



ONLINE THERAPY

OPARTY NA KSIĄŻCE „ODKRYJ SWOJĄ WARTOŚĆ”

ODKRYJ SWOJĄ

WARTOŚĆ

E-WORKBOOK

## Oto 7 filarów miłości do siebie (self-love)

1. *Samoświadomość (ang. self-awareness)* – **zdolność** rozpoznania, kim jesteś, jak wpływasz na świat i jak świat wpływa na ciebie.
2. *Eksploracja samego siebie (ang. self-exploration)* – odwaga do zdobywania wiedzy o sobie i o głosach, które cię tworzą.
3. *Troska o siebie (ang. self-care)* – **wysiłek** podjęty, by zadbać o twoją kondycję psychiczną i fizyczną.
4. *Poczucie własnej wartości (ang. self-esteem)* – wynik tego, jak **postrzegasz siebie**.
5. *Życzliwość do samego siebie (ang. self-kindness)* – umiejętność bycia **przyjaznym dla samego siebie**.
6. *Szacunek do siebie (ang. self-respect)* – stawanie w obronie **swoich interesów**.
7. *Rozwój osobisty (ang. self-growth)* – poszukiwanie nowych okazji, by zaktualizować swój potencjał.

„Self-love - najlepszy workbook” to propozycja skrojona na miarę naszych czasów: czerpie z najnowszych trendów psychoterapii, posiłkuje się badaniami nad samooceną, jest intymnym, osobistym dziennikiem, i co najważniejsze - dostarcza praktyczne materiały drukowane, zebrane w przyjaznym i nowoczesnym formacie. Mogą być one dodatkiem do domowej psychoterapii online, prowadzonej pod okiem specjalisty, czy posłużyć jako codzienny dziennik rozwojowy. Korzyści z wydania elektronicznego jest wiele - zdania w formie pisemnej pomagają nam zmierzyć się ze swoimi myślami, przekonaniami i schematami myślenia, niestety często nieuświadomionymi. „Wyciągnięcie” swoich myśli na światło dzienne, pomoże spojrzeć na nie z innej perspektywy, zapisanie ich i „opracowanie” - pomoże je przeformułować. Książka oparta jest na wydaniu papierowym: **„Odkryj swoją wartość - 170 kroków do życia w radości”**, autorstwa Judith Belmont - psycholog klinicznej i psychoterapeutki. Ponad 45 lat doświadczenia Judith Belmont, czyni książkę rzetelną, fachową, trafiającą w samo sedno!

Swoją wartość odkrywa się po drodze, a nie tylko u celu podróży. Życzymy ci nadziei, zaangażowania, optymizmu, rozwoju i zdrowienia, byś mógł szczerze pokochać siebie, a dzięki temu - swoje życie.

*Jesteś tego wart!*

Zachęcamy do drukowania na użytek własny.

LEVYZ BOOKS®

© Wszystkie prawa zastrzeżone. Wydanie zabezpieczone podwójnym znakiem wodnym. Zgodnie z ustawą o prawie autorskim i prawach pokrewnych, rozpowszechnianie plików pobranych w internecie zagrożone jest karą: grzywny, ograniczenia wolności lub pozbawienia wolności do lat 2, a w przypadku działania w celu osiągnięcia korzyści majątkowej do lat 3.

Tytuł oryginału:

**Embrace your greatness.**

**50 ways do build unshakable self-esteem**

Tłumaczenie: Dorota Szatkowska-Jaskuła

Redakcja: Kinga Rak

Korekta: Od słowa do słowa

Projekt okładki: Fuzz Studio

Skład i łamanie: Studio Karandasz

Projekt workbooka: Agencja Reklamowa CP-Print

Copyright © 2019 by Wydawnictwo Levyz

Copyright © 2019 by Judith Belmont

All rights reserved

Gdańsk 2020

Published by special arrangement with

New Harbinger Publications, Inc.

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy.

Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło, a kopiując ją, rób to jedynie na użytek osobisty.

