

WORKBOOK

do kursu online "Być sobą i być razem"



DLA NIEJ

Spotkanie 2



Justyna Brzozak

www.justynabrzozak.com.pl

POTRZEBA WIĘZI, BEZPIECZEŃSTWA I ZNACZENIA

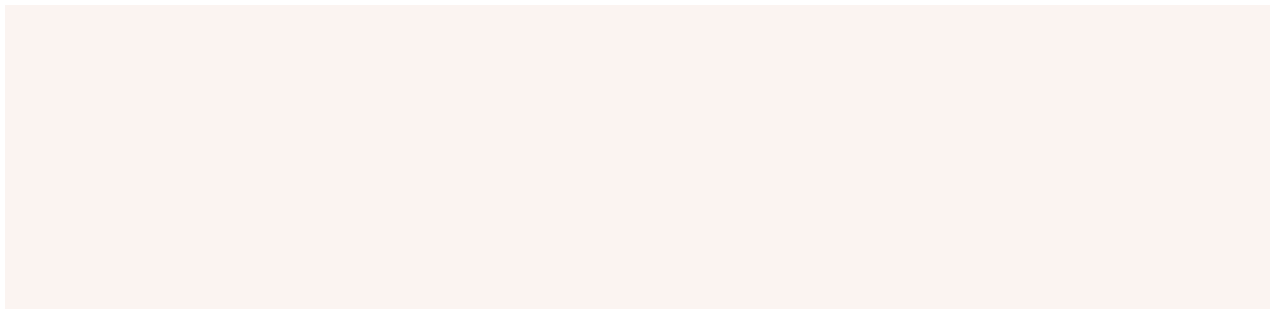
Kiedy czujesz się spokojna, bezpieczna i ważna?

Co sprawia, że tracisz poczucie bezpieczeństwa i bycia ważną?

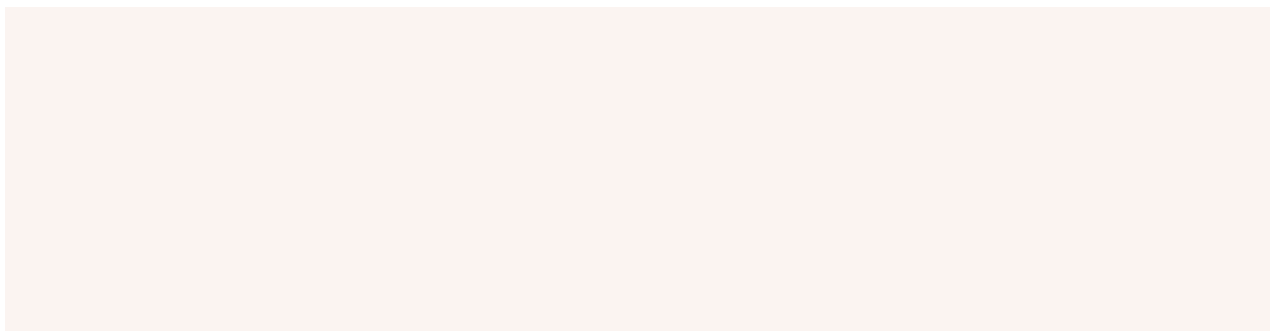
Jak reagujesz na te sytuacje? Co robisz, gdy nie czujesz się widziana, brana po uwagę, bezpieczna? (WALKA, UCIECZKA, ZAMROŻENIE?)

KIEDY BRAKUJE CI WIĘZI, PRZYNALEŻNOŚCI I ZNACZENIA... (4 kroki NVC)

