (aż do wybuchowej agresywności), pobudliwość i drażliwość,
- depresje, lęki, lęk egzaminacyjny, nieśmiałość, zahamowania, lęk przed czerwienieniem się, poczucie mniejszej wartości,
- zaburzenia seksualne powodowane czynnikami psychicznymi,
- choroby psychosomatyczne, na przykład wrzody żołądka i uczucie lęku w chorobie serca (stenokardia),
- zaburzenia snu o różnym podłożu, wyczerpanie nerwowe,
- nałogi i uzależnienia od leków, nikotyny i alkoholu, metoda pomocnicza przy leczeniu narkomanii.

### *Choroby organiczne i psychosomatyczne*

W wypadku dolegliwości organicznych, które po części mogą być spowodowane zaburzeniami psychicznymi i przyjmować charakter psychosomatyczny, TA często przyczynia się do złagodzenia objawów i do zmobilizowania sił odpornościowych organizmu, pozwalając na szybsze pokonanie choroby. TA nie może zastąpić właściwego leczenia przyczyn choroby organicznej za pomocą odpowiednich leków. Ponieważ jednak system nerwowy w większości chorób odgrywa określoną rolę, korzystnego wpływu TA można się spodziewać również w tych wypadkach, w których w grę wchodzi schorzenie organiczne. Taki korzystny wpływ może mieć miejsce np. w następujących chorobach czy dolegliwościach:

- zaburzenia w funkcjonowaniu układu trawienia, np. wymioty, biegunka, zaparcie, nerwowe połykanie powietrza i inne zaburzenia połykania, wrzody żołądka i dwunastnicy,

- w zapobieganiu zawałom serca i w leczeniu poszpitalnym, terapia "znerwicowanego" serca,
- dolegliwości ze strony układu oddechowego, np. katar sienny, astma oskrzelowa,
- choroby kobiece, np. bolesne miesiączki, klimakterium, a także przygotowanie do porodu,
- bóle o różnorodnych przyczynach, np. bóle głowy i migreny, ból zębów, neuralgie, bóle reumatyczne oraz łagodzenie bólów fantomowych po amputacjach, o wrażliwość na zmiany pogody, nadwaga, choroby skórne (np. brodawki, swędzenie).

### *Zjawiska uboczne w TA*

W większości wypadków zjawiska towarzyszące ćwiczeniom są niewinnymi skutkami wegetatywnego przełączenia organizmu i odprężenia. Pojawiają się one na przykład wówczas, gdy silne napięcie pewnych ośrodków w mózgu rozładowuje się pod wpływem odprężających sformułowań, są więc zjawiskami pożądanymi. Jeśli się nie zwraca na nie uwagi i konsekwentnie nadal trenuje, to na ogół samoistnie ustępują. Mimo to ćwiczący powinien się z nimi liczyć, ale, przerażony nimi, nie rezygnować z dalszego treningu. Zbyt długie ćwiczenia mogą wywołać skurcze, niekiedy może dojść do cofnięcia się już uzyskanych wyników.

Takimi zjawiskami towarzyszącymi mogą być:

- drganie lub drżenie mięśni i zaburzenia w czuciu ( mrowienie, pieczenie, napięcie, poczucie bolesnej ciężkości lub brak czucia), występujące przede wszystkim w czasie ćwiczeń związanych z poczuciem ciepła i ciężaru;
- kaszel, ziewanie, kichanie, łzawienie, ślinotok, niekiedy podniecenie seksualne, włącznie z wrażeniami przypominającymi orgazm (wytrysk nasienia);
- w czasie ćwiczeń sercowych i oddechowych tępe uczucie ucisku w okolicach serca, kołatanie i kłucie serca, zaburzenia oddechu aż do ataków duszności włącznie, gdy się wręcz "zapomina" o oddychaniu;
- głównie podczas ćwiczeń uczucia ciepła w brzuchu występuje ucisk w żołądku, skurcze, ból brzucha i mdłości;
- chłodne czoło może powodować zawroty głowy, zakłócenia równowagi, oszołomienie, uczucie wirowania lub unoszenia się w powietrzu i niepożądaną senność;
- przejściowe halucynacje wyrażają się w omamach zapachowych i smakowych (na przykład zapach tytoniu, perfum, dymu), częściej w zjawiskach akustycznych, przy których słyszy się głosy i szumy, niekiedy nawet całe fragmenty muzyczne; czasami słyszy się

ciszej lub głośniej niż w rzeczywistości dźwięki pochodzące z otoczenia; halucynacje optyczne wyrażają się w widzeniu światła, ciemności, koloru i ruchu, niekiedy wspomnienia łączą się w prawdziwe "filmy", jak w snach;

- psychiczne zjawiska towarzyszące to niekiedy strach, depresja, euforia lub wzmożona potrzeba czułości;

- wielu początkujących uskarża się na niepokonany natłok idei i myśli, częściowo związanych z przeżyciami dnia, z którymi jeszcze nie zdążyli się uporać; częściowo pojawiają się również stale powracające natrętne myśli.

Chociaż te zjawiska towarzyszące mają w zasadzie swój sens i rozładowują napięcie, odczuwa się je jako zakłócenia i przeszkody na drodze do sukcesu. Niestety, przeciwdziałanie im nie jest możliwe. Najlepiej pogodzić się z nimi i zaufać, że w miarę ćwiczeń zanikną. Jeśli początkowo około połowa ćwiczących uskarża się na nie, później jest ich już tylko niecałe 7%.

#### *TA dla zdrowych*

Zdrowemu człowiekowi TA pomaga w osiągnięciu bardziej zrównoważonego stosunku do życia, co pozwala mu łatwiej poradzić sobie z problemami i kłopotami dnia codziennego. Trening wzmacnia wydajność jego pracy, zdolność koncentracji i pamięć, a jednocześnie umożliwia uzyskanie stanu krótkiego relaksu niejako "na zamówienie". Nie ma prawie takiej sytuacji życiowej, w której TA nie byłby pomocny. Sugestie każdorazowo zależą od okoliczności. Osoba przestrzegająca zasad tworzenia sformułowań sugestii zawsze znajdzie zwrot odpowiadający jej problemowi. Ale już nawet ćwiczenia podstawowe przyczyniają się do łatwiejszego i bardziej skutecznego radzenia sobie z życiem.

Można stwierdzić: u osób zdrowych TA powoduje zasadniczą poprawę nastawienia do życia, budzi w każdej sytuacji pozytywne oczekiwania, usuwa paraliżujące negatywne wyobrażenia, lęki i zahamowania, a tym samym przyczynia się do większego zadowolenia z życia i wiary we własną przyszłość, do zauważania drobnych radości dnia codziennego i korzystania z nich, a jednocześnie do łatwiejszej akceptacji nieuniknionych przykrości, które spotykają każdego. W ten sposób TA pośrednio chroni również przed zaburzeniami psychicznymi i chorobami fizycznymi.

#### *TA dla zaawansowanych*

Osoba doświadczona potrafi wprowadzić się w ciągłą jedną minutę w stan, jaki wywołują ćwiczenia podstawowe TA. Musi sobie w tym celu bardzo silnie zasugerować: Spokój - ciężar - ciepło - serce i oddech całkiem spokojne - splot słoneczny promieniuje ciepłem - czoło przyjemnie chłodne - sformułowania słowne (30 razy) lub plastyczne wyobrażenia z dalszych ćwiczeń dla zaawansowanych - odwołanie.

W tym stadium treningu osoba ćwicząca może poznać sama siebie i uporać się ze swoimi konfliktami, a nie tylko je przesłonić, jak to ma miejsce w czasie ćwiczeń podstawowych. TA dla zaawansowanych należy więc do zakresu psychologii głębi i dlatego powinno się go uczyć - w miarę możliwości - pod kierunkiem specjalisty.

Leibold, G. (1997). Hipnoza i autosugestia. Warszawa: Wydawnictwo Filar.

## **56. "Przepływ (flow) w rozmowie"**

W zależności od tego, jaką masz pracę i jaki prowadzisz styl życia, możesz poświęcać na rozmowy mniej lub więcej czasu. Czy często wchodzisz w przepływ, kiedy z kimś rozmawiasz? Czy często bywasz tak bardzo zainteresowany rozmową, że nieomal czujesz się tak, jakbyś wkraczał w inną rzeczywistość? Czy w takich momentach nie zauważasz, jak szybko upływa czas, i nie zważasz na odgłosy w tle? Jeśli Twoja odpowiedź brzmi "nie", polecamy poniższe ćwiczenie.

Kiedy następnym razem utniesz z kimś pogawędkę - czy to przez telefon czy twarzą w twarz - koncentruj się maksymalnie na tym, co mówi druga osoba i swoich reakcjach na słowa rozmówcy. Nie odpowiadaj natychmiast, gdy tylko druga osoba kończy mówić, a zamiast tego pozwalaj jej swobodnie rozwijać myśl i zadawaj krótkie pytania, żeby zachęcić ją do mówienia (np. "I co się stało potem?" albo "Co wtedy myślałaś?").

To przychodzi tym łatwiej, im więcej wiesz o rozmówcy. O czym druga osoba myśli? Co czuje? Czy dowiedziałeś się od rozmówcy czegoś nowego?

Jeśli wolisz mówić, niż słuchać, to z początku możesz czuć się z tym ćwiczeniem niezręcznie - wtedy Twoja samoświadomość będzie wyższa, co może pohamowywać przepływ. Jednak z czasem będzie coraz łatwiej.

Lyubomirsky, S. (2011). Wybierz szczęście. Warszawa: MT Biznes Sp. z o.o., s. 208.

## 57. „Sprawdzanie stanu wiedzy o partnerze”

Badania prof. Gottmana i współpracowników pokazują, iż związki, które sprawdzają i uaktualniają swoją wiedzę o partnerze, są lepsze i szczęśliwsze. Są też lepiej przygotowane na trudne sytuacje, jak narodziny dziecka czy utrata jednego z rodziców. Tak ważne wydarzenia mogą zmienić punkt widzenia i sytuację danej osoby. Dlatego, zwłaszcza w okresach przejściowych, warto sprawdzić nasz stan wiedzy o partnerze. Dzięki temu nawet w sytuacjach kryzysowych łatwiej nam będzie zachować łączącą nas więź.

Poniżej lista pytań, które powinny nam to ułatwić. Żeby móc skorzystać z tego ćwiczenia po jakichś ciężkich wydarzeniach, należy robić je we dwoje i na zmianę odpowiadać na pytania, skupiając się wyłącznie na nich. Pamiętajmy też, że partner oczekuje szczerych odpowiedzi, dlatego warto wsłuchiwać się w pytania i odpowiadać najlepiej jak potrafimy.

- Jak to zdarzenie (zmiana, strata, stres) zmieniło twoje podejście do życia?
- Jak zmieniło to twoje podejście do twojej roli w (ew. powiększonej) rodzinie?
- Jak zmieniło to twoje podejście do pracy?
- Czy i jak to zdarzenie zmieniło twoje priorytety?
- Jak zmieniło ono twoje podejście do religii?
- Jak zmieniło twoje podejście do przyszłości?
- Jak zmieniło twoje myślenie o ewentualnej ciężkiej chorobie i śmierci?
- Jak zmieniło twoje podejście do czasu? Czy bardziej, czy może mniej przejmujesz się tym, co może się zdarzyć w przyszłości? Czy poświęcasz więcej, czy mniej uwagi temu, co dzieje się teraz?
- Jak to zdarzenie zmieniło twoje stosunki z przyjaciółmi i dalszą rodziną?
- Jak cię to zmieniło wewnętrznie? (Na przykład: czy mniej interesujesz się dobrami materialnymi, czy chcesz nawiązać lepszy kontakt z rodziną?)
- Jak wpłynęło to na twoje poczucie bezpieczeństwa w świecie?
- Jak wpłynęło to na twój codzienny nastrój?
- Jakiego wsparcia oczekujesz ode mnie w tym nowym okresie swojego życia?

