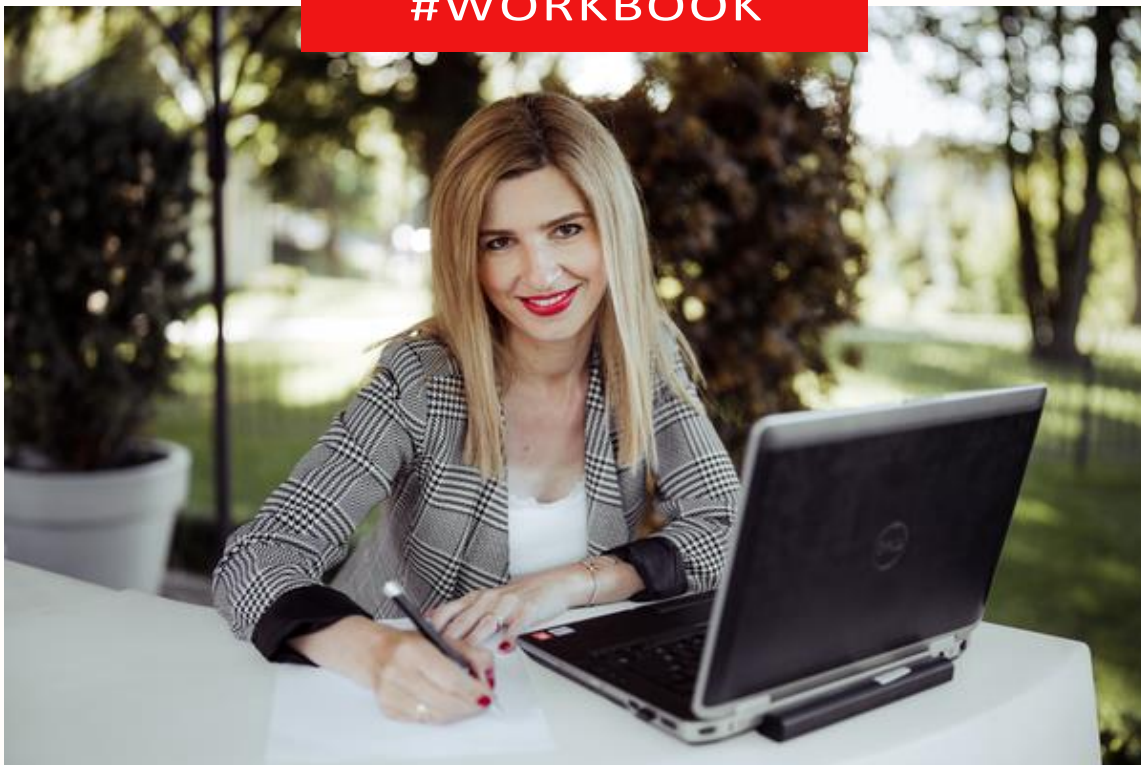


#WORKBOOK



OSWOIĆ ZŁOŚĆ

KURS ONLINE

WORKBOOK DO SAMODZIELNEJ
PRACY Z KURSEM

Cześć!

Cieszę się bardzo, że mogę Ci towarzyszyć na tej drodze do odnalezienia w sobie większego spokoju i opanowania w macierzyństwie! Mam ogromną nadzieję, że będzie to duży krok do lepszego poznania siebie, swoich stresorów oraz własnych sposobów na to, żeby zaprosić do swojego życia więcej radości, lekkości oraz pozytywnego nastawienia. Tego Ci życzę!

W tym zeszycie znajdziesz pytania, które pomogą Ci w lepszym zrozumieniu siebie, swojej złości i jej źródeł. W kolejne niedziele i czwartki będziesz otrzymywać dostęp do kolejnych modułów, a w nich materiał video, mp3 i zeszyt z kolejnymi ćwiczeniami do wydrukowania.

Każdy moduł wynika z poprzedniego, więc dobrze, gdyby udało Ci się odsłuchiwać nagrań i wykonywać ćwiczenia na bieżąco. Pamiętaj jednak, że ten kurs jest dla Ciebie, a nie Ty dla kursu i jeżeli jest to dla Ciebie stresem, że się nie wyrabiasz to od razu zwalniam Cię z tego poczucia winy i zalecam, żebyś szła w swoim tempie, wracała do nagrań i pytań, które poruszają Cię mocniej i nie pędziła nigdzie. Dostęp do platformy masz na 2 lata, nagrania i pdfy z ćwiczeniami możesz pobrać na komputer i spokojnie wracać do nich w razie potrzeby 😊

Wydrukuj ten zeszyt ćwiczeń, przygotuj dobrą kawę lub inny ulubiony napój i zacznij tę przygodę. Zadbaj o to, żeby mieć chwilę spokoju w tym czasie i nie robić tego, kiedy dzieci ciągną Cię za ramię ;)

Kilka słów o mnie

Jestem twórczynią Pozytywnej Wioski Wsparcia i certyfikowaną Edukatorką Pozytywnej Dyscypliny dla rodziców i nauczycieli.