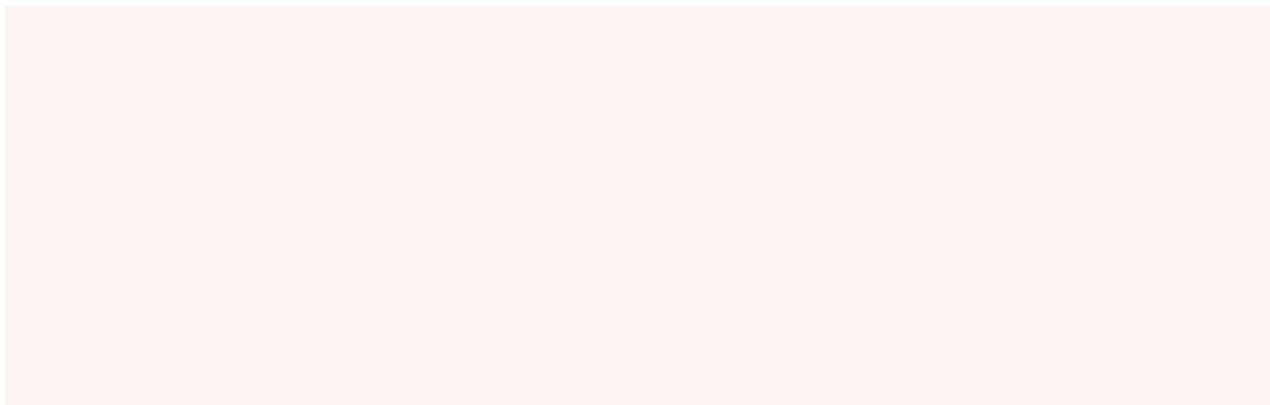
Jak się wtedy czujesz? (lista uczuć)



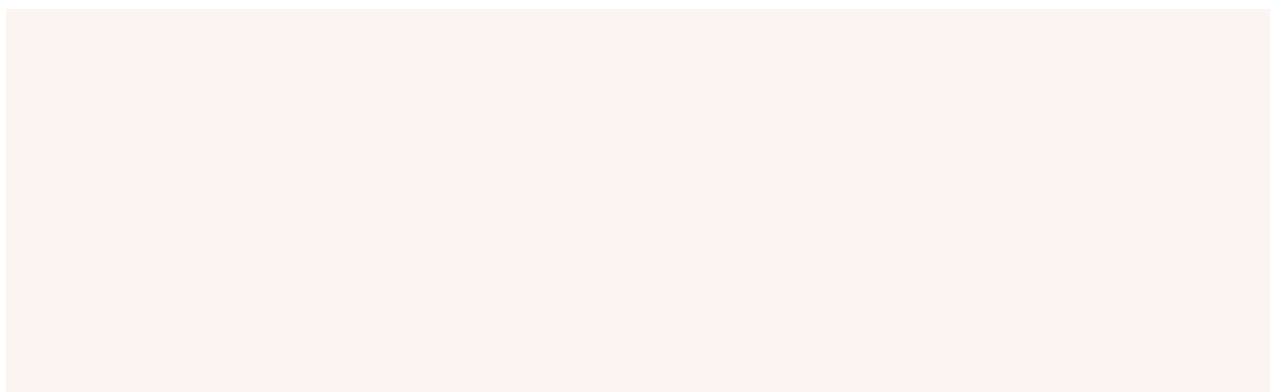
Czego wtedy potrzebujesz? (lista potrzeb)



O co chcesz zadbać, żeby sytuacja się zmieniła?



O co chcesz poprosić drugą bliską Ci osobę, jeśli ma wpływ na sytuację?



Jak zobaczyć i zrozumieć potrzeby swoje i swojego partnera?

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, pełen 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, roztkliwiony, 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, strapiony, 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, zawiedzony

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

Lista Potrzeb

Potrzeby fizyczne

Powietrza Pożywienia i Wody
Ruchu Odpoczynku
Snu
Wyrażania swojej seksualności
Dotyku
Bezpieczeństwa fizycznego

Kontakt z samym sobą

Autentyczności
Wyzwań
Uczenia się
Jasności
Świadomości
Kompetencji
Kreatywności
Integralności
Samorozwoju / wzrostu
Autoekspresji / wyrażania własnego "ja"
Poczucia własnej wartości
Samoakceptacji
Szacunku dla siebie
Osiągnięć
Prywatności
Sensu
Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
Całości / Jedności
Spójności
Rozwoju
Stymulacji, pobudzenia
Zaufania
Świętowania zaspokojonych potrzeb,
spełnionych marzeń, planów
i opłakiwania niezaspokojonych
Celu