Gottman, J. M., Szwarz Gottman, J. i DeClaire, J. (2008). 10 sposobów, które pomogą naprawić nasze małżeństwo. Poznań: Media Rodzina, s. 94-95.

## **58. "Dystansowanie poznawcze cz. 1 - Naszła mnie myśl, że..."**

Ludzie są w znacznym stopniu uzależnieni od swoich myśli. To myśli opisują nasze życie i wskazują, jak żyć. Mówią nam, jak się czujemy, a jak powinniśmy się czuć, co robić, a czego unikać. A przecież to tylko słowa - dlatego ACT (Acceptance and Commitment Therapy) odnosi się do myśli jako opowieści. Czasami opowieści będą prawdziwe, a kiedy indziej niezgodne z prawdą. Ale większość naszych myśli nie należy do żadnej z tych kategorii. To przeważnie opowieści o tym, jak postrzegamy życie (opinie, nastawienia, sądy, ideały, przekonania, teorie i zasady moralne) albo o tym, co chcemy z nim zrobić (plany, strategie, cele, marzenia, wartości). ACT nie rozsądza, czy dana myśl jest faktem czy nieprawdą, ale czy może okazać się pomocna; czy może się przydać przy tworzeniu upragnionego życia.

Przywołaj wywołującą przygnębienie myśl sformułowaną jako "Jestem..." - przykładowo "Jestem głupia", "Jestem niedołągą" albo "Jestem niekompetentna". Najlepiej wybierz często powracającą myśl wywołującą zmartwienie. Chwyć się jej i uwierz w nią tak mocno, jak tylko potrafisz. Skoncentruj się na niej przez kilka sekund. Zwróć uwagę jaki efekt na Tobie wywiera.

Wróć do tej myśli i poprzedź ją frazą: "Naszła mnie myśl, że...". Pomyśl: "Naszła mnie myśl, że jestem...". Zwróć uwagę na efekt.

Przypuszczalnie zauważyłaś, że dodanie frazy "Naszła mnie myśl, że..." pozwoliło nabrać dystansu do samej myśli; byłaś w stanie zrobić krok w tył i przyjrzeć się jej. Możesz stosować tę technikę do każdej nieprzyjemnej myśli. Wprowadzając tę frazę stajesz się świadoma procesu myślowego - a to oznacza mniejszą szansę, że będziesz odbierała swoje myśli dosłownie. Nabierając do nich dystansu, zobaczysz je w pełnej krasie: jako tylko i wyłącznie słowa przemykające przez Twój umysł.

Harris, R. (2012). Pułapka szczęścia. Białystok: Studio Astropsychologii, s. 57-61.

## **59. "Dystansowanie poznawcze cz. 2 - Myśli muzyczne"**

Przywołaj negatywny i niepokojący sąd na swój temat np. "Ależ ze mnie idiota". Chwyć się tej myśli i uwierz w nią na 10 sekund. Zwróć uwagę na efekty.

Wróć do tej samej myśli i zaśpiewaj ją na melodię "Sto lat". Zanuć ją w myślach. Zwróć uwagę na efekty.

Wróć do myśli w jej pierwotnej postaci. Ponownie chwyć się jej kurczowo na 10 sekund, wierząc w przekaz, jaki ze sobą niesie. Zwróć uwagę na efekty.

Teraz zanuć tę myśl na melodię "Jadą, jadą sanie". Zwróć uwagę na efekty.

Prawdopodobnie zauważyłeś, że nie traktujesz już tej myśli poważnie; teraz nie dasz się już nabrać. Zwróć uwagę, że nie starałeś się jej podważyć, wymazać, nie debatowałeś nad jej prawdziwością ani nie dążyłeś do zastąpienia jej pozytywną myślą. Co więc się właśnie wydarzyło? Ogólnie rzecz biorąc, zdystansowałeś się do niej. Gdy chwyciłeś się myśli i uzupełniłeś ją o podkład muzyczny, zdałeś sobie sprawę, że masz do czynienia ze słowami - takimi samymi jak w piosence.

Harris, R. (2012). Pułapka szczęścia. Białystok: Studio Astropsychologii, s. 62.

## **60. "Dystansowanie poznawcze cz. 3 - Nazywanie swoich opowieści"**

Określ, jakie opowieści Twój umysł lubi najbardziej, i nadaj im nazwy, np. opowieść o "fajtlapie", o "życiu do bani", o "nie dam rady". Często spotkasz się z sytuacją, gdy jeden motyw będzie się pojawiał w kilku odmianach - opowieść o "nikt mnie nie lubi" przyjmie postać opowieści o "nudziarzu", ta o "niechcianym" - o "grubasie", a o "niedostatecznych umiejętnościach" - "o głupku".

Gdy w Twoim umyśle pojawi się któraś z opowieści, nazywaj ją po imieniu. Możesz powiedzieć sobie: "Aaa, tak. Znam ją. To mój szlagier, opowieść o <chodzącej porażce>". Albo: "Aha! Już za chwilę usłyszę opowieść o <nie dam rady>".

Gdy już przyjmiesz za fakt obecność danej opowieści - nic z nią nie rób. Nie musisz traktować jej jak wyzwanie, próbować od siebie odepchnąć ani specjalnie się nią przejmować. Niech się pojawia i znika wedle własnego uznania, podczas gdy Ty przekierujesz energię na zrobienie czegoś wartościowego.

Harris, R. (2012). Pułapka szczęścia. Białystok: Studio Astropsychologii, s. 64-65.

## **61. "Dystansowanie poznawcze cz. 4 - Podziękować umysłowi"**

To prosta i skuteczna technika dystansowania. Gdy Twój umysł kolejny raz przywołuje stare opowieści, po prostu mu podziękuj. Możesz (bezgłośnie) powiedzieć: "Dziękuję ci, umyśle! Jakże to pouczające", "Dzięki, że się ze mną podzieliłeś tą myślą!", "Doprawdy? To fascynujące!" albo po prostu: "Dzięki, umyśle!".

Dziękując swojemu umysłowi, nie rób tego w sarkastycznym ani agresywnym tonie. Wypowiadaj te słowa ciepło, z humorem, wyrażając szczere uznanie dla zdumiewającej zdolności Twojego mózgu do produkcji niemającego końca strumienia myśli. Możesz tę technikę połączyć z nazywaniem swoich opowieści: "Ach, tak, to ta opowieść o ofierze. Dzięki wielkie, umyśle!".

Harris, R. (2012). Pułapka szczęścia. Białystok: Studio Astropsychologii, s. 73.

## **62. "Dystansowanie poznawcze cz. 5 - Śmieszne głosy"**

Ta technika nadzwyczaj dobrze sprawdza się w przypadku powracającej negatywnej samokrytyki.

Przywołaj myśl, która wywołuje u Ciebie smutek albo w jakiś sposób Ci przeszkadza. Skoncentruj się na niej przez 10s, wierząc w nią ze wszystkich sił. Zwróć uwagę, jaki ma na Ciebie wpływ.

Wybierz sobie dowolną postać o śmiesznym głosie z jakiegoś filmu animowanego np. Myszkę Miki, Królika Bugsa, Shreka albo Homera Simpsona. Przywołaj kłopotliwą myśl, ale połącz ją z głosem wybranego bohatera, jakby to on ją wypowiadał. Zwróć uwagę, jaki to ma na Ciebie wpływ.

Przywróć negatywnej myśli jej pierwotną formę i uwierz w nią z całych sił. Zwróć uwagę na efekty.

Wybierz kolejną postać z filmu lub programu telewizyjnego. To może być wymyślony bohater np. Darth Vader, Yoda, Gollum, aktor ulubionego serialu komediowego albo ktoś o charakterystycznym głosie np. Arnold Schwarzenegger, Eddie Murphy. Ponownie przywołaj swoją niepokojącą myśl i wysłuchaj jej, gdy wypowiadana jest głosem wybranego bohatera. Zwróć uwagę na efekty.

Po zakończeniu ćwiczenia i powtórzeniu go doszedłeś zapewne do wniosku, że nie traktujesz już tej negatywnej myśli aż tak poważnie. Możliwe, że zacząłeś się uśmiechać lub chichotać. Zwróć uwagę na fakt, że nie próbowałeś zmienić tej myśli, pozbyć się jej, dyskutować z nią, odepchnąć jej od siebie, rozsądzić, czy jest prawdziwa, zastąpić jej myślą pozytywną albo w jakiś sposób odwrócić od niej uwagę. Po prostu skoncentrowałeś się na jej rzeczywistej postaci, na fakcie, że jest zwykłą częścią języka.

Harris, R. (2012). Pułapka szczęścia. Białystok: Studio Astropsychologii, s. 74-75.

### **63. "Dystansowanie poznawcze cz. 6 - Liście unoszące się na wodzie"**

To ćwiczenie wykonuje się z zamkniętymi oczami. Najpierw przeczytaj instrukcję, a następnie, gdy będziesz pewien, że ją zrozumiałeś, zamknij oczy i ćwicz.

Wyobraź sobie cudowny strumyk o niezbyt wartkim nurcie. Woda opływa głązy i drzewa. Płyń w dół stoku i snuje się przez dolinę. Od czasu do czasu wpada do niej duży liść i odpływa z nurtem. Wyobraź sobie, że siedzisz nad tym strumykiem w ciepły, słoneczny dzień i obserwujesz spływające liście.

Teraz uświadom sobie swoje myśli. Za każdym razem, kiedy w Twojej głowie zrodzi się myśl, wyobraź sobie, że jest ona zapisana na jednym z tych liści. Jeśli myślisz słowami, umieść na liściach słowa. Jeśli zaś bliższe są Ci obrazy, także umieść je na liściach. Ważne byś pozostawał na brzegu strumienia i pozwolił, aby liście przepływały obok Ciebie. Nie próbuj przyspieszać lub spowalniać strumienia, nie staraj się w żaden sposób zmieniać, tego co pojawia się na liściach. Jeśli liście znikną, jeśli psychicznie znajdziesz się gdzie indziej bądź jeśli okaże się, że znalazłeś się w strumieniu lub na liściu, to po prostu zatrzymaj się na chwilę i dostrzeż, że taka sytuacja miała miejsce. Zauważ ją, a potem wróć nad strumień, zobacz myśl przychodzącą Ci do głowy, zapisz ją na liściu i pozwól mu odpłynąć w dół strumienia.

Kontynuuj to ćwiczenie przez co najmniej 5 minut. Pamiętaj, by mieć przy sobie zegarek, i odnotuj, kiedy rozpoczęłeś ćwiczenie. Przyda się to podczas odpowiadania na niektóre pytania. Jeżeli te instrukcje są dla Ciebie jasne, zamknij oczy i wykonaj ćwiczenie.

Jak długo wytrwałeś, zanim przechwyciła Cię jedna z Twoich myśli?

Jeśli Twój strumień płynął, ale po jakimś czasie się zatrzymał, bądź jeśli psychicznie oddaliłeś się od miejsca, w którym stałeś, opisz, co się stało chwilę przed tym, nim do tego doszło.

Jeśli nie zdołałeś wyobrazić sobie strumienia, zapisz, co myślałeś, kiedy ów obraz nie chciał powstać.

Powtarzaj to ćwiczenie regularnie, aby sprawdzić, czy z czasem uda Ci się wykonywać je lepiej, dzięki czemu strumień po prostu będzie płynął.

Hayes, S. C. i Smith, S. (2014). W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem. Gdańsk: GWP, s. 119-120.

