

EMPATIA DLA SIEBIE *workbook*

M O D U Ł 0

Wprowadzenie

Cześć!



Trudnym decyzjom często towarzyszy stres, napięcie i poczucie utknięcia. Myśli krążą w kółko, emocje się nakręcają – a spokój i jasność gdzieś znikają. To potrafi być naprawdę przytłaczające i wyczerpujące.

W takich momentach pomocny może być proces empatii dla siebie. Polega on na zatrzymaniu się, zauważeniu swoich myśli, nazwaniu emocji i odkryciu potrzeb, które się pod nimi kryją. To prosta, ale bardzo skuteczna droga do odzyskania spokoju, dystansu i jasności, przez którą poprowadzę Cię krok po kroku.

Ewa Kuła-Pankau

O procesie



Proces empatii dla siebie daje szansę, by przyjrzeć się myślom, emocjom i potrzebom bez oceniania, z ciekawością i łagodnością.

Dlaczego to ważne?

Kiedy nazywamy swoje uczucia i potrzeby, aktywuje się kora przedczołowa - część mózgu, która odpowiada za zrozumienie, planowanie i świadome reakcje. Dzięki temu łatwiej nam opanować impulsywne emocje i spojrzeć na sytuację z większym spokojem i jasnością.

Jednocześnie uspokaja się ciało migdałowate - ośrodek przetwarzania emocji, który reaguje na zagrożenie. Świadome nazywanie emocji obniża jego aktywność, co dosłownie pomaga nam się uspokoić. W efekcie lepiej rozumiemy, co naprawdę się w nas dzieje – zamiast reagować automatycznie, możemy działać w zgodzie ze sobą.

W praktyce proces ten pomaga odzyskać spokój, nabrać dystansu i spojrzeć na sytuację z większą jasnością.



W tym materiale znajdziesz

1

Prosty, czterokrokowy proces Empatii dla siebie - arkusze z instrukcjami do wypełnienia

2

Krótką praktykę audio, w której prowadzę Cię krok po kroku przez proces Empatii dla siebie

3

Listy uczuć i potrzeb, dzięki którym łatwiej nazwiesz to, co naprawdę dla Ciebie ważne

Możesz korzystać z materiałów w dowolnej kolejności – wybierz formę, która najlepiej Ci odpowiada. To zależy tylko od Ciebie.

Masz ochotę wypełniać ćwiczenia? Zajrzyj do Modułu 1.

A może wolisz włączyć audio i dać się poprowadzić krok po kroku?

Znajdziesz je w Module 2.

Listy uczuć i potrzeb z Modułu 3 będą wsparciem w obu podejściach.

MODUŁ 1

Empatia dla siebie – przewodnik

Pomyśl o decyzji, przed którą stoisz...

Zwróć uwagę, jakie myśli przychodzą Ci do głowy, kiedy o tym myślisz?

Może pojawiają się przekonania, że coś musisz zrobić albo, że czegoś nie możesz...

Może czujesz presję, by postąpić w określony sposób, albo obawiasz się reakcji innych.

Zauważ wszystko, co się pojawia, bez oceniania.

TWOJE MYŚLI

Nie musisz wierzyć tym myślom – po prostu zauważ, że są i zanotuj je.

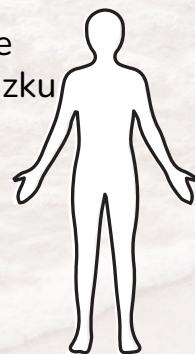
Arkusz empatii dla siebie

MYŚL

Wybierz jedną z myśli i zanotuj ją poniżej. Wypowiedź ją na głos.

CIAŁO

Skieruj uwagę do swojego ciała. Jakie odczucia się pojawiają w Twoim ciele kiedy słyszysz tę myśl? Gdzie w ciele je czujesz? Opisz lub zaznacz na obrazku



UCZUCIA

Co czujesz w tej chwili? *Jeśli trudno Ci to nazwać, skorzystaj z listy uczuć.*

POTRZEBY

Czego Ci brakuje w tej sytuacji? Co jest dla Ciebie ważne?
Jakie Twoje potrzeby proszą o uwagę? *Skorzystaj pomocniczo z listy potrzeb*

Spróbuj połączyć to w jedno zdanie i powiedz na głos:

Czuję _____, bo ważna jest dla mnie _____.
[tu wstaw uczucie] [tu wstaw potrzebę]



Sprawdź co dzieje się w Twoim ciele? Czy pojawia się ulga, rozluźnienie?

Jeśli tak - weź głęboki oddech
i pozwól, by spokój rozlał się
po całym Twoim ciele.