Radości Życia

Zabawy
Humoru / Radości
Łatwości
Przygody
Różnorodności / Urozmaicenia
Inspiracji
Prostoty
Dobrostanu fizycznego i emocjonalnego
Komfortu / Wygody
Nadziei

Autonomii

Wybierania własnych planów, celów i
marzeń Wybierania własnej drogi
prowadzącej do ich realizacji Wolności
Przestrzeni Spontaniczności
Niezależności

Związku między ludźmi

Przyczyniania się do wzbogacania życia
Informacji zwrotnej
Przynależności
Wsparcia
Wspólnoty
Kontakt z innymi
Towarzystwa
Bliskości
Dzielenia się smutkami i radościami
Więzi
Uwagi, bycia wziętym pod uwagę
Bezpieczeństwa emocjonalnego
Szczerości
Empatii
Współzależności
Szacunku
Równych szans
Bycia widzianym
Rozumienia i bycia zrozumianym
Zaufania
Otuchy
Miłości
Intymności
Siły grupowej
Współpracy
Wzajemności

Związku ze światem

Piękna
Kontakt z Przyrodą
Harmonii
Porządku
Spójności
Pokoju

Zabójcy empatii

Które schematy rozmowy obserwujesz u siebie lub u partnera?

- udzielanie rad
- pocieszanie
- litowanie się
- wypieranie uczuć
- ocenianie (+/-)
- wypytywanie
- licytowanie
- naprawianie
- działanie naprawcze
- edukowanie
- opowiadanie historii
- upominanie
- bagatelizowanie

Wypisz przykłady zdań, których najbardziej nie lubisz słyszeć:

Język OBSERWACJI zamiast OCENIANIA/ KRYTYKOWANIA/ ANALIZOWANIA

Gdy używamy JĘZYKA CZYSTYCH OBSERWACJI wykonujemy pierwszy krok w kierunku drugiej osoby, tworząc PRZESTRZEŃ DO DIALOGU!

Sprzyja to NAWIĄZANIU AUTENTYCZNEGO KONTAKTU MIĘDZY OSOBAMI!

Jak stosować język obserwacji?

- JAKIE SĄ FAKTY? - przemilcz swoje oceny i pomysły, interpretacje
- RZECZOWO OPISUJ to, co dociera do Ciebie za pomocą zmysłów: wzroku, słuchu czy dotyku (Jakbyś mówił o tym co uchwyciło OKO KAMERY, bez Twojego komentarza):

Co widzę?

Co słyszę?

Co ktoś zrobił?

- Przedstawiaj FAKTY, co do których wszyscy mogą się zgodzić (niepodlegające dyskusji”, a nie Twoje interpretacje i oceny tego, co widzisz)
- Obserwacje mają być konkretne i szczegółowe
- **Unikaj wszelkich OCEN, OSĄDÓW, ANALIZ, DIAGNOZ, INTERPRETACJI, SZUFLADKOWANIA**



Wspólne wskazówki do każdego dialogu:

- UNIKAJ GENERALIZACJI, czyli słów:

ZAWSZE
NIGDY
CZĘSTO
RZADKO
STALE
WSZYSTKO
ZA KAŻDYM RAZEM

One sprawiają , że druga osoba najczęściej zaczyna stawiać opór i udowadniać, że to nieprawda, że zawsze itd.