#### **64. "Dystansowanie poznawcze cz. 7 - Mleko"**

Udaj się w spokojne miejsce, w którym nie będziesz nikomu przeszkadzała w trakcie wykonywania tego ćwiczenia, tak abyś mogła naprawdę się w nie zaangażować.

Kiedy już zajmiesz wygodną pozycję, zacznij głośno wypowiadać słowo "mleko" - najszybciej jak potrafisz, przez 20-45 sekund. Powtarzaj słowo "mleko" przez cały ten czas. Mów tak szybko, jak tylko zdołasz, ale wyraźnie. Mierz czas i obserwuj, co się dzieje. Wykonuj to ćwiczenie przez co najmniej 20s, ale nie dłużej niż 45s. Zacznij mówić: "mleko, mleko, mleko...".

Jak się czułaś? Czego doświadczyłaś, powtarzając w kółko słowo "mleko"? Zapisz zaobserwowane u siebie reakcje.

Co się stało ze znaczeniem słowa po tym, jak powtarzałaś je maksymalnie szybko? Co się stało z chłodną, kremową białą substancją, którą zalewasz rano płatki? Czy słowo "mleko" nadal wywołuje u Ciebie ten sam obraz, taki jak przed rozpoczęciem ćwiczenia?

Czy zauważyłaś coś nowego, co pojawiło się w trakcie ćwiczenia? Powszechnymi reakcjami są, że słowo "mleko" nabrało dziwnego brzmienia, jego początek i koniec zlewały się ze sobą albo że mięśnie poruszały się podczas mówienia. Jeśli coś zauważyłaś, zanotuj te spostrzeżenia.

Zdaniem większości ludzi podczas wykonywania tego ćwiczenia znaczenie słowa "mleko" zaczyna się od niego tymczasowo odłączać. Kiedy pławisz się w strumieniu dosłownego

znaczenia słów, fakt, że słowa mogą w istocie stanowić dźwięki i wrażenia, jest trudny do uchwycenia.

Hayes, S. C. i Smith, S. (2014). W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem. Gdańsk: GWP, s. 112-113.

## **65. "Dystansowanie poznawcze cz. 8 - Mleko cd."**

Teraz spróbuj czegoś innego. Wybierz jedną negatywną myśl na własny temat, która często Cię nachodzi, i wyraż ją w jednym słowie - im krótsze słowo, tym lepiej. Będzie idealnie jeśli zdołasz wymyślić słowo krótkie, jedno- lub dwusylabowe. Np. jeśli uważasz, że jesteś niedojrzały, możesz sprowadzić tę myśl do słowa "dziecko". Jeśli się boisz, że inni uważają Cię za mało inteligentnego, możesz sprowadzić to do słowa "głupi". Jeżeli niepokoi Cię to, jak źle traktujesz innych ludzi, możesz użyć słowa "tyran" lub "kat".

Teraz zapisz to negatywne określenie, które najlepiej Cię opisuje, kiedy jesteś naprawdę bardzo krytyczny względem siebie: .....

Jak bardzo w chwili obecnej niepokoi Cię myśl, że to słowo odnosi się do Ciebie? Oceń to na skali od 1 do 100, gdzie jeden oznacza "wcale", a 100 - "niepokoi w najwyższym stopniu": .....

Na ile w chwili obecnej to słowo wydaje się prawdziwe lub wiarygodne w odniesieniu do Ciebie? Oceń to na skali od 1 do 100, gdzie 1 oznacza "całkowicie niewiarygodne", a 100 - "całkowicie wiarygodne": .....

Teraz zrób z tym słowem dokładnie to samo, co zrobiłeś wcześniej ze słowem "mleko". Powtarzaj je jak najszybciej potrafisz, przez 20-45s. Trzymaj się wyznaczonego limitu czasowego.

Czego doświadczyłeś? Czy emocjonalny wpływ tego słowa był taki sam, kiedy wypowiadałeś je szybko? W jaki sposób się ono zmieniło? Jeśli nie miało tego samego wpływu, to na czym polega różnica?

Jak bardzo w chwili obecnej niepokoi Cię myśl, że to słowo odnosi się do Ciebie? Oceń to, jak poprzednio na skali od 1 do 100: .....

Na ile w chwili obecnej to słowo wydaje się prawdziwe lub wiarygodne w odniesieniu do Ciebie? Oceń to na skali od 1 do 100: .....

Co się mogło stać? Zauważ, że nadal wiesz, co to słowo oznacza, ale - jak twierdzi większość osób badanych - jego emocjonalna funkcja słabnie. Zatem wywiedzione funkcje słowa zanikają, a jego funkcje bezpośrednie (np. brzmienie) stają się bardziej widoczne. Słowo staje się (przynajmniej do pewnego stopnia) tylko słowem.

Hayes, S. C. i Smith, S. (2014). W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem. Gdańsk: GWP, s. 113-114.

## **66. "Dystansowanie poznawcze cz. 9 - Poszukiwanie doświadczenia"**

Otwarcie poszukuj większej liczby doświadczeń, zwłaszcza trudnych. Jeśli Twój umysł mówi Ci, żebyś nie robiła czegoś, co jest przerażające, a zarazem wartościowe, podziękuj mu za ważną odpowiedź i wykonaj tę trudną czynność z wielkim entuzjazmem.

Hayes, S. C. i Smith, S. (2014). W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem. Gdańsk: GWP, s. 127.

## **67. "Codzienne dziękuję"**

To prosty sposób na wzbudzanie w sobie wdzięczności oraz wzmacnianie innych.

Przez cały tydzień, każdego dnia miej otwarte oczy na różne okazje do powiedzenia "dziękuję". Rozpoznaj to, co inni robią, również stale, a może być łatwo pominięte np. współpracownik pracujący ciężko dzień w dzień nad Waszym wspólnym projektem lub przyjaciel, który zawsze jest gotów Cię wysłuchać. Zauważaj każdą z tych aktywności i dziękuj za nie.

Opracowano na podstawie:

<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/gratitude-exercises/positive-psychology/none>

## **68. "Życie w zgodzie z wartościami cz. 1"**

Znajdź odpowiednie miejsce i zarezerwuj czas, by móc spokojnie się skoncentrować.

Upewnij się, że w pobliżu nie będzie zbyt wielu czynników rozpraszających, daj sobie dużo czasu na pełne zwizualizowanie proponowanego scenariusza, a następnie odpowiedz na podane pytania.

Teraz zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów. Gdy uspokoisz umysł, wyobraź sobie, że właśnie umarłeś, ale cudowny zbieg okoliczności sprawił, iż możesz obserwować własny pogrzeb pod postacią ducha. Pomyśl o tym, gdzie odbędzie się pogrzeb i jak będzie przebiegał. Poświęć kilka chwil na stworzenie jego przejrzystego obrazu.

Wyobraź sobie, że członek Twojej rodziny lub przyjaciel został poproszony o opowiedzenie w kilku słowach o Twoim życiu, o tym, na czym Ci zależało, i o drodze, jaką przebyłeś. Następnie opisz to na kartce na dwa sposoby.

1. Najpierw opisz, co obawiałbyś się usłyszeć o sobie, gdybyś wycofał się z tego do czego naprawdę chcesz dążyć i poszedł ścieżką unikania, psychicznego uwikłania, emocjonalnej kontroli i zadufania. Wyobraź sobie któregoś z członków rodziny lub przyjaciela. Co mógłby powiedzieć? Zapisz to, słowo po słowie...

Teraz załóżmy, że jesteśmy w stanie zajrzeć w głąb umysłu tej osoby. Gdyby nie musiała ona cenzurować swojej wypowiedzi ani wykonywać żadnych teatralnych gestów, a Ty mógłbyś czytać w jej myślach, co jeszcze byś usłyszał (co powiedziałaaby tylko sobie samej)? Zapisz to, słowo po słowie...

Ta mowa pożegnalna to opis tego, czego się boisz, a może również tego, dokąd prowadzi Cię Twoja dawna ścieżka. Mowa pożegnalna na Twoją cześć nie musi tak brzmieć. Wyobraź sobie, że od tej chwili będziesz żyć w łączności z tym, co najbardziej cenisz. Nie oznacza to, że w magiczny sposób osiągniesz wszystkie założone cele, ale że kierunek, jaki obrałeś w życiu, jest oczywisty, jasny i widoczny.

Hayes, S. C. i Smith, S. (2014). W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem. Gdańsk: GWP, s. 240-242.

## **69. "Życie w zgodzie z wartościami cz. 2"**

Wyobraź sobie, że nad Twoim grobem ktoś z Twojej rodziny, przyjaciół, znajomych, wygłasza mowę pożegnalną, która wyraża wszystko to, co mogłaby dostrzec każda z tych osób, gdyby Twoje życie stanowiło odzwierciedlenie Twoich najgłębszych wartości. Zastanów się nad tym, co chciałbyś najmocniej manifestować swoim życiem. Kiedy już będziesz miał tego jasne wyobrażenie, poświęć kilka minut na zapisanie - słowo po słowie - co chciałbyś usłyszeć w mowie pożegnalnej o swoim życiu. Bądź śmiały - to nie jest ani przepowiednia, ani samochwalstwo. Niech te słowa odzwierciedlają najgłębszy sens, jaki

chciałbyś tworzyć, cele Twojego życia, które najbardziej chciałbyś ujawnić. Wyobraź sobie, że członek Twojej rodziny lub przyjaciel przygotowuje się, by powiedzieć kilka słów o Tobie. Co mógłby powiedzieć? Zapisz to, słowo po słowie...

Teraz przeczytaj to, co napisałeś. Jeśli stwierdzisz, że jakiś opis jest niepełny lub chybiony, możesz to napisać jeszcze raz. Pamiętaj, że to Twój pogrzeb. Jeśli naprawdę zagłębisz się w to, co napisałeś, dostrzeżesz pośród wyrazów coś, co już jest w Twoim wnętrzu. Czy zauważyłeś już co pragniesz zmanifestować w swoim życiu?

Bliscy nie będą Cię pamiętać dzięki Twoim myślom, uczuciom czy doznaniom cielesnym, ale dzięki dokonywanym przez Ciebie wyborom i podejmowanym każdego dnia działaniom. Czy jesteś gotowy zacząć żyć zgodnie ze swoimi wartościami już teraz?

Hayes, S. C. i Smith, S. (2014). W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem. Gdańsk: GWP, s. 242-243.

## **70. „Jesteś podłączony do doskonałego wariografu. Już po Tobie!”**

To ćwiczenie pozwoli Ci w pełni uzmysłwić sobie, jak daremna jest walka z nieprzyjemnymi myślami i emocjami.

-----

Znajdź sobie zaciszne miejsce, w którym możesz wygodnie usiąść. Wyobraź sobie, że jesteś podłączony do najlepszego i najdokładniejszego wariografu na świecie. Ponieważ urządzenie to jest nadzwyczaj skuteczne w wykrywaniu negatywnych emocji, wyczuje każdą, nawet najmniejszą ich oznakę.

Oto Twoje zadanie (brzmi łatwo): Jedyne co musisz robić, to pozostać w stanie odprężenia - po prostu bądź spokojny - gdy będziesz przypominać sobie ostatnią sytuację, w której czułeś silne negatywne emocje. Jeżeli wykażesz jakiekolwiek oznaki emocji o negatywnym znaku, maszyna zareaguje.