Więcej o prawie autorskim na [www.legalnakultura.pl](http://www.legalnakultura.pl)

Księgarnia internetowa

[www.levyz.pl](http://www.levyz.pl)

ISBN: 978-83-66633-05-6



# SPIIS TREŚCI

Wstęp .....	10
-------------	----

## CZEŚĆ I

<b>ODKRYJ SWOJĄ WARTOŚĆ .....</b>	<b>13</b>
-----------------------------------	-----------

1. Zmierz swoją samoocenę .....	15
2. Zrozum, jak ważna jest samoocena .....	18
3. Bezwarunkowo uwierz w siebie .....	21
4. Poznaj nowy język emocji, by podnieść swoją samoocenę .....	24
5. Zamieszkać w „Krainie Dość-Dobrego” .....	29

## CZEŚĆ II

<b>ZAAKCEPTUJ SWOJE NIEDOSKONAŁOŚCI .....</b>	<b>32</b>
---	-----------

6. Perfekcjonizm .....	34
7. Uciszyć wewnętrznego krytyka .....	38
8. Pozwól sobie na porażki .....	41
9. Postaw się wewnętrznemu tyranowi .....	44
10. Zrezygnuj z tego, kim „powinieneś być” .....	48

## CZEŚĆ III

<b>ODKRYJ ZDROWE MYŚLENIE .....</b>	<b>53</b>
-------------------------------------	-----------

11. Oddziel myśli od uczuć .....	54
12. Zapanuj nad swoimi myślami .....	57
13. Rozpoznaj zniekształcenia poznawcze .....	59
14. Odkryj swoje kluczowe irracjonalne przekonania .....	62
15. Pozbądź się automatycznych negatywnych myśli .....	65

## CZEŚĆ IV

<b>WYKORZYSTAJ SWOJĄ PRZESZŁOŚĆ .....</b>	<b>69</b>
---	-----------

16. Wybacz .....	70
17. Nie żałuj wyborów .....	74
18. Przejdź od „dlaczego?” do „co dalej?” .....	78
19. Zastosuj model pięciu etapów żałoby .....	82
20. Odkryj potraumatyczny wzrost .....	87

## CZEŚĆ V

<b>ODKRYJ WSPÓŁCZUCIE DLA SIEBIE .....</b>	<b>90</b>
--	-----------

21. Znajdź współczucie dla samego siebie .....	91
--	----

22. Wybacz sobie, na miłość boską!.....	94
23. Skończ ze wstydem .....	97
24. Pozwól sobie na kruchość .....	102
25. Kultuwuj dobroć dla siebie .....	107

## **CZĘŚĆ VI**

### **ODKRYJ UWAŻNOŚĆ ..... 109**

26. Bądź uważny każdego dnia.....	110
27. Praktykuj uważność, by zdystansować się od negatywnych myśli .....	113
28. Ćwicz akceptację.....	116
29. Zamień ruminacje na uważność .....	119
30. Miej umysł nowicjusza.....	121

## **CZĘŚĆ VII**

### **NAUCZ SIĘ DBAĆ O SIEBIE ..... 124**

31. Zostań swoim priorytetem.....	125
32. Bądź proaktywny .....	128
33. Zadbaj o harmonię ciała i umysłu .....	131
34. Wprowadź równowagę do swojego życia.....	136
35. Wyrób sobie małe nawyki prowadzące do trwałej zmiany .....	140

## **CZĘŚĆ VIII**

36. Naucz się asertywności .....	144
37. Panuj nad gniewem .....	148
38. Słuchaj aktywnie .....	151
39. Szanuj, a nie deprecjonuj siebie.....	156
40. Poznaj swoje podstawowe prawa .....	159

## **CZĘŚĆ IX**

### **ODKRYJ ZDROWE RELACJE ..... 162**

41. Zwalcz przymus szukania aprobaty.....	163
42. Zbuduj wspierające relacje .....	165
43. Traktuj innych z dobrocią i współczuciem.....	168
44. Podaruj sobie przebaczenie.....	170
45. Poświęć się celom większym od siebie.....	174

## **CZĘŚĆ X**

### **ODKRYJ RADOŚĆ ŻYCIA..... 176**

46. Myśl pozytywnie i optymistycznie .....	177
47. Bądź wdzięczny.....	180
48. Stresuj się sensownie .....	185

49. Zmień nastawienie, a zmienisz swoje życie .....	187
50. Wzmocnij swoją odporność psychiczną.....	190
Na koniec .....	193
Bibliografia .....	194

„Wyjątkowo przydatna książka dla każdego, kto chce zbudować bardziej pozytywny i stabilny obraz siebie. Autorka uczy nie tylko uciszać wewnętrznego krytyka, akceptować swoją niedoskonałość, ale również rozwijać szczere współczucie dla siebie i prowadzić pełne zaangażowania życie”.