A jeśli ulga nie nadchodzi -
**spróbuj przyjrzeć się, czy może
jakaś inna potrzeba chce
zostać zauważona.**

Arkusz empatii dla siebie

MYŚL

Weź kolejną z myśli i przedź ten sam proces. Zanotuj ją i wypowiedz na głos.

CIAŁO

Skieruj uwagę do swojego ciała. Jakie odczucia się pojawiają w Twoim ciele kiedy słyszysz tę myśl? Gdzie w ciele je czujesz? Opisz lub zaznacz na obrazku



UCZUCIA

Co czujesz w tej chwili? *Jeśli trudno Ci to nazwać, skorzystaj z listy uczuć.*

POTRZEBY

Czego Ci brakuje w tej sytuacji? Co jest dla Ciebie ważne?

Jakie Twoje potrzeby proszą o uwagę? *Skorzystaj pomocniczo z listy potrzeb*

Spróbuj połączyć to w jedno zdanie i powiedz na głos:

Czuję _____, bo ważna jest dla mnie _____.

[tu wstaw uczucie]

[tu wstaw potrzebę]

Sprawdź co dzieje się w Twoim ciele? Czy pojawia się ulga, rozluźnienie?

Arkusz empatii dla siebie

MYŚL

Weź kolejną z myśli i przedź ten sam proces. Zanotuj ją i wypowiedz na głos.

CIAŁO

Skieruj uwagę do swojego ciała. Jakie odczucia się pojawiają w Twoim ciele kiedy słyszysz tę myśl? Gdzie w ciele je czujesz? Opisz lub zaznacz na obrazku



UCZUCIA

Co czujesz w tej chwili? *Jeśli trudno Ci to nazwać, skorzystaj z listy uczuć.*

POTRZEBY

Czego Ci brakuje w tej sytuacji? Co jest dla Ciebie ważne?

Jakie Twoje potrzeby proszą o uwagę? *Skorzystaj pomocniczo z listy potrzeb*

Spróbuj połączyć to w jedno zdanie i powiedz na głos:

Czuję _____, bo ważna jest dla mnie _____.

[tu wstaw uczucie]

[tu wstaw potrzebę]

Sprawdź co dzieje się w Twoim ciele? Czy pojawia się ulga, rozluźnienie?

Arkusz empatii dla siebie

MYŚL

Weź kolejną z myśli i przedź ten sam proces. Zanotuj ją i wypowiedz na głos.

CIAŁO

Skieruj uwagę do swojego ciała. Jakie odczucia się pojawiają w Twoim ciele kiedy słyszysz tę myśl? Gdzie w ciele je czujesz? Opisz lub zaznacz na obrazku



UCZUCIA

Co czujesz w tej chwili? *Jeśli trudno Ci to nazwać, skorzystaj z listy uczuć.*

POTRZEBY

Czego Ci brakuje w tej sytuacji? Co jest dla Ciebie ważne?
Jakie Twoje potrzeby proszą o uwagę? *Skorzystaj pomocniczo z listy potrzeb*

Spróbuj połączyć to w jedno zdanie i powiedz na głos:

Czuję _____, bo ważna jest dla mnie _____.
[tu wstaw uczucie] [tu wstaw potrzebę]

Sprawdź co dzieje się w Twoim ciele? Czy pojawia się ulga, rozluźnienie?

Arkusz empatii dla siebie

MYŚL

Weź kolejną z myśli i przedź ten sam proces. Zanotuj ją i wypowiedz na głos.

CIAŁO

Skieruj uwagę do swojego ciała. Jakie odczucia się pojawiają w Twoim ciele kiedy słyszysz tę myśl? Gdzie w ciele je czujesz? Opisz lub zaznacz na obrazku



UCZUCIA

Co czujesz w tej chwili? *Jeśli trudno Ci to nazwać, skorzystaj z listy uczuć.*

POTRZEBY

Czego Ci brakuje w tej sytuacji? Co jest dla Ciebie ważne?
Jakie Twoje potrzeby proszą o uwagę? *Skorzystaj pomocniczo z listy potrzeb*

Spróbuj połączyć to w jedno zdanie i powiedz na głos:

Czuję _____, bo ważna jest dla mnie _____.
[tu wstaw uczucie] [tu wstaw potrzebę]