Wiemy, jak ważne jest dla Ciebie, by w tym wypadku odnieść sukces, zatem damy Ci specjalną zachętę. Jeżeli uda Ci się pozostać całkowicie odprężonym podczas przypominania sobie wspomnianej sytuacji, dostaniesz 10 000 zł! (może to niewiarygodna kwota, ale wyobraź sobie, że mógłbyś rzeczywiście dostać taką nagrodę pieniężną). Kruczek polega na tym, że maszyna, do której jesteś podłączony, wywoła u Ciebie

śmiertelny elektrowstrząs, jeśli wykryje nawet najmniejsze oznaki negatywnych emocji. Tak długo jak będziesz pozostawał spokojny i odprężony, jesteś bezpieczny. Ale jeśli okażesz, choć najmniejsze nasilenie nieprzyjemnych emocji - pamiętaj, że ten perfekcyjny wariograf natychmiast to odnotuje - maszyna wywoła wstrząs elektryczny i umrzesz. Zatem - zrelaksuj się!

-----

Pomyśl, jak nikłe byłyby Twoje szanse na przetrwanie tej próby. Może powiedziałbyś sobie: "O nie! Zaczynam się denerwować! Już po mnie!". Nawet najmniejsza oznaka negatywnych emocji byłaby przerażająca nie tylko dla Ciebie, ale także dla każdej innej osoby, która znalazłaby się w takiej sytuacji.

Nie ma sposobu, aby zachować spokój, gdy jesteś podłączony do perfekcyjnego wariografu, czyli do własnego systemu nerwowego, który w wykrywaniu negatywnych emocji jest lepszy od jakiegokolwiek urządzenia. Jeśli usiłujesz odciąć się od wszelkich nieprzyjemnych dla Ciebie emocji, może to wpłynąć na jakość Twojego życia. Kiedy pojawia się dyskomfort i cierpienie emocjonalne, walczysz, o to, by się wobec nich zdystansować. Ale skutek tego nasilenie negatywnych emocji i bólu emocjonalnego zwiększa się. Twój system nerwowy zaczyna reagować i już po Tobie.

McKay, M., Eifert, G. H. i Forsyth, J. P. (2008). O złości inaczej. Gdańsk: AnWero, s. 79-81.

## **71. "Poszukiwanie dobrych stron bolesnych doświadczeń przez zwięzłe pisanie i mówienie"**

To ćwiczenie wymaga zapisywania wspomnień w ukierunkowany sposób. Ewentualnie możesz, zamiast pisania, rozmawiać o swoich przeżyciach z zaufaną osobą, która będzie Cię wspierać. Ćwiczenie składa się z trzech kroków prowadzących do złagodzenia cierpienia.

1. Przyznaj - czy to w mowie, czy na piśmie - że opisywane doświadczenie sprawiło Ci wiele bólu. Następnie opisz, z jakich swoich działań lub reakcji na to doświadczenie jesteś z siebie dumny.
2. Opisz, w jaki sposób trudne doświadczenie uczyniło Cię silniejszym. Czy uważasz, że dało Ci ono nowe spojrzenie na życie? Czy wierzysz, że teraz, po tym przeżyciu, jesteś

bardziej skłonny do empatii, bardziej wdzięczny, cierpliwy, tolerancyjny albo otwarty?

3. Opisz jaki korzystny wpływ bolesne doświadczenie wywarło na Twoje relacje z innymi. Czy to zdarzenie zbliżyło Cię do tych lub innych osób? Czy któreś z Twoich relacji stały się bardziej intymne? Czy teraz inni są Ci bardziej pomocni?

Lyubomirsky, S. (2011). Wybierz szczęście. Warszawa: MT Biznes Sp. z o.o., s. 186-187.

## **72. "Daj mi znak"**

Co powiedzielibyśmy, gdyby nasz partner zapytał: "Czego oczekujesz ode mnie w związku?". Zapewne odpowiedzielibyśmy, że miłości albo szacunku, ale czy partner wiedziałby, co zrobić, byśmy mogli to poczuć?

To ćwiczenie powinno pomóc Wam w ustaleniu, co trzeba zrobić, by spełnić oczekiwania partnera. Chodzi o to, aby nie zgadywać czy też czytać w czyichś myślach.

Przeczytajcie poniższy przykład, a następnie weźcie dwie czyste kartki papieru i wypiszcie na nich 5 rzeczy (uczuć, wartości itp.), których oczekujecie od Waszego związku.

Następnie przy każdej z tych potrzeb zapiszcie 3 rodzaje działań, jakie powinien podjąć partner, by pomóc nam je zaspokoić. Na koniec pokażcie sobie nawzajem te kartki.

Spróbujcie wyrażać Wasze potrzeby w sposób pozytywny, a nie w formie skarg. Zamiast: "Nigdy mi nie mówisz, co się dzieje u ciebie w pracy", napisz "Chciałabym wiedzieć więcej o tym, co się dzieje u ciebie w pracy".

Przykład:

MOJA POTRZEBA: Chcę czuć, że jesteś moim przyjacielem.

Trzy rzeczy, które może zrobić mój partner, żebym się tak poczuła:

1. Stawać po mojej stronie w sporach.
2. Prosić, bym coś z nim zrobiła.
3. Wybrać się ze mną czasami do kina.

Gottman, J. M., Szwarz Gottman, J. i DeClaire, J. (2008). 10 sposobów, które pomogą naprawić nasze małżeństwo. Poznań: Media Rodzina, s. 211-212.

### 73. "Budowanie związku - zalety mojego partnera"

To ćwiczenie najlepiej zrobić najpierw indywidualnie, a potem kartkę z odpowiedziami wręczyć partnerowi i porozmawiać na ten temat.

#### ZALETY MOJEGO PARTNERA

To co początkowo przyciągnęło mnie do mojego partnera:

- 1.
- 2.
- 3.

Moje ulubione wspomnienia z moim partnerem:

- 1.
- 2.
- 3.

Mój partner docenia mnie poprzez:

- 1.
- 2.
- 3.

Cenię mojego partnera, ponieważ:

- 1.
- 2.
- 3.

Co oboje czujecie w związku z tym? Co zmienia to w postrzeganiu przez Was drugiej osoby? Co macie ochotę teraz zrobić?

Opracowanie na podstawie:

<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/my-partners-qualities/positive-psychology/none>

### 74. "Poszukuj sensu i celu"

Badacze twierdzą, że prawdziwe poczucie sensu w życiu musi wpływać z naszych własnych przemyśleń, odczuć i doświadczeń. Przyjmowanie na ślepo filozofii innych osób nie daje nam szczęścia i nie rozwija naszej osobowości. Poszukiwanie sensu jest jedną z

najtrudniejszych rzeczy w życiu. Poza tym sens życia zmienia się w kolejnych etapach naszej egzystencji. Oto kilka sugestii, jakie badacze problematyki dają poszukującym sensu:

1. Życie ma dla nas większy sens, kiedy dążymy do celów, które są wykonalne i zgodne ze sobą nawzajem (Jeśli masz odpowiednie predyspozycję i energię, to skup się przede wszystkim na realizacji Twoich najważniejszych celów życiowych. Możesz je odnaleźć wykorzystując jedną z wielu metod ustalania celów.)
2. Życie ma dla nas tym większy sens, im lepiej wiemy kim jesteśmy (Usiądź wygodnie spisz lub opowiedz komuś historię swojego życia. Kim teraz jesteś i kim byłeś wcześniej? Jaką przyszłość widzisz dla siebie? Jakie przeszkody napotykasz na swojej drodze? Jaki światopogląd przyjmujesz i czym wyjaśniasz sobie to, dlaczego różne sprawy wyglądają tak, a nie inaczej?)
3. Sens życiu wielu ludzi nadaje kreatywność np. w sztuce, nauce, a nawet w odkrywaniu samego siebie (Tworzenie czegoś często daje nam radość i czyni nasze życie bardziej znaczącym. Rezultatem procesu kreacji może być również dzieło, które przekażesz sobie współczesnym lub przyszłym pokoleniom.)
4. Wielu z nas odnajduje głęboki sens w cierpieniu i traumatycznych przeżyciach (Cierpienie samo w sobie nas nie wzbogaca i tylko nieliczni przysparzają sobie go celowo. Nasze życie jednak wiąże się z różnego rodzaju cierpieniem, a poszukiwanie jego znaczenia może doprowadzić do wzrostu potraumatycznego, może być źródłem rozwoju duchowego, pomóc spoglądać na różne ścieżki życia z perspektywy ponadczasowej i ostatecznie dać poczucie sensu, które jest jednym z elementów dobrostanu.)

Lyubomirsky, S. (2011). Wybierz szczęście. Warszawa: MT Biznes Sp. z o.o., s. 262-263.

## **75. „Radzenie sobie z silnymi emocjami w kłótni”**

Silne emocje, o jakimkolwiek znaku, utrudniają racjonalny ogląd sytuacji i dojście do optymalnego rozwiązania problemu.

Kiedy podczas rozmowy z partnerem zaczynacie u siebie dostrzegać narastające pobudzenie i identyfikujecie je jako emocje o negatywnym znaku, tym co możecie zrobić,

to opuścić tę sytuację, aby móc się uspokoić i wrócić po tym do rozmowy. Należy to jednak zrobić właściwie:

1. Zawczasu ustal z partnerem sygnał, po którym oboje przestaniecie mówić. Może to być np. słowo "Stop" lub pokazanie sportowym zwyczajem znaku "T".
2. Przestańcie mówić natychmiast. Wystarczy, że jedno z Was będzie chciało mieć przerwę na uspokojenie się, drugie również powinno to uszanować, dostosować się i nie kontynuować rozmowy po użyciu sygnału.
3. Natychmiast się rozejdźcie. Osoba, która poprosiła o czas, ewentualnie obie, powinny opuścić pomieszczenie, w którym rozmawiacie i w tym czasie unikać swojego towarzystwa. Jeśli niemożliwe jest opuszczenie danego miejsca np. jadąc samochodem, to przynajmniej zerwijcie kontakt wzrokowy i nie odzywajcie się do siebie przez ustalony czas.
4. Ustalcie czas i miejsce, kiedy to wróćcie do tej rozmowy. Bez tego rozmowa może zostać odwleczona bez pewności rozwiązania konfliktu. Ustalcie co najmniej 30 min przerwy, w zależności od nasilenia emocji i płci (mężczyźni potrzebują zazwyczaj więcej czasu na uspokojenie się niż kobiety) może to potrwać dłużej.
5. Nie używajcie alkoholu ani narkotyków podczas przerwy.
6. Nie zajmujcie swoich myśli tym, co powinniście powiedzieć partnerowi lub zrobić. Skoncentrujcie się na czymś przyjemnym, podejmijcie relaksującą aktywność fizyczną, ale najlepiej taką, która dodatkowo nie zwiększy Waszego pobudzenia.
7. Powiadom partnera o swoim powrocie i upewnij się, że jest gotowy kontynuować rozmowę. Jeśli jeszcze nie, ustalcie nowy termin i miejsce dokończenia Waszej rozmowy.

McKay, M., Davis, M. i Fanning, P. (2002). Sztuka skutecznego porozumiewania się. Gdańsk: GWP, s. 152.

## **76. Co sprzyja długoterminowemu lepszemu funkcjonowaniu związków?**

John Gottman stwierdza, że osiągają to pary poświęcające przynajmniej 5 godzin tygodniowo na pielęgnowanie swojego związku:

- Rozstania – zanim się rano rozstaną, każde z małżonków znajduje sobie jedną rzecz do zrobienia w danym dniu (2 minuty x 5 dni = 10 minut).
- Ponowne spotkania – pod koniec dnia prowadzą obniżającą stres rozmowę (20 minut x 5 dni = 1 godzina i 40 minut).

- Uczucie – dotykanie, ściskanie, obejmowanie i całowanie, a wszystko to przesiąknięte czułością i wybaczeniem (5 minut x 7 dni = 35 minut).
- Jedna randka tygodniowo – tylko wy dwoje w atmosferze rozluźnienia, odświeżając swoją miłość (2 godziny tygodniowo).
- Podziw i uznanie – przynajmniej raz dziennie każde z małżonków wyraża podziw i uznanie dla drugiego (5 minut x 7 dni = 35 minut).