Na swoich kursach i szkoleniach z pasją i radością dzielę się swoim doświadczeniem i wspieram w głębszym zrozumieniu siebie i innych.

Z wykształcenia jestem germanistką i absolwentką Studium Komunikacji opartej na NVC (Porozumienie Bez Przemocy) i uczestniczką Kursu Uważności MBCT.

Prywatnie jestem mamą trojga dzieci i szczęśliwą żoną 😊

Justyna Brzozak

Życzę Ci wspaniałej podróży w głąb siebie i odkrywania swoich zasobów 😊



MODUŁ 1 CZYM JEST ZŁOŚĆ I FRUSTRACJA ORAZ CO SIĘ POD NIMI KRYJE?

Co czujesz gdy mowa o złości?

Co czujesz w ciele? Pojawiają się jakieś napięcia?

Jakie uczucia się pojawiają?

(Skorzystaj z załączonej listy uczuć i wypisz ich jak najwięcej, poszukaj głęboko w sobie odpowiedzi)

Jakie pojawiają się myśli?

Jakie masz przekonania na temat złości?

Jakie zdania pamiętasz z dzieciństwa?

Wypisz wszystkie i zastanów się, gdzie je słyszałaś?

ZŁOŚĆ jest.....	Kto tak mówi/ł?

Czy zgadzasz się z tymi przekonaniemami ?

Co czujesz, gdy je teraz spisujesz?

Jakie emocje pojawiają się w Tobie?

Czy te przekonania są dla Ciebie wspierające?

Którym z nich chcesz już podziękować?

Wróć do wcześniejszego pytania i przekreśl wyraźnie te z nich, które Ci nie służą.

ZAPISZ TERAZ NOWE PRZEKONANIA, KTÓRE DZIŚ ŚWIADOMIE CHCESZ WYBRAĆ!

Jakie lekcje chcesz zapamiętać z tego modułu? Zapisz je, żeby nie umknęły 😊

Co masz zamiar wprowadzić w życie od dziś?

{ Lista Uczuć }

Gdy nasze potrzeby są zaspokajane

Energia - pełen energii, pełen werwy, pełen życia, pobudzony, ożywiony, rozentuzjasmowany, uskrzydłony, pełen pasji

Komfort - zaspokojony, usatysfakcjonowany, rozluźniony, zrelaksowany, bezpieczny, bez troski

Odpoczynek - wypoczęty, odświeżony, energiczny, pobudzony, zrelaksowany, silny, pogodny, swobodny, poler błogości

Inspiracja - zainteresowany, zaniepokojony, podniecony, podekscytowany, zafascynowany, zaintrygowany, zainspirowany, zachęcony

Zadowolenie - zadowolony, szczęśliwy, pełen nadziei, zachwycony, wdzięczny, radosny, spełniony, pełen optymizmu, dumny

Spokój - spokojny, usatysfakcjonowany, wyciszony, zrelaksowany

Miłość - kochający, w kontakcie, otwarty, czuły, przyjazny

Radość - wesoły, śmiały, żywy, zainspirowany, chętny do zabawy, rozbawiony, rozradowany, pełen energii

Wdzięczność - wdzięczny, doceniający, szczęśliwy, zbudowany, zainspirowany, wzruszony, zachwycony, rozkliwiony, pokrzepiony, poruszony, rozpromieniony

Gdy nasze potrzeby nie są zaspokajane

Brak energii - bez energii, apatyczny, markotny, odrętwiały, oklapnięty, osowiały, otępiały, przybity, przygaszony

Brak komfortu - dyskomfort, zaniepokojony, zirytowany, zawstydzony, zakłopotany, skonsternowany, speszony, spięty, spłoszony, strapiiony, zmieszany, zakłopotany, zażenowany

Zmęczenie — zmęczony, wyczerpany, śpiący, otępiały, słaby, przytłoczony

Brak inspiracji - niezainteresowany, znudzony, pusty

Niezadowolenie — niezadowolony, nieszczęśliwy, rozczarowany, osamotniony

Niepokój — nerwowy, zmartwiony, zmieszany, podenerwowany, podminowany, spięty, sfrustrowany, zaniepokojony

Złość — wściekły, zły, zirytowany, rozdrażniony, rozdygotany, rozeźlony, rozsierdzony, zagniewany, wzburzony

Smutek — zasmucony, zatroskany, przygnębiony, załamany, zmartwiony, zafrasowany, rozgoryczony

Zawód/Zawiedzenie — rozgoryczony, rozczarowany, zgorzkniały, zaskoczony, zawiedziony

Strach — pełen obaw, wątpiący, zszokowany, przerażony, spanikowany, zatrwożony, roztrzęsiony