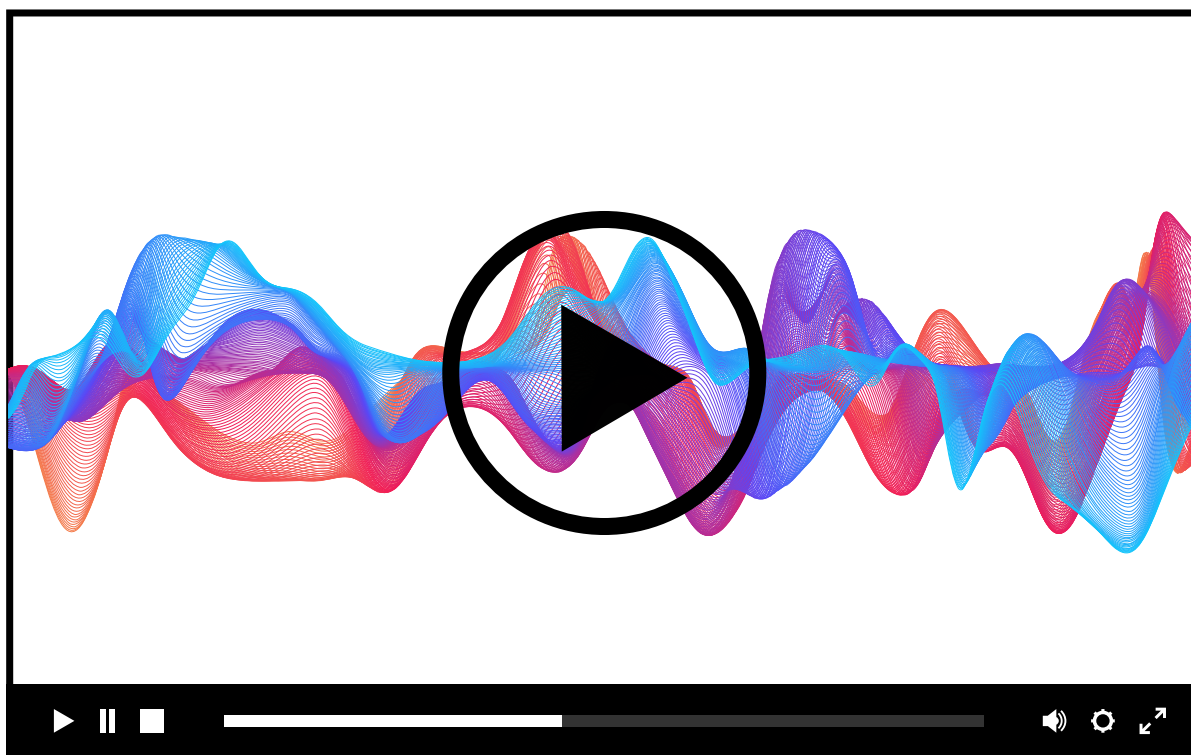
Sprawdź co dzieje się w Twoim ciele? Czy pojawia się ulga, rozluźnienie?

MODUŁ 2

Praktyka audio

Praktyka audio

W tym kilkuminutowym nagraniu prowadzę Cię krok po kroku przez proces Empatii dla siebie



Znajdź spokojne miejsce. Usiądź wygodnie i włącz nagranie.

MODUŁ 3

Listy uczuć i potrzeb

LISTA UCZUĆ

Uczucia to emocje lub odczucia, których doświadczamy fizycznie w ciele.
Informują nas czy nasze potrzeby są spełnione, czy nie.



gdy nasze potrzeby proszą o uwagę

- apatyczn_
- bezsiln_
- nieswojo
- nieszczęśliw_
- pełen/pełna obaw
- podrażnion_
- poirytowan_
- przygaszon_
- przytłoczon_
- rozczarowan_
- rozgniewan_
- samotn_
- sfrustrowan_
- smutn_
- spanikowan_
- spięt_
- wystraszon_
- zaskoczon_
- zawstydzon_
- zażenowan_
- zdenerwowan_
- zdesperowan_
- zestresowan_
- zmartwion_
- zmęczon_
- zmieszan_
- zniechęcon_
- zniecierpiwion_
- znudzon_



gdy nasze potrzeby są zaspokojone

- bezpieczn_
- beztrosk_
- opanowan_
- otwart_
- ożywion_
- pełen/pełna energii
- pełen/pełna miłości
- pełen/pełna nadziei
- pobudzon_
- pokrzepion_
- poruszon_
- rozbawion_
- rozluźnion_
- spokojn_
- szczęśliw_
- ucieszon_
- ufn_
- usatysfakcjonowan_
- w dobrym humorze
- wesoł_
- wypoczęt_
- zachwycon_
- zaciekawion_
- zadowolon_
- zainspirowan_
- zdumion_
- zrelaksowan_

Koniecznie zajrzyj na kolejną stronę, znajdziesz tam ważne wskazówki.

LISTA UCZUĆ

cd.

Uważaj na myśli ubrane w uczucia! (tzw. uczucia rzekome), tj.