Seligman, M. E. P. (2005). Prawdziwe szczęście. Poznań: Media Rodzina.

## **77. „Misja związku”**

To ćwiczenie pomaga określić wartości i misję w związku. Wyobrażając sobie własną śmierć możemy łatwiej zrozumieć wartości, które są dla nas najistotniejsze, a przez to łatwiej podjąć decyzję, jak chcemy spędzić resztę życia z partnerem.

Przeczytaj wraz z partnerem poniższe zdania, zapisz własne odpowiedzi, a następnie przedyskutuj je z nim.

1. Wyobraźmy sobie, że lekarz daje nam tylko pół roku życia. Jak chcielibyśmy je spędzić?
2. Wyobraźmy sobie, że czytamy w gazecie swój nekrolog. Co chcielibyśmy w nim przeczytać? Jak chcielibyśmy, żeby ludzie nas pamiętali i co o nas mówili? Jakie przesłanie chcielibyśmy zostawić?
3. Korzystając z punktów 1 i 2, zastanówmy się nad celem naszego życia. Jaka wartość ma dla nas życie? Co pragniemy osiągnąć? Jakie elementy naszego obecnego życia są dla nas najważniejsze? Co jest dla nas najmniej ważne?

Gottman, J. M., Szwarz Gottman, J. i DeClaire, J. (2008). 10 sposobów, które pomogą naprawić nasze małżeństwo. Poznań: Media Rodzina, s. 44.

## **78. "Budowanie związku - wspólne jakości"**

To ćwiczenie pomaga wzmocnić relacje. Może ono znaleźć zastosowanie nie tylko w związkach romantycznych, ale i relacjach przyjacielskich.

Usiądźcie razem i w rozmowie, prowadzonej z otwartością i szacunkiem, ustalcie co macie WSPÓLNEGO w każdym z wymienionych obszarów. Swoje odkrycia zapiszcie.

Chcielibyśmy odwiedzić:

- 1.
- 2.
- 3.

Filmy, książki, muzyka, które lubimy:

- 1.
- 2.
- 3.

Dobrze się bawimy gdy:

- 1.
- 2.
- 3.

Jako związek/relacja jesteśmy dobrzy w:

- 1.
- 2.
- 3.

Jako związek/relacja mamy następujące słabości:

- 1.
- 2.
- 3.

Te unikalne jakości mamy wspólne:

- 1.
- 2.
- 3.

To co wspólnie cenimy w drugim człowieku:

- 1.
- 2.
- 3.

Trzy nasze przyszłe cele jako związku/relacji:

- 1.

2.

3.

Teraz spójrzcie na to, co zapisaliście i porozmawiajcie o tym. Co czujecie w związku z tym? Co zmienia to w postrzeganiu przez Was drugiej osoby? Co macie ochotę teraz zrobić?

Opracowanie na podstawie:

<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/relationship-building-shared-qualities/positive-psychology/none>

### **79. „Stawianie czoła poczuciu krzywdy”**

Stawienie czoła poczuciu krzywdy polega na uznaniu jego istnienia - otwarcie, bezpośrednio i uczciwie, bez obwiniania i oskarżania.

Skup uwagę na tym, co Cię boli i w jaki sposób ten ból przeszkadza Ci w dążeniu ku tym aspektom życia, które są dla Ciebie ważne. Skoncentruj się na tym, by bezpośrednio zakomunikować poczucie krzywdy samemu sobie i innym, którzy być może są przyczyną tych emocji. Możesz np. powiedzieć: "Przykro mi, gdy żartujesz z tego, jak gotuję". Nie szukaj usprawiedliwień, by pozbyć się tego poczucia krzywdy. Po prostu uznaj jego istnienie, przyjmij je ze współczuciem i pozwól mu odejść, obdarzając je swoim przebaczeniem.

Nie wystarczy zrobić tego jeden raz, wymaga to wielokrotnych ćwiczeń i powtarzania cyklu. Z czasem coraz lepiej będzie Ci się udawać sztuka podchodzenia ze współczuciem do własnego bólu i poczucia krzywdy.

McKay, M., Eifert, G. H. i Forsyth, J. P. (2008). O złości inaczej. Gdańsk: AnWero, s. 176-177.

### **80. "Rozmowy zmniejszające stres w związku"**

Rozmowy z partnerem, najlepiej prowadzone codziennie, pomogą Wam zmniejszyć smutek, stres, niepokój i presję związane z problemami w pracy, rodzinie czy życiu towarzyskim. Należy o nich myśleć jak o regularnych wizytach w banku. Tyle, że w tym przypadku inwestujecie w Wasze życie emocjonalne.

Poniższe instrukcje powinny Wam pomóc w wypracowaniu "rytuału" takich rozmów. Należy wypróbować je parokrotnie, a następnie ocenić, jak Wam idzie, i ewentualnie wprowadzić odpowiednie poprawki.

1. Przeznaczcie codziennie od 15min do 30min na rozmowę.

Jaka jest najlepsza pora na rozmowę, która ma zmniejszyć Wasz stres?

Gdzie najlepiej ją odbyć?

2. Nie zmieniajcie niczego w Waszym rytuale.

Jakie elementy wykorzystacie podczas Waszej rozmowy?

3. Unikajcie wszystkiego, co Wam przeszkadza.

Jak zapewnisz sobie pełną uwagę partnera?

4. Mówicie i słuchacie na zmianę.

O czym najprawdopodobniej będziecie rozmawiać?

5. Wspieraj partnera podczas rozmowy.

- wsłuchuj się w partnera

- okazuj zrozumienie, wsparcie i solidarność

- dziel się uczuciami

6. Oceńcie Wasze doświadczenia.

Jak Wam to wychodzi?

Jakie zmiany chcielibyśmy wprowadzić?

Gottman, J. M., Schwartz Gottman, J. i DeClaire, J. (2008). 10 sposobów, które pomogą naprawić nasze małżeństwo. Poznań: Media Rodzina, s. 154-156.

## **81. "Detektyw marzeń"**

Najczęściej nie mówimy o osobistych marzeniach i głęboko je skrywamy zakładając, że jest to warunkiem udanego związku. Zwykle małżonkowie czują, że nie mają prawa do narzekań, a swoje marzenia postrzegają, jako "dziecinne" i "niepraktyczne". Jednak takie postrzeganie pragnień nie sprawi, że z nich zrezygnujecie, a jeśli w waszym związku nie uszanuje się marzeń, dojdzie do nieuniknionych konfliktów.

Poniżej znajdziecie 3 przykłady typowych paraliżujących konfliktów. Przeczytajcie opis każdego z nich i zastanówcie się jakie marzenia mogą się kryć za stanowiskiem każdego z

małżonków. Wymyślcie krótką historię, która wyjaśni punkt widzenia męża a następnie żony. W obu przypadkach wyobraźcie sobie, że to wasz własny punkt widzenia i że bardzo trudno jest wam pójść na ustępstwa w tej kwestii. Zastanówcie się, co jest przyczyną takiego a nie innego stanowiska i jakie wydarzenia z przeszłości mogą tkwić u jego źródła. Wyobrażanie sobie marzeń innych ludzi pomoże wam otworzyć drzwi prowadzące do własnych pragnień, które powodują paraliż waszego związku.

Para 1.

Mąż: Uważam, że moja żona jest zbyt pedantyczna. Wiecznie chodzę i szukam rzeczy, które ona schowała w trakcie sprzątan. Wydaje mi się, że jest samolubna i za bardzo pragnie wszystko kontrolować. Mam tego dosyć.

Moim marzeniem stojącym za konfliktem może być:

Żona: Lubię w domu pewien ład i porządek. Ciągle chodzę za moim mężem i po nim sprzątam. Jest samolubny i jestem już tym zmęczona.

Moim marzeniem stojącym za konfliktem może być:

Para 2.

Mąż: Moja żona łatwo daje się ponieść emocjom i uważa mnie za mało uczuciowego człowieka. Przez to jak się różnimy czasami wydaje mi się, że ona przesadza, traci kontrolę nad sobą, może jest też zbyt wrażliwa. Uważam, że problemy emocjonalne najlepiej rozwiązywać używając rozsądku, a nie emocjonując się. A moja żona twierdzi, że trudno mnie rozszyfrować i że jestem nieobecny duchem.

Moim marzeniem stojącym za konfliktem może być:

Żona: Jestem bardzo uczuciową osobą a mój mąż jest zbyt opanowany. Przez to czuję czasem jakby był oziębły, „nieprawdziwy”, nieobecny duchem. Bardzo często nie mam pojęcia, co on w danej chwili czuje. Strasznie mnie frustruje to, że się tak różnimy.

Moim marzeniem stojącym za konfliktem może być:

Para 3.

Mąż: Moja żona jest zbyt zazdrosna, zwłaszcza na imprezach. Tego typu spotkania to okazja, by spotkać nowych ludzi, co jest dla mnie bardzo ciekawe. A moja żona nie opuszcza mnie ani na krok i staje się nieśmiała. Twierdzi, że flirtuję z innymi kobietami, co

wcale nie jest prawdą. Te oskarżenia obrażają mnie i złością. Nie wiem, jak mam przekonać żonę, że męczy mnie już ten brak zaufania do mnie.

Moim marzeniem stojącym za konfliktem może być:

Żona: Na imprezach, i nie tylko, mój mąż ogląda się za innymi kobietami i próbuje z nimi flirtować. Czuję się zdenerwowana i upokorzona. Już wiele razy rozmawiałam o tym z nim, ale nie potrafię go zmusić do zmiany zachowania.

Moim marzeniem stojącym za konfliktem może być:

Gottman, J. M. i Silver, N. (2011). Siedem zasad udanego małżeństwa. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 206-209.

## **82. "Chcę kontra muszę"**

Jednym ze sposobów na to, by poczuć się szczęśliwszym jest zmniejszenie liczby tego, co "muszę", przy jednoczesnym zwiększeniu liczby tego, czego "chcę", i to zarówno w sferze życiowych celów, jak i codziennych zajęć.

Zwykle podejmujemy decyzje pod wpływem wielu czynników i część z nich to czynniki wewnętrzne, a część - zewnętrzne. Rzecz w tym, które czynniki mają większy wpływ na nasze decyzje. Jeżeli przede wszystkim powodują nami czynniki wewnętrzne, a więc dokonany wybór jest spójny z naszymi wartościami, wówczas podejmujemy się zadań, których "chcemy" się podjąć. Jeśli natomiast główną siłą napędową są dla nas czynniki zewnętrzne, wówczas w naszej motywacji dominuje "muszę".

Zastanów się jak wygląda Twój typowy dzień. Czy w ciągu dnia więcej rzeczy "musisz" czy "chcesz"? Ile czasu poświęcasz na każde z tych aktywności? Czy cieszysz się na myśl o poranku lub poniedziałku? Zapisz wyniki swojej analizy.

Niektórych "muszę" nie da się uniknąć. Nie chodzi o to by całkowicie je wyeliminować, ale żeby zmniejszyć ich liczbę na tyle, na ile jest to możliwe i zastąpić je tym, czego "chcę".

Ben-Shahar, T. (2009). W stronę szczęścia. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS, s. 80-81.

### **83. „Wspomaganie dobrostanu zawodowego” cz. 1**

Najpierw zastanów się i zapisz na kartce jakie rzeczy jesteś w stanie robić. Mogą one odnosić się do sfery zawodowej, ale mogą być też bardziej ogólne (wtedy czerpiesz z szerszego zasobu możliwości). Spośród wszystkich tych rzeczy wybierz i zaznacz te, które chcesz robić. Potem zawęż swój wybór do tego, co bardzo chcesz robić. Na koniec wybierz to, co naprawdę bardzo chcesz robić - i tym właśnie się zajmij.