**Dr Matthew McKay**, współautor

*Poczucia własnej wartości*

„Przystępny i skuteczny poradnik uczący krok po kroku, jak rozwijać poczucie własnej wartości oraz bezwarunkową samoocenę. Judith Belmont doskonale się wywiązuje ze swojego zadania, oferując praktyczne ćwiczenia, które każdemu otworzą drogę do szczęśliwszego i bardziej spełnionego życia”.

**Dr Susanne Babbel**, autorka *Heal the Body*,

*Heal the Mind*

„*Odkryj swoją wartość* będzie świetnym uzupełnieniem literatury przedmiotu oraz terapii niskiej samooceny”.

**Profesor Glenn R. Schiraldi**, autor *Self-Esteem Workbook*, *The Resilience Workbook* i *The Post-Traumatic Stress Disorder Sourcebook*

„Judith Belmont napisała kolejną książkę, która trafia w samo sedno. *Odkryj swoją wartość* to arcydzieło pełne konkretnych sposobów budowania wiary w siebie. Książka jest przeznaczona dla osób, które miewają trudności z utrzymaniem wysokiej, zdrowej samooceny (czyli dla większości z nas). Autorka omawia dziesięć najważniejszych obszarów, które kształtują poczucie własnej wartości. Oferuje proste w użyciu i sprawdzone strategie, które pomagają dobrze poczuć się ze sobą i autentycznie odkryć swoją wartość. To doskonała lektura dla każdego, kto potrzebuje wsparcia w obszarze samooceny, perfekcjonizmu, negatywnych myśli, wpływu przeszłości na teraźniejszość, uważności, troski o siebie i dobroci dla siebie, asertywności, relacji z innymi ludźmi oraz miłości do siebie. Psychoterapeuci pokochają tę książkę i kilkadziesiąt technik, które mogą natychmiast zastosować z klientami”.

**Debra Burdick**, licencjonowana kliniczna pracownica społeczna, autorka *Mindfulness Skills Workbook for Clinicians and Clients, Mindfulness for Teens with ADHD, Mindfulness for Kids with ADHD, ADHD Non-Medication Treatments and Skills* oraz *Mindfulness for Kids Card Deck*

„*Odkryj swoją wartość* zawiera praktyczne wskazówki podane w formie prostych i przyjaznych ćwiczeń na podniesienie samooceny. Bezpośredni ton Judith wciąga w lekturę i zachęca do wykonywania zadań. Pytania na koniec każdego podrozdziału dają materiał do przemyśleń i dodatkowo wzmacniają przekaz. Najbardziej podobało nam się dwunaste ćwiczenie: wpuszczenie kropli barwnika do szklanki wody, by zobaczyć, jak jedna negatywna myśl potrafi zmienić perspektywę. *Odkryj swoją wartość* to świetny poradnik, który pomaga zarówno szybko się pozbierać, jak i wprowadzić trwałą zmianę”.

**Kelly i Michelle Skeen**, doktorzy psychologii,  
autorzy *Just As You Are*

„*Odkryj swoją wartość* Judith Belmont to wyczerpujący poradnik budowania zdrowego poczucia własnej wartości, napisany z empatią i w przyjaznym formacie. Przedstawia dziesięć aspektów zdrowej samooceny, a następnie pomaga czytelnikowi odnieść je do siebie, oferuje szczegółowe wskazówki, jak ćwiczyć każdy zestaw umiejętności. To książka, po którą możesz sięgnąć w dowolnym momencie i zaczerpnąć trochę zdrowej wiedzy, bez przytłoczenia jej nadmiarem”.