- | | | |
|-------------------|-----------------|----------------|
| • lekceważon_ | • odtrącon_ | • sprowokowan_ |
| • manipulowan_ | • opuszczon_ | • stłamszon_ |
| • naciskan_ | • osaczon_ | • wykorzystan_ |
| • napastowan_ | • oszukan_ | • wyzyskiwan_ |
| • niechcian_ | • podejrzewany_ | • zagrożon_ |
| • niedocenion_ | • pogardzon_ | • zakrzyczan_ |
| • niedostrzegany_ | • pomniejszan_ | • zaniedban_ |
| • niewysłuchany_ | • przeciążon_ | • zdradzon_ |
| • niezrozumiany_ | • przepracowan_ | • zmuszan_ |

Sformułowania takie jak *czuję się lekceważona*, czy *czuję się wykorzystywany* mogą być mylące. Choć używamy słów “czuję się”, w rzeczywistości tak naprawdę nie wyrażamy swoich odczuć, tylko interpretujemy czyjeś zachowanie wobec nas.

Jak sobie z tym poradzić?

Gdy zauważysz u siebie takie “uczucia rzekome”, zapytaj:

- Kiedy myślę, że ktoś mnie lekceważy, to czuję...?
- Kiedy myślę, że ktoś mnie wykorzystuje, to czuję...?

Te proste pytania pomogą Ci odróżnić Twoje myśli o czyimś zachowaniu, od Twoich emocji.

LISTA POTRZEB

Potrzeba to uniwersalna wartość, niezbędna do pełnego, spełnionego życia.

Potrzeby są wspólne dla wszystkich ludzi



fizyczne

- bezpieczeństwa fizycznego
- dotyku
- odpoczynku
- powietrza, pożywienia, wody
- ruchu
- schronienia
- odpoczynku, snu



autonomii

- niezależności
- przestrzeni
- wolności
- swobody wyboru marzeń, celów i wartości
- wpływu na własne życie



związku ze światem

- harmonii
- kontaktu z przyrodą
- spójności
- piękna
- pokoju
- porządku, ładu



związku z innymi ludźmi

- akceptacji
- bliskości
- bycia widzianym
- bezpieczeństwa uczuciowego
- dzielenia się emocjami, talentami i zdolnościami
- empatii
- intymności
- miłości
- otuchy
- przyczynianie się do wzbogacania życia
- przynależności
- szacunku
- uczciwości, szczerości
- towarzystwa
- wsparcia
- wspólnoty
- współpracy
- współzależności
- zaufania
- znaczenia, bycia wziętym/ą pod uwagę
- zrozumienia



kontaktu z sobą

- autentyczności
- wyrażania własnego ja
- celu
- integralności
- jasności
- poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
- poczucia własnej wartości
- prywatności
- rozwoju
- samoakceptacji, szacunku do siebie
- sensu
- spójności
- uczenia się
- świętowania rozwoju, czynienia życia bogatszym
- opłakiwania strat



radości życia

- dobrostanu fizycznego i emocjonalnego
- humoru, śmiechu
- inspiracji
- komfortu/wygody
- łatwości
- nadziei
- prostoty
- przygody
- radości
- różnorodności/urozmaicenia
- zabawy

Ewa Kula-Pankau



Trudno mi patrzeć, jak ludzie tkwią w wewnętrznym klinczu, z poczuciem, że nie ma dobrego wyjścia.

Moją misją jest pomagać innym odnaleźć drogę, która nie wymaga rezygnacji z tego, co naprawdę ważne - i przywraca sens, ulgę oraz sprawczość. Tak, by mogli w pełni wykorzystać swój potencjał, żyć w zgodzie ze sobą - bez wewnętrznego rozdarcia.

Łączę to co ludzkie, z tym co skuteczne. Jestem trenerką Teorii Ograniczeń (TOC), mediatorką NVC i eks-menedżerką z ponad 15 letnim doświadczeniem.

Dzięki moim metodom dziesiątki osób odzyskały jasność, spokój i sprawczość - bez konieczności wyboru między skutecznością a wiernością sobie.

Dziękuję!

Mam nadzieję, że ten proces pomógł Ci odzyskać spokoju i więcej kontaktu z tym, co dla Ciebie ważne.

Możesz wracać do tej praktyki zawsze, gdy utkniesz, pojawi się napięcie albo emocje staną się przytłaczające.

Jeśli masz ochotę pogłębić tę praktykę albo doświadczyć empatii od kogoś, kto wysłucha Cię z życzliwością i bez ocen - serdecznie zapraszam do kontaktu.

Kontakt:

ewa@effecteve.co