Możesz sobie to rozrysować w postaci 4 zawierających się w sobie i malejących okręgów. Najbardziej zewnętrzny okrąg będzie zawierał możliwości, jakimi w ogóle dysponujesz. Okrąg najbardziej wewnętrzny będzie mieścić w sobie Twoje najgłębsze pragnienia i marzenia.

Ben-Shahar, T. (2009). W stronę szczęścia. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.

### **84. „Wspomaganie dobrostanu zawodowego” cz. 2**

Zapisz na kartce jak najwięcej odpowiedzi na poniższe pytania. Nie spiesz się, daj sobie czas, również na dopisywanie czegoś, kiedy przyjdzie Ci później do głowy. Możesz zachować sobie tę kartkę wracać do niej i dopisywać.

Pytania:

1. Co ma dla mnie sens? Z czego czerpię poczucie sensu i celu?
2. Co przynosi mi zadowolenie? Co lubię robić?
3. Jakie są moje predyspozycje? W czym jestem dobry?

Po wypisaniu odpowiedzi na powyższe pytania znajdź w każdym z 3 obszarów zbieżne, pokrywające się odpowiedzi (możesz to sobie rozrysować w postaci 3 przecinających się ze sobą okręgów - zbiorów o części wspólnej).

Te które pojawiają się we wszystkich trzech obszarach dadzą Ci najwięcej szczęścia. Dzięki temu ćwiczeniu dowiesz się, co jest Twoim życiowym powołaniem i jakie zajęcia na co dzień sprawiłyby Ci największą frajdę.

Wszystko zaczyna się od tego, czego "chcę". Robienie czegokolwiek z taką motywacją pomaga przezwyciężyć wszelkie "nie da się", "nie mogę", "nie potrafię", "powinienem", "muszę" itp.

Ben-Shahar, T. (2009). W stronę szczęścia. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.

## 85. "Odnajdywanie potrzeb pod zarzutami"

Partnerzy często narzekają, bo pragną czegoś w związku. Zarzutom towarzyszą zatem potrzeby, które starają się wyrazić poprzez narzekanie.

Razem z partnerem indywidualnie wypiszcie na kartce, jakie macie wobec siebie zarzuty. Następnie partner czyta zarzut, a Ty starasz się odkryć potrzeby kryjące się pod każdym z nich wg schematu:

Zarzut: .....

Potrzeba: .....

Później następuje zmiana.

Możesz również zrobić to ćwiczenie z przyjacielem/przyjaciółką. Wypisz wtedy zarzuty, który słyszysz obecnie lub w przeszłości, ze strony swojego partnera na kartce. Przyjaciół będzie je czytał, a Ty będziesz z jego pomocą odkrywać potrzeby kryjące się pod każdym zarzutem.

To ćwiczenie może sprzyjać niewchodzeniu automatycznie w cykl atak/obrona/kontratak. Pamiętaj, że to, co zarzuca Ci Twój partner więcej mówi o nim i jego niezaspokojonych potrzebach niż o Tobie.

Gottman, J. M., Schwartz Gottman, J. i DeClaire, J. (2008). 10 sposobów, które pomogą naprawić nasze małżeństwo. Poznań: Media Rodzina, s. 42-44.

## 86. "Role w życiu"

To ćwiczenie sprzyja większemu poczuciu wspólnoty w związku.

Przeprowadźcie w parze na zmianę rozmowę na temat ról pełnionych przez Was w życiu. Po kolei zadawaj pytania swojemu partnerowi, pogłębiaj je, doprecyzowuj, tak aby uzyskać jak najpełniejszą na nie odpowiedź.

1. Co sądzisz o swojej roli męża/żony? Jakie znaczenie ma ta rola w twoim życiu? Jak twój ojciec lub matka postrzegali tę rolę? Na czym polegają podobieństwa i różnice między Wami? Jakie zmiany chciałbyś wprowadzić w tym zakresie?

2. Co sądzisz o swojej roli ojca/matki? Jakie znaczenie ma ta rola w twoim życiu? Jak twój ojciec lub matka postrzegali tę rolę? Na czym polegają podobieństwa i różnice między Wami? Jakie zmiany chciałbyś wprowadzić w tym zakresie?
3. Co sądzisz o swojej roli syna/córki? Jakie znaczenie ma ta rola w twoim życiu? Jak twój ojciec lub matka postrzegali tę rolę? Na czym polegają podobieństwa i różnice między Wami? Jakie zmiany chciałbyś wprowadzić w tym zakresie?
4. Co sądzisz o swojej roli pracownika (o swoim zawodzie)? Jakie znaczenie ma ta rola w twoim życiu? Jak twój ojciec lub matka postrzegali tę rolę? Na czym polegają podobieństwa i różnice między Wami? Jakie zmiany chciałbyś wprowadzić w tym zakresie?
5. Co sądzisz o swojej roli przyjaciela? Jakie znaczenie ma ta rola w twoim życiu? Jak twój ojciec lub matka postrzegali tę rolę? Na czym polegają podobieństwa i różnice między Wami? Jakie zmiany chciałbyś wprowadzić w tym zakresie?
6. Co sądzisz o roli, którą pełnisz w swojej społeczności? Jakie znaczenie ma ta rola w twoim życiu? Jak twój ojciec lub matka postrzegali tę rolę? Na czym polegają podobieństwa i różnice między Wami? Jakie zmiany chciałbyś wprowadzić w tym zakresie?
7. Jak rozkłada się podział tych ról w twoim życiu?

Gottman, J. M. i Silver, N. (2011). Siedem zasad udanego małżeństwa. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 233-234.

## **87. "Karmienie zmysłów"**

Koncentruj się na przyjemnych i cudownych chwilach. Delektuj się słodkością dojrzałego owocu, aromatem wypieków i ciepłem słońca, gdy wychodzisz z cienia. Wdychaj głęboko chłodne, świeże powietrze po burzy, karm wzrok obrazami mistrzów impresjonizmu i wsłuchuj się w crescendo symfonii.

Jak wykazał jeden z eksperymentów laboratoryjnych, ludzie koncentrujący się na zmysłowym doświadczeniu jedzenia czekolady wykazywali wyższy poziom zadowolenia niż ci, którzy podczas spożywania koncentrowali się na czymś innym.

Dlatego staraj się czynić posiłki bardziej zmysłowymi. Zadbaj o to, aby jedzenie było atrakcyjnie podane, spożywaj je w ciszy, w wygodnej pozycji. Niech nie rozpraszają Cię przy tym telewizor, Facebook, lektura ani natrętne myśli.

Jeśli chcesz jeszcze bardziej wyostrzyć zmysły, możesz koncentrować się na wybranych elementach i jednocześnie całkowicie blokować się na inne. Podczas masażu lub słuchania muzyki możesz zamknąć oczy, a podczas zwiedzania muzeum możesz mieć w uszach zatyczki. Niech bieżąca chwila całkowicie Cię pochłonie.

Lyubomirsky, S. (2011). Wybierz szczęście. Warszawa: MT Biznes Sp. z o.o., s. 221.

### **88. "Emocje mieszane"**

Emocje mieszane to takie, które sprawiają, że jednocześnie odczuwasz np. szczęście i smutek. Często jest tak wtedy, gdy doświadczamy czegoś, co szybko się kończy - kiedy jesteśmy na wakacjach, kiedy nawiązujemy tymczasową przyjaźń, kiedy jakaś faza życia zbliża się ku końcowi albo gdy robimy postój w określonym miejscu i czasie.

W chwilach gdy mamy świadomość przemijania, bardziej doceniamy czas, który nam pozostał, i chcemy go wykorzystać jak najintensywniej. Dlatego nie uciekaj od mieszanych emocji. W pewnym sensie wszystkie nasze przeżycia naznaczone są piętnem przemijania. Wszystko co dobre (i złe też) prędzej czy później się kończy. Świadomość tego pomaga nam zatrzymać się i wachać kwiaty róż.

Lyubomirsky, S. (2011). Wybierz szczęście. Warszawa: MT Biznes Sp. z o.o., s. 223-224.

### **89. "Zrozumienie winowajcy"**

Obok ćwiczenia empatii, bardzo uczące i rozwijające jest rozważanie przyczyn, dla których druga osoba wyrządziła Ci krzywdę.

Napisz list, jaki chciałabyś otrzymać od swojego winowajcy w odpowiedzi na to, że mu wybaczyłaś. Czym winowajca mógłby wytłumaczyć swój czyn?

Jedna z technik poszukiwania odpowiedzi na powyższe pytanie jest następująca: wyobraź sobie, że to Ty jesteś winowajcą, i zastanów się, co w danej sytuacji mogłoby Cię skłonić do wyrządzenia złego czynu i czy później oczekiwałabyś przebaczenia.

Czy zaakceptowałabyś takie wytłumaczenie? Czy to wyjaśnienie wydaje się rozsądne i prawdziwe? Czy uwierzyłabyś w nie? Czy byłabyś skłonna domniemywać jego prawdziwość?

Kiedy napiszesz taki list, zaczniesz inaczej postrzegać winowajcę i całą sytuację. Spójrzysz z nowej perspektywy na to, co wcześniej było dla Ciebie bardzo bolesne.

Lyubomirsky, S. (2011). Wybierz szczęście. Warszawa: MT Biznes Sp. z o.o., s. 197-198.

## **90. „Próbowanie a robienie”**

Mówimy „spróbuję” w wielu sytuacjach własnego życia. Efektem jest najczęściej nie podejmowanie danej aktywności. To ćwiczenie pomoże Ci doświadczyć różnicę między „spróbowaniem” zrobienia czegoś, a „gotowością” i „robieniem”.

Usiądź przy stole i połóż przed sobą długopis. Teraz SPRÓBUJ podnieść długopis. PRÓBUJ najmocniej, jak potrafisz. Staraj się, PRÓBUJ. W momencie, gdy zaczniesz go rzeczywiście podnosić, przestań! O to Cię nie prosiliśmy. Chcieliśmy tylko, żebyś PRÓBOWAŁA go podnieść.

Pewnie pomyślałaś sobie mniej więcej tak: „Nie potrafię tego zrobić. Albo go podnoszę, albo nie”. I masz rację. Nie można jednocześnie próbować podnosić długopisu i rzeczywiście go podnosić.

Próbować coś zrobić, to właściwie tego nie robić. Najpierw musisz zdecydować, czy w ogóle chcesz coś zrobić. Jeśli chcesz – chcesz tego całą sobą, a nie tylko troszeczkę – wówczas zrób to. Ale jeśli nie chcesz, to nie rób tego.

McKay, M., Eifert, G. H. i Forsyth, J. P. (2008). O złości inaczej. Gdańsk: AnWero, s. 166-167.

## **91. "Robienie zdjęć a radość chwili"**

Ludzie często robią wiele zdjęć w podróży, na wakacjach i podczas ważnych ceremonii. Robią to, żeby utrwalić te czy inne doświadczenia i móc z nich korzystać w przyszłości. Jednak robienie zdjęć odrywa nas od bieżącej chwili i przeszkadza w delectowaniu się nią.

Dlatego pamiętaj: używaj aparatu tak, aby wzbogacać, a nie zubażać doświadczenie teraźniejszości. Trzymając aparat, zauważaj to, co piękne i pełne znaczenia. Nie pstrykaj zdjęć wszystkiemu, co zobaczysz w kadrze. Rób, drukuj i oprawiaj w ramę tylko najlepsze ze swoich zdjęć. W ten sposób dostrzeżesz w nich coś więcej i bardziej je docenisz, a uwiecznione chwile będą Ci dawać więcej radości.