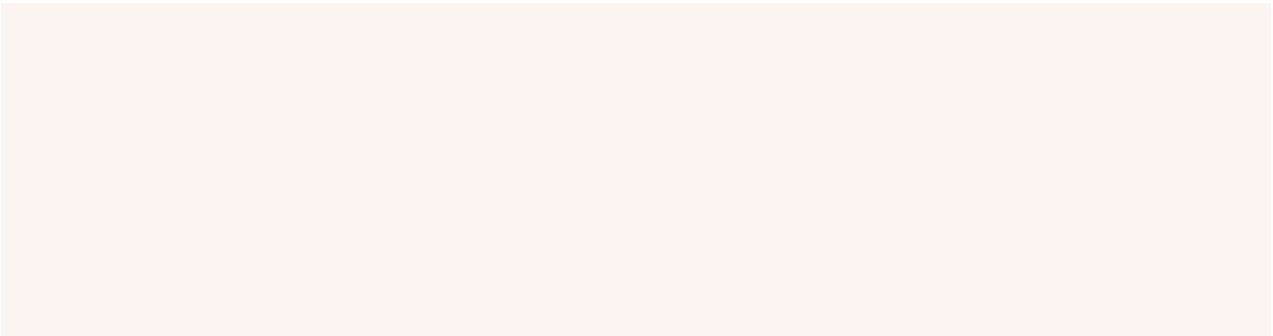
Jakie zdania wypowiedz używając tych generalizacji?

Wypisz je - wtedy łatwiej będzie później się na nich "łapać" i nie powtarzać na automacie, gdy emocje wezmą górę.

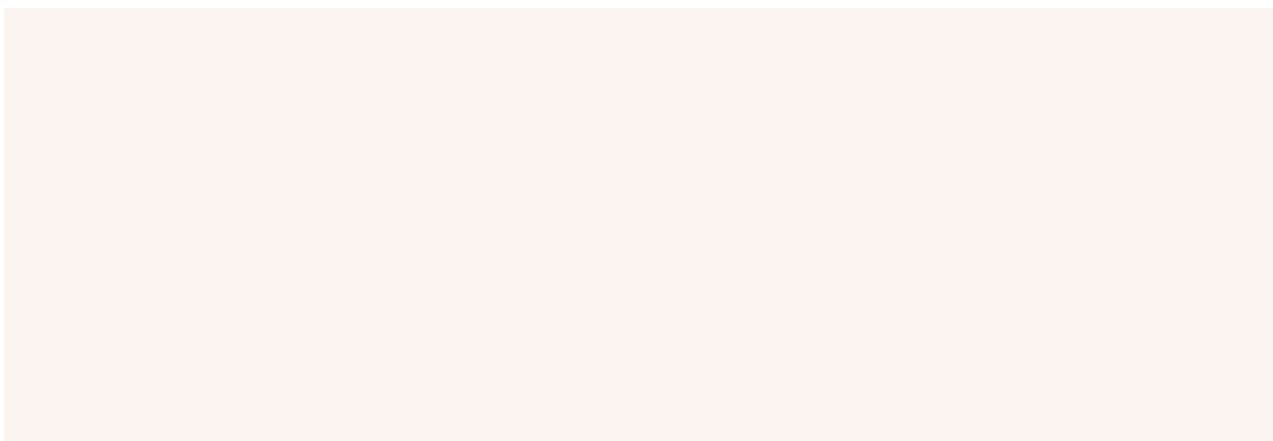
Jakie zdania wypowiedział Twój partner używając tych generalizacji??

Jak nasze przekonania, osobowość i doświadczenia życiowe wpływają na odbiór partnera i jego zachowań

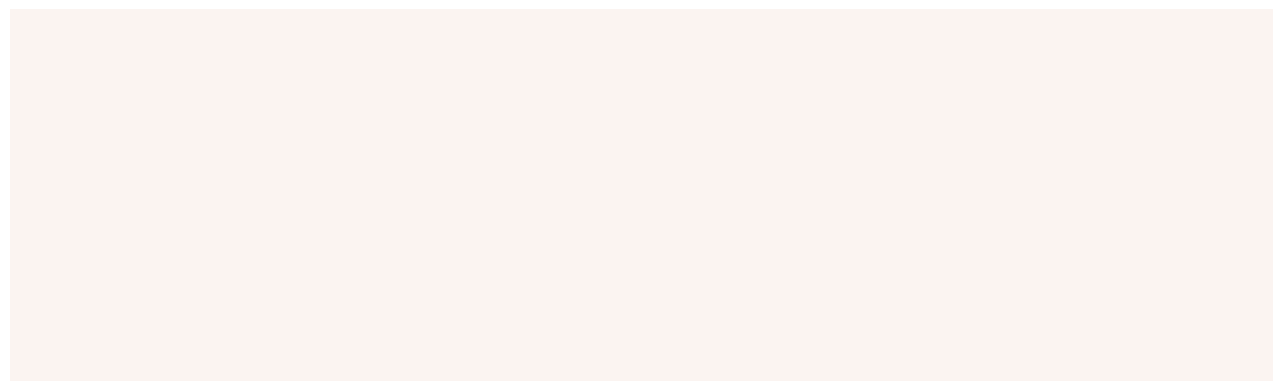
- Spróbuj wyłapać różnice między Tobą a partnerem w poniższych obszarach:
 - Twoje najważniejsze wartości