**Lisa M. Schab**, licencjonowana kliniczna pracownica społeczna, prywatna psychoterapeutka oraz autorka *The Self-Esteem Workbook for Teens, Self-Esteem for Teens* i *The Self-Esteem Habit for Teens*

# WSTĘP

## Ta książka jest o tobie!

Z radością oddaję w twoje ręce poradnik odkrywania swojej wartości. Dzięki niemu nauczysz się rozpoznawać i usuwać umysłowe przeszkody na drodze do szczerzej miłości do siebie. Dowiesz się, jak się uwolnić od samokrytycznych myśli oraz zachowań, które sprawiają, że stoisz w miejscu, pokonany i przytłoczony. Napisałam tę książkę, ponieważ doszłam do wniosku, że za większością codziennych problemów stoi niska samoocena. To ona paraliżuje nas wątpliwościami i sabotuje nasze działania. Atakuje na wielu frontach. Stanowi pożywkę dla chorób psychicznych, takich jak: lęk, depresja i zaburzenia stresowe. Utrudnia funkcjonowanie w związkach, pracy i szkole, skazuje swoje ofiary na samotność i izolację. Emocjonalne i psychologiczne skutki braku pewności siebie nadwyreżają zdrowie, a nawet skracają życie. Tymczasem gdyby poczucie własnej wartości było stabilne, żylibyśmy pełniej, szczęśliwiej i zdrowiej.

Zawarte w tej książce wskazówki powstały na podstawie badań naukowych głównych nurtów psychologicznych. Porady te stanowią skuteczną mieszankę technik psychoterapii poznawczo-behawioralnej i psychologii „trzeciej fali”, która łączy zaczerpnięte z kultury Wschodu filozofię uważności i strategię samoakceptacji z tradycyjnymi metodami Zachodu. Zarówno w psychoterapii poznawczo-behawioralnej, jak i w psychologii „trzeciej fali” samoocenę uznaje się za fundament zdrowia i dobrostanu psychicznego, dlatego w swojej książce wykorzystalam praktyczne rozwiązania wypracowane w ramach wszystkich tych podejść.

Świadczę pomoc terapeutyczną od 40 lat. Prowadzę również szkolenia dla specjalistów od zdrowia psychicznego na takie tematy jak: lęk, zaburzenia nastroju i osobowości oraz radzenie sobie z opornymi na leczenie klientami. Przenoszę swoją wiedzę terapeutyczną na grunt psychologii pracy podczas: wystąpień motywacyjnych na konferencjach, wyjazdach integracyjnych, szkoleniach organizowanych z myślą o wzmocnieniu pozytywnej komunikacji oraz zdrowia emocjonalnego w pracy i w domu. Na każdym kroku uderza mnie, jak wiele problemów osobistych, społecznych i zawodowych wynika z niskiej samooceny. Zauważyłam też, że samoakceptacja i miłość do siebie pozwalają doskonale sobie poradzić z podobnymi lub nawet większymi trudnościami. Ta obserwacja zainspirowała mnie do napisania książki o odkrywaniu swojej wartości, bo im mocniej w nią wierzymy, tym bardziej jesteśmy zdolni do szczęścia i radości.

Jestem klinicystką i prelegentką, ale również autorką siedmiu książek na temat zdrowia psychicznego. Większość z nich wchodzi w skład serii *Tips and Tools for the Therapeutic Toolbox*, zbioru praktycznych materiałów drukowanych oraz ćwiczeń, z których terapeuci mogą korzystać w pracy z klientami z najczęstszymi problemami.

*Odkryj swoją wartość* napisałam na podstawie swoich doświadczeń, posiłkując się badaniami nad samooceną i czerpiąc z najnowszych trendów w psychoterapii. Kieruję tę książkę do terapeutów i ich klientów oraz do entuzjastów rozwoju osobistego, którzy szukają praktycznych sposobów na pokonanie niewiary w siebie oraz wzmocnienie samooceny. Lektura



dostarczy ci wiedzy i umiejętności, które podniosą jakość twojego życia, i to już *dzisiaj*. Nie *kiedy* zrzucisz pięć kilogramów, *kiedy* odniesiesz większy sukces, *kiedy* twoje dzieci wreszcie wyjdą na ludzi lub *kiedy* spotkasz swoją drugą połowę. Odkryć swoją wartość to pokochać siebie i swoje życie bezwarunkowo: bez żadnych „jeśli” oraz „ale”. To nie odkładać szczęścia i samoakceptacji na później, kiedy wszystko będzie lepsze. To kochać siebie na każdym etapie swojej drogi, niezależnie od okoliczności.