Lyubomirsky, S. (2011). Wybierz szczęście. Warszawa: MT Biznes Sp. z o.o., s. 223.

## **92. „Stawianie czoła poczuciu straty i smutkowi”**

Ludzie uciekają od smutku, ponieważ opierają się cierpieniu i boją się, by nie wzięły nad nimi góry zbyt silne emocje. Taka ucieczka utrudnia im życie. Czy pozwoliłaś sobie odczuwać smutek i żal oraz ból, który nieodłącznie towarzyszy każdej stracie? Jeśli nie, zrób to.

Twoje zadanie polega teraz na tym, byś doświadczyła bólu utraty, a potem pozwoliła mu odejść. Wyznacz sobie na to około pół godziny codziennie: wspominaj, doceniaj, odczuwaj żal. Jednocześnie dopuść do siebie smutek, który przychodzi wraz z utratą jakiejś osoby lub przedmiotu.

Zauważ, że fale smutku opadną, zanim zdołają sparaliżować Twoją zdolność do wytrwania z nimi.

McKay, M., Eifert, G. H. i Forsyth, J. P. (2008). O złości inaczej. Gdańsk: AnWero, s. 176.

## **93. "Dostrzeż pełen obraz"**

Ilekcroć zmartwienia i porównania z innymi zagospzczą w Twoich myślach i wezmą górę, zadaj sobie pytanie: "Czy za rok ten problem wciąż będzie miał znaczenie?".

Odpowiadając na nie dostrzeżesz pełny obraz swoich zmartwień, a to prawdopodobnie ulży Ci w smutku.

To zadziwiające, jak szybko problemy, które w danej chwili wydają się wielkie i dotkliwe, zmieniają się w naszej percepcji w błahostki.

Ekstremalną wersją tego ćwiczenia jest "łóże śmierci" - pytanie, czy dany problem będzie się liczył, kiedy spoczniesz na łóżu śmierci.

Możesz oddalać zmartwienia jeszcze bardziej, jeśli będziesz rozważać dręczące Cię problemy w kontekście czasu i przestrzeni. Np. możesz wyobrazić sobie siebie, oraz nękające Cię napięcia, smutki, troski, jako mikroskopijną kropkę na Ziemi, która jest zaledwie częstką Drogi Mlecznej, a ta stanowi nieskończenie maleńki fragment wszechświata.

Lyubomirsky, S. (2011). Wybierz szczęście. Warszawa: MT Biznes Sp. z o.o., s. 138.

#### **94. "Medytacja uważności"**

Praktyka uważności (mindfulness) przynosi wiele dobroczynnych skutków m.in. znaczną redukcję odczuwanego stresu, zmniejszenie poziomu lęku oraz objawów depresyjnych, silniejszy system immunologiczny, zdrowszą skórę, większe zadowolenie z życia, szybszy powrót do zdrowia, mniejsze doznawanie bólu itd. Optymalna częstotliwość praktyki medytacyjnej to co najmniej 15-25 min raz do dwóch dziennie. Możesz rozpocząć od krótszych sesji, a następnie je wydłużać. Ustawienie budzika, o przyjemnym sygnale, pomoże Ci się nie koncentrować na czasie.

Znajdź spokojne miejsce, gdzie możesz wygodnie usiąść i nic nie będzie Ci przeszkadzać. Podczas siedzenia na krześle stopy powinny spoczywać płasko na podłodze, podstawa kręgosłupa ma dotykać oparcia, plecy muszą być wyprostowane (możesz również usiąść na poduszce medytacyjnej lub w siadzie japońskim z prostym kręgosłupem). Dłonie połóż na kolanach, grzbietem w dół (badania wskazują na przeżywanie bardziej pozytywnych emocji przy takim ułożeniu dłoni). Możesz wybrać również inną pozycję, która zapewni Ci poczucie czujności i odprężenia. Oczy miej zamknięte. Jeśli Ci to przeszkadza, skieruj wzrok w jedno miejsce na podłodze przed sobą albo na inny zwyczajny przedmiot np. świecę.

Zaczerpnij kilka głębokich oddechów. Zwróć uwagę na to, co czujesz. Gdzie czujesz swój oddech? Czy masz go w nozdrzach? W klatce piersiowej? W brzuchu? Jaka jest kolejność wrażeń przy każdym wdechu i wydechu? Teraz oddychaj normalnie. Nie musisz już pogłębiać oddechu ani w inny sposób na niego oddziaływać. Po prostu oddychaj, ale nadal obserwuj, co się dzieje z oddechem. Jak odczuwasz każdy wdech? Jak odczuwasz każdy wydech? Każdego wdechu i wydechu doświadczaj w skupieniu. Każdy z nich jest Twój - żywy - tu i teraz.

Napływające myśli mogą Cię absorbować. To normalne. Zejście ze szlaku terażniejszości jest prawie nieuniknione. Spodziewaj się tego. Zamiast obciążać się zbędną negatywnością, po prostu zauważ, że Twoja uwaga złądziła i wróć do oddechu. Eksperymentuj z perspektywą obserwatora swoich myśli i emocji. Delikatnie je rozpoznawaj. Do każdej myśli lub uczucia przypisz jak najbardziej neutralny komentarz, w rodzaju "Właśnie napływa myśl" albo "Jest to coś podobnego do gniewu". Zwróć uwagę czy potrafisz obserwować rozpraszające działanie Twoich myśli i uczuć. Sprawdź czy dostrzegasz, że pociągają Cię za sobą. Bądź dla siebie życzliwy, kiedy zauważysz, że się rozpraszasz. Rozpoznaj to, że się to stało i zacznij od początku. Będziesz pewnie zaczynał wiele razy. Każda chwila daje Ci szansę na nowy początek.

Pamiętaj, że skupianie się na oddechu jest tylko narzędziem wzmacniającym umiejętność pozostawania w chwili obecnej. Nie chodzi o to, ile oddechów możesz policzyć w trakcie medytacji, ale o to, czy będziesz potrafił być obecny i świadomy w ciągu dalszego życia.

Fredrickson, B. L. (2011). Pozytywność. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.

## **95. "Działaj i rozwiązuj problemy"**

Spójrz na siebie i swoje życie od innej strony, a następnie zacznij rozwiązywać, choćby małymi krokami, rzeczywiste, konkretne problemy, które Cię przygnębiają i martwią. Warto wykonać ten krok, nawet jeśli czujesz się totalnie pogrążony w kłopotach i nie wiesz, co robić. Być może tym krokiem powinno być umówienie się do terapeuty małżeńskiego (jeśli dręczą Cię problemy z drugą połówką), zabranie się za planowanie osobistych finansów, poszukiwanie ogłoszeń o pracę w Internecie albo wysłanie maila do kogoś, kto Cię uraził. Być może pomocna będzie Ci lista możliwych rozwiązań Twojego problemu, a następnie wprowadzenie jednego z tych rozwiązań w życie.

Jeśli nie widzisz dobrych rozwiązań, zadaj sobie pytanie, co w Twojej sytuacji zrobiłby ktoś inny, kogo szanujesz. Nie czekaj, aż coś się wydarzy, aż zjawi się ktoś, kto Ci pomoże. Po prostu zacznij działać, i to niezwłocznie. Często wystarczy jeden mały krok naprzód, żeby przełamać impas i poprawić sobie samopoczucie.

Lyubomirsky, S. (2011). Wybierz szczęście. Warszawa: MT Biznes Sp. z o.o., s. 136-137.

## 96. "Jaka jest twoja misja i przesłanie?"

To ćwiczenie zwiększa intymność oraz buduje wspólnotę w związku.

W parze przeprowadźcie na zmianę rozmowę na temat sensu i wartości. Po kolei zadawaj pytania swojemu partnerowi i dogłębniej dopytując pomóż mu jak najpełniej odpowiedzieć na nie.

1. Wyobraź sobie, że lekarz daje ci tylko pół roku życia.

- Jak chciałbyś go spędzić?
- Co chciałbyś robić w tym czasie ze swoim partnerem?

2. Wyobraź sobie, że czytasz w gazecie swój nekrolog.

- Co chciałbyś w nim przeczytać?
- Jak chciałbyś, żeby ludzie cię zapamiętali? Co o tobie mówili?
- Jakie przesłanie chciałbyś zostawić?
- Co chciałbyś, aby twój partner powiedział o tobie na pogrzebie?

3. Korzystając z punktów 1 i 2 zastanów się nad celem twojego życia.

- Jaką wartość ma dla ciebie życie?
- Jaką wartość ma dla ciebie bycie w związku?
- Co pragniesz osiągnąć w życiu?
- Co pragniesz osiągnąć w związku?
- Jakie elementy życia w związku są dla ciebie najważniejsze?
- Co jest dla ciebie najmniej ważne we wspólnym życiu z partnerem?

Gottman, J. M., Szwarz Gottman, J. i DeClaire, J. (2008). 10 sposobów, które pomogą naprawić nasze małżeństwo. Poznań: Media Rodzina, s. 44.

## 97. "Bądź aktywny fizycznie cz. 1"

Badania wskazują na to, że ćwiczenia fizyczne korzystnie wpływają na nasze zdrowie i samopoczucie. Ruch rozładowuje stres i relaksuje, uzdrawia, ogranicza wystąpienie wielu dolegliwości (cukrzycy, raka jelit, nadciśnienia), wzmacnia kości, mięśnie i stawy, poprawia jakość życia, daje zdrowy sen, podnosi sprawność umysłu (zwłaszcza u seniorów), a także pomaga kontrolować wagę ciała.

Jak pokazują przeprowadzone ankiety i badania interwencyjne, ćwiczenia fizyczne podnoszą poczucie szczęścia skuteczniej niż jakiegokolwiek działania. Jak ćwiczenia nas uszczęśliwiają?

1. Ruch poprawia samoocenę i daje nam poczucie, że jesteśmy w czymś dobrzy. Przyjmujesz pewien reżim ćwiczeń fizycznych, zaczynasz czuć, że kontrolujesz swoje ciało i zdrowie.
2. Ćwiczenia czasami wprowadzają nas w przepływ (flow) i pozwalają nam oderwać się od trosk, zmartwień.
3. Ćwiczenia fizyczne - o ile wykonujemy je wraz z innymi osobami - otwierają nas na kontakty międzyludzkie, wsparcie i przyjaźń innych. To sprzyja zmniejszaniu naszego poczucia samotności i odizolowania.
4. Ćwiczenia fizyczne podnoszą poziom serotoniny, czyli działają podobnie jak prozac (jak dotąd brak wystarczających dowodów na poparcie "hipotezy endorfinowej").

Poza tym ćwiczenia fizyczne poprawiają samopoczucie już po pojedynczej sesji ćwiczeń, a trwała poprawa samopoczucia wynika z regularnych treningów. Nasze zdrowie i dobre samopoczucie możemy wspomagać po prostu chodząc. Ponad 10 000 kroków dziennie (mierzone np. krokomierzem) daje wyraźne i trwałe pozytywne efekty.

Lyubomirsky, S. (2011). Wybierz szczęście. Warszawa: Laurum, s. 272-274.

## **98. "Bądź aktywny fizycznie cz. 2"**

Aktywność fizyczną definiuje się jako "wydatek energetyczny wykraczający ponad energię zużywaną podczas odpoczynku". Jest to więc pojęcie bardzo szerokie, otwierające pole dla niezliczonych ćwiczeń fizycznych.

Trenerzy często radzą początkującym amatorom ruchu obliczać maksymalnie dopuszczalne tętno (najprostsza metoda: od liczby 220 odejmij swój wiek) i utrzymywać się podczas ćwiczeń w przedziale 65-80% tego tętna.