- Twoje dominujące cechy osobowości



- Twoje stereotypy i uprzedzenia (wynikające z różnych doświadczeń życiowych, historii dzieciństwa, szkoły, pracy, itd)



Jak nasze przekonania, osobowość i doświadczenia życiowe wpływają na odbiór partnera i jego zachowań

- Twoje mechanizmy radzenia sobie ze stresem i konfliktami

- Twoja historia relacji - jakie ważne wydarzenia z przeszłości wpływają dziś na Twoje zaufanie w związku?

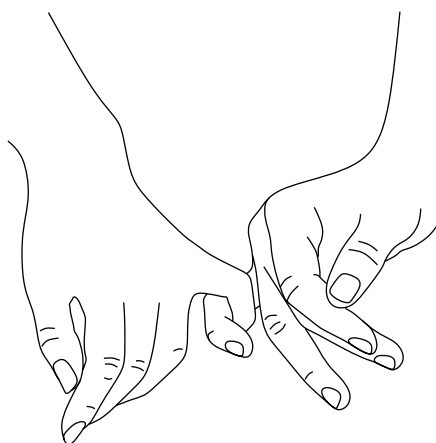
- Twoje doświadczenia z dzieciństwa i wzorce relacji z rodzicami

Nasze przekonania, osobowość i doświadczenia życiowe są filtrem, przez który interpretujemy zachowania naszego partnera. Te czynniki wpływają na nasze oczekiwania, reakcje i ogólne zadowolenie z relacji.

Zrozumienie tych wpływów może pomóc w lepszym zarządzaniu relacją i budowaniu bardziej satysfakcjonującego związku

Zasady dialogu

- Zanim coś powiesz zastanów się:
- CZY TO, CO CHCĘ POWIEDZIEĆ I JAK CHCĘ TO POWIEDZIEĆ PRZYBLIŻY NAS DO SIEBIE?
- CZY TWÓJ KOMUNIKAT ZACHĘCA DRUGĄ OSOBĘ DO KONTAKTU I SZCZEROŚCI CZY DO WALKI, UCIECZKI LUB ZAMROŻENIA?
- Wszystko, co powiesz i co usłyszysz traktuj to jako wspaniałą wskazówkę do poznania siebie i swojej drugiej połówki
- Nie obrażaj się, gdy usłyszysz coś trudnego, tylko złap refleksję.
- Unikaj GENERALIZACJI!
- MÓW O FAKTACH, a nie o swoich interpretacjach i osądach
- Bierz pod uwagę Wasze różne historie życia, doświadczenia i cechy osobowości.



Randka 2

Pytania do dialogu:

- Czego potrzebujesz, by czuć się swobodnie i bezpiecznie przy swoim partnerze/rce? (lista potrzeb)
- Co lubisz, kiedy robi i mówi? - konkretne słowa, gesty!
- Czego nie lubisz, co robi lub mówi? - konkretnie, bez żalów!
 - Jak się wtedy czujesz ? (lista uczuć)
- Co Cię zasmuca i zniechęca do dalszych starań?
- Czego chcesz więcej w Waszym związku?
- Czego chcesz od dziś unikać, żeby nie ranić drugiej osoby?

**Spiszcie Wasze ustalenia, żeby wspierały Was,
gdy sytuacja będzie napięta - zróbcie Wasz KONTRAKT ;)**

Notatki:

Nasz małżeński kontrakt