Umiejętności kluczowe dla samooceny opisałam w dziesięciu rozdziałach, każdy jest złożony z pięciu części. W każdym podrozdziale najpierw wprowadzam dane zagadnienie, następnie przedstawiam badania lub opinie ekspertów, a na końcu proponuję ćwiczenie w sekcji „Spróbuj”. To praktyczne podejście nie tylko nauczy cię, *co* możesz zmienić, lecz także *jak* tego dokonać. Podobnie jak przepisy podają składniki i opisują krok po kroku, jak przyrządzić potrawę, tak sekcja „Spróbuj” dokładnie wytycza drogę do zmiany.

*Odkryj swoją wartość* można czytać na wiele sposobów. Niektórzy wolą lekturę od deski do deski, inni sięgają po książkę raz na jakiś czas, wybierają aktualnie interesujący ich temat i nie potrzebują kontekstu poprzednich rozdziałów. Jeśli chcesz od razu przejść do konkretnego zagadnienia, przejrzyj tytuły poszczególnych części. Każdy podrozdział zawiera jedną poradę i stanowi samodzielną całość. W połączeniu z ćwiczeniem pozwala skupić się na wybranym wątku oraz doskonalić wiedzę i umiejętności, które najbardziej ci się przydadzą. Zachęcam cię do przeczytania całej książki, by mieć pełen obraz wszystkich tematów, bogactwa zawartych w tekście myśli i różnorodności zadań.

Jak sam się przekonasz, dobrze jest wracać do ulubionych rozdziałów i powtarzać opisane w nich ćwiczenia. Niech systematyczność będzie twoją bronią w walce o zmianę nawyków i sposobu myślenia. Podobnie jak w przypadku nauki gry na instrumencie, nie wystarczą same lekcje. By zdobyć nowe umiejętności, trzeba ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć!

Pewnie zauważysz, że wiele zadań ma formę pisemną. Pozwól, że wymienię korzyści, które z tego płyną:

- ▶ Pisanie pomaga się skupić, pozbyć się negatywnych myśli i zastąpić je konstruktywnymi. Nerozpoznane destrukcyjne przekonania kładą się cieniem na całym twoim życiu. Są jak uwierający przy każdym kroku kamyczek w butcie.
- ▶ Zapisując myśli, zyskujesz obiektywizm potrzebny do zmiany szkodliwych nawyków myślowych na zdrowsze.
- ▶ Zadania pisemne zmuszają do zmierzenia się ze swoimi myślami. Wyciągnięte na światło dzienne stają się namacalnym problemem. Dopóki skrywają się w zakamarkach umysłu, unikamy ich lub traktujemy jak nawracający katar — nie dość uciążliwy, by wyleczyć go do końca.
- ▶ Zapisywanie myśli pozwala spojrzeć na nie z innej perspektywy. Łatwiej znaleźć wyjście z sytuacji. Podobnie jak w przypadku skomplikowanych działań matematycznych, niektóre problemy są zbyt złożone, by rozwiązać je w myślach. Opracowanie ich na papierze pomaga się z nimi uporać.
- ▶ Prowadzenie osobistych notatek pozwala spojrzeć na nie z innej perspektywy. Łatwiej znaleźć wyjście z sytuacji. Podobnie jak w przypadku skomplikowanych działań

matematycznych, niektóre problemy są zbyt złożone, by rozwiązać je w myślach. Opracowanie ich na papierze pomaga się z nimi uporać.

- ▶ Prowadzenie notatek sprzyja koncentracji na problemie. Kiedy kłopotliwe myśli zostają w twojej głowie, zapominasz o nich, zamiast rozprawić się z nimi raz na zawsze. Tworzą tło twojego życia, podczas gdy należałoby wyciągnąć je na środek i wreszcie się nimi zająć.
- ▶ Równolegle z czytaniem i wykonywaniem zadań pisemnych warto prowadzić dziennik, by zapisywać oraz przetwarzać zdobytą wiedzę. Sporządzanie codziennych notatek sprzyja samopoznaniu i autorefleksji, pomaga uporać się z bolesnymi wspomnieniami, mrocznymi sekretami i wszystkim, co stoi na drodze do rozwoju. Psycholog Ed Bourne (2010) przywołuje liczne psychiczne i fizyczne korzyści z prowadzenia, jak go określa, „empatycznego wobec siebie dziennika”. Praktyka ta pomaga pochylić się nad swoim cierpieniem, rozwijać współczucie dla siebie, odzyskać poczucie własnej wartości i samoakceptację.

A zatem czy jesteś gotowy poznać sposoby na życie, którego pragniesz i na które zasługujesz?

Oto czego możesz się dowiedzieć z lektury tej książki:

- ▶ jak pokonać przeszkody na drodze do prawdziwej miłości do siebie i przyjaźni z samym sobą,
- ▶ jak przestać się przejmować tym, że coś ci nie wyszło, czegoś nie wiedziałeś lub nie jesteś taki, jaki „powinieneś być”,
- ▶ jak doceniać swoje piękno i wielkość, zamiast skupiać się na swoich brakach, błędach oraz na tym, czego żałujesz,
- ▶ jak patrzeć na swoje potknięcia ze współczuciem, a w przyszłość z wiarą i nadzieją,
- ▶ jak wyciągać wnioski z przeszłości, zamiast być jej więźniem,
- ▶ jak żyć uważnie w teraźniejszości, jednocześnie z optymizmem planując przyszłość,
- ▶ jak dbać o każdą część siebie: umysł, duszę i ciało,
- ▶ jak znaleźć swój głos i walczyć o siebie,
- ▶ jakimi metodami wprowadzić i utrwalić nowe schematy myślenia i zachowania,
- ▶ jak sprawić, by stres motywował do działania, zamiast paraliżować,
- ▶ jak znaleźć w sobie siłę, by ryzykować okazanie słabości, prosić o pomoc i zapewniać sobie wsparcie,
- ▶ jak zamienić historię swojego życia w opowieść o odwadze, wierze i wytrzymałości,
- ▶ jak skupiać się nie na tym, co utraciłeś, tylko na tym, co ci zostało.

Poznaj praktyczne strategie, które pomogą ci odkryć swoją wartość i zbudować prawdziwie niezachwianą pewność siebie!

# CZĘŚĆ I

## ODKRYJ SWOJĄ WARTOŚĆ

---

### POKONAJ NISKĄ SAMOOCENĘ

---

Niska samoocena należy do głównych przyczyn większości powszechnych problemów psychicznych i emocjonalnych. Jest jednym z najczęstszych powodów, dla których ludzie zgłaszają się na psychoterapię. Brak poczucia wartości leży u źródeł wielu zaburzeń psychicznych, takich jak: lęk, depresja, uzależnienia, zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi oraz problemy w związkach. Niska samoocena odbiera zdolność do prawdziwej radości i kładzie się cieniem na niemalże każdy aspekt życia. Niszczy pewność siebie i zdolność do zadowolenia z siebie. Nie tylko zatruwa uczucia wobec samego siebie, lecz także upośledza umiejętność wchodzenia w relacje ze światem i negatywnie wpływa na związki, pracę, postawy, wybory, zdrowie fizyczne, a nawet długość życia.

Pomyśl o niskiej samoocenie jako o przeziębieniu wśród zaburzeń emocjonalnych. Aaron Beck, twórca psychoterapii poznawczo-behawioralnej, odkrył ścisły związek między depresją a samokrytycyzmem — negatywny obraz siebie ma do 80 % chorych. Naukowiec potwierdził też wyraźną korelację między poczuciem wybrakowania a nasileniem depresji. Brak wiary w siebie również silnie wiąże się z lękiem, zaburzeniami odżywiania, ADHD, uzależnieniami i innymi problemami psychicznymi.

Choć niska samoocena ma tak ogromny wpływ na nasze życie, w przeciwieństwie do lęku, depresji i innych zaburzeń nie jest odrębną jednostką chorobową i nie ma na nią lekarstwa. Wysokość samooceny zależy od kombinacji czynników genetycznych i środowiskowych. Być może twoi rodzice nieświadomie przekazali ci, że jeśli źle się zachowujesz, to jesteś złym człowiekiem. Być może trudno ci było zdobyć akceptację rówieśników