Oto kilka sugestii, co do wdrażania programu ćwiczeń fizycznych:

- Zaczynij powoli, w przedziale 60-65% Twojego maksymalnego dopuszczalnego tętna.
- Zaplanuj z góry daty, godziny rozpoczęcia i czasy trwania treningów, a potem gdzieś je zapisz. Przestrzegaj tych dat i godzin tak, jakby to były umówione ważne spotkania.

- Jeśli to możliwe, wybierz na ćwiczenia tę porę dnia, kiedy czujesz w sobie najwięcej energii.
- W wielu źródłach zaleca się po 30 min umiarkowanie intensywnej aktywności fizycznej przez większość dni tygodnia. Jednak lepiej jest ćwiczyć, nawet przez 10 min, niż nie ćwiczyć wcale. Najważniejsze to trzymać się planu.
- Jeśli już teraz wykonujesz ćwiczenia fizyczne, to podnieś poprzeczkę. Biegaj szybciej i dłużej, zwiększ obciążenie w treningu siłowym albo zapisz się do bardziej zaawansowanej grupy na basenie bądź kursie tańca.
- Regularne ćwiczenia są jak dieta. Jeśli raz na jakiś czas zdarzy Ci się złamać zasadę, to nie stanie się nic strasznego; nie obwiniaj się i pozwól, żeby frustracja wzięła nad Tobą górę. Po prostu następnego dnia wróć do programu ćwiczeń.

Lyubomirsky, S. (2011). Wybierz szczęście. Warszawa: Laurum, s. 275-276.

## **99. "Praktyka doceniania i wdzięczności" cz. 1**

W ciągu tygodnia znajdź czas i spokojne miejsce, w którym będziesz mogła wykonywać poniższe ćwiczenie.

Usiądź wygodnie. Oddychaj swobodnie. Skoncentruj się na oddechu i obserwuj go przez kilka minut. Następnie połóż prawą rękę na sercu tak, aby poczuć jego bicie.

Przypomnij sobie teraz wszystkie uprzejmości, które spotkały Cię w ciągu ostatnich 72 godzin. Przejawy miłości i dobroci ze strony Twojej rodziny, przyjaciół, jak i nieznajomych. Przypomnij sobie jak się wtedy czułaś. Pozwól, aby w reakcji na te zachowania formowało się w Tobie uczucie wdzięczności.

Następnie przypomnij sobie różne uprzejmości wobec Ciebie, które miały miejsce w ostatnich tygodniach, miesiącach lub latach. Zauważ je i pozwól sobie na poczucie wdzięczności w związku z każdym z nich.

Opracowano na podstawie:

<https://www.self-helpapedia.com/positivepsychologyexercise.htm>

## **100. "Praktyka doceniania i wdzięczności" cz. 2**

W tym tygodniu znajdź czas, aby uważnie rozglądać się po swoim mieszkaniu. Patrz, zauważaj przedmioty istotne dla Twojego codziennego funkcjonowania i doceniaj każdy z nich np. komputer, czajnik, pralkę, sprzęt audio, kubek itd. Zauważaj, w jaki sposób każdy z nich przyczynia się do podniesienia jakości Twojego życia oraz dostarcza Ci przyjemności.

Pomyśl o całym długim łańcuchu ludzi, którzy wymyślili dany przedmiot, zaprojektowali go, wyprodukowali, sprzedali, dostarczyli do Twoich rąk. Poczuj wdzięczność do tych wszystkich ludzi, dzięki którym każdy z tych przedmiotów znalazł się w Twoim domu, zwiększył komfort i jakość Twego życia.

Opracowano na podstawie:

<https://www.self-helpapedia.com/positivepsychologyexercise.htm>

## **101. "Medytacja życzliwości"**

Przypomnij sobie wydarzenie, kiedy z życzliwością odniosłeś się do drugiej osoby i spotkałeś się z wdzięcznością. Zobacz w wyobraźni, jak osoba ta reaguje na Twoją pomoc. Napawaj się tą chwilą. Poczuj związane z tym emocje w całym ciele. Wpatrując się wciąż w tę osobę i doświadczając swoich uczuć, odrzuć podział między pomaganiem sobie a udzielaniem pomocy innym.

Teraz zastanów się, jak okazać swoją życzliwość w przyszłości. Możesz porozmawiać o czymś ważnym z przyjacielem, podarować kwiat ukochanej osobie, poczytać dziecku albo przekazać drobną kwotę na cel, który jest Ci bliski. Poczuj głębokie szczęście płynące z hojności.

Ben-Shahar, T. (2009). W stronę szczęścia. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.

## **102. "Uzupełnianie zdań - miłość w relacji"**

Poniżej znajdziesz kilka zdań do uzupełnienia, które pomogą Ci odnaleźć w swoim związku - romantycznym lub jakimkolwiek innym - więcej miłości. Niektóre zdania dotyczą osób, które są z kimś związane, inne tych, którzy szukają bliskiej osoby, natomiast w większości skierowane są do wszystkich.

Kochać oznacza...

Żeby być lepszym przyjacielem...

Żeby być lepszym partnerem...

Aby wnieść 5% więcej szczęścia do mojego romantycznego związku...

Aby wnieść 5% więcej szczęścia do moich przyjaźni...

Żeby wnieść miłość do mojego życia...

Zaczynam sobie uświadamiać...

Jeśli przejmę więcej odpowiedzialności za urzeczywistnienie swoich pragnień...

Jeśli rozluźnię się i pozwolę sobie doświadczyć, czym jest miłość...

Ben-Shahar, T. (2009). W stronę szczęścia. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS, s. 122.

### **103. "Uśmiechnij się"**

Nasz uśmiech sprawia, że inni go odwzajemniają. Kiedy się uśmiechamy, ludzie reagują na nas bardziej pozytywnie: chętniej nawiązują z nami rozmowę, bardziej się do nas zbliżają, częściej nam pomagają i pocieszają nas chcąc być np. naszymi nowymi najlepszymi przyjaciółmi.

Pozytywny wyraz twarzy i śmiech pomagają nam "odwracać" negatywne emocje, odrywają od trosk i zmartwień, przywracają spokój, rozweselają, nawet w stresujących sytuacjach.

Podsumowując, pozytywna mimika i śmiech - nawet nieszczerze - subtelnie poprawiają nasze samopoczucie. Wywołują łagodny impuls, który rozkręca potężną spiralę konsekwencji. To wszystko korzystnie wpływa na naszą zaradność i relacje społeczne, rozładowuje napięcie oraz stres i daje nam jeszcze więcej radości.

Bądź uśmiechnięty, śmiej się, prostuj plecy i wymieniaj uściskami. Zachowuj się tak, jakbyś był pewny siebie, optymistycznie nastawiony i otwarty na ludzi - samo to pozwoli Ci faktycznie zwiększyć ilość i nasilenie przeżywanych pozytywnych emocji.

Lyubomirsky, S. (2011). Wybierz szczęście. Warszawa: MT Biznes Sp. z o.o., s. 280-281.

#### 104. "Pozytywne doświadczenia"

Poniższe ćwiczenie ma na celu zwiększenie ilości pozytywnych myśli. Może być używane do samopoznania, sytuacyjnego podniesienia samooceny lub jako "lodołamacz" w pracy grupowej.

##### POZYTYWNE DOŚWIADCZENIA

Opisz krótko sytuacje, w których doświadczyłeś każdej z tych jakości:

Odwaga

.....  
.....

Życzliwość

.....  
.....

Bezinteresowność

.....  
.....

Miłość

.....  
.....

Poświęcenie

.....  
.....

Mądrość

.....  
.....

Szczęście

.....  
.....

## Determinacja

.....

.....

Opracowano na podstawie:

<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/positive-experiences/positive-psychology/none>

### 105. "Ćwiczenie empatii"

Empatia to doświadczanie uczuć i emocji drugiej osoby, której myśli w danej chwili rozumiemy. Jest silnie skorelowana np. z wybaczeniem.

Jedną z metod ćwiczenia empatii w codziennym życiu jest zauważanie sytuacji, w których ktoś robi coś, czego nie rozumiemy. Ilekroć dostrzeżesz coś takiego, spróbuj wniknąć w myśli, uczucia i intencje drugiej osoby. Dlaczego ten ktoś zachował się tak, a nie inaczej? Jakimi czynnikami można to wyjaśnić? Jeśli to możliwe, spytaj o to bezpośrednio tę osobę, a być może dowiesz się czegoś ważnego.

Lyubomirsky, S. (2011). Wybierz szczęście. Warszawa: MT Biznes Sp. z o.o., s. 197.

### 106. "Podziwiam w tobie..."

To ćwiczenie wzmacnia sympatię i podziw w związku.

Z poniższej listy wybierzcie trzy cechy, które według was najlepiej charakteryzują waszego partnera. Jeśli jest ich więcej, też zakreślcie tylko trzy. Jeśli macie trudność z wybraniem aż trzech określeń, potraktujcie dość luźno definicję słowa „charakteryzować”. Nawet jeśli jesteście w stanie przypomnieć sobie tylko jedną sytuację, kiedy wasz partner wykazał się daną cechą, także możecie ją zaznaczyć.

- |                 |               |                              |
|-----------------|---------------|------------------------------|
| 1. kochający    | 24. pogodny   | 47. pełen planów             |
| 2. wrażliwy     | 25. ciepły    | 48. poruszający się z gracją |
| 3. odważny      | 26. dobry     | 49. męski/kobieca            |
| 4. inteligentny | 27. elegancki | 50. pełen wdzięku            |
| 5. rozważny     | 28. życzliwy  | 51. łagodny                  |

- |                    |                    |                       |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| 6. hojny           | 29. bogaty         | 52. praktyczny        |
| 7. lojalny         | 30. troskliwy      | 53. pożądlivy         |
| 8. prawdomówny     | 31. piękny         | 54. dowcipny          |
| 9. silny           | 32. zaradny        | 55. zrelaksowany      |
| 10. pełen energii  | 33. oszczędny      | 56. przyjacielski     |
| 11. seksowny       | 34. dbający        | 57. przystojny        |
| 12. zdecydowany    | 35. wpływowy       | 58. figlarny i wesoły |
| 13. kreatywny      | 36. elastyczny     | 59. spokojny          |
| 14. z wyobraźnią   | 37. zabawny        | 60. pełen werwy       |
| 15. przywiązany    | 38. otwarty        | 61. wspaniały partner |
| 16. atrakcyjny     | 39. asertywny      | 62. wspaniały rodzic  |
| 17. interesujący   | 40. aktywny        | 63. pełen żądy        |
| 18. dający oparcie | 41. ostrożny       | 64. opiekuńczy        |
| 19. powściągliwy   | 42. słodki         | 65. pełen zrozumienia |
| 20. miły           | 43. delikatny      | 66. żądny przygód     |
| 21. fascynujący    | 44. czuły          | 67. zaangażowany      |
| 22. zorganizowany  | 45. rzetelny       | 68. wysportowany      |
| 23. godny zaufania | 46. odpowiedzialny |                       |

Do każdej wybranej cechy dobierzcie wydarzenie z życia waszego partnera, które ją ilustruje. Na osobnej kartce lub w zeszycie wypiszcie wybrane cechy oraz opiszcie obrazujące je wydarzenia w następujący sposób:

1. Wybrana cecha .....

Wydarzenie ilustrujące cechę

.....

2. Wybrana cecha .....

Wydarzenie ilustrujące cechę

.....

3. Wybrana cecha .....

Wydarzenie ilustrujące cechę

.....

Gottman, J. M. i Silver, N. (2011). Siedem zasad udanego małżeństwa. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 65-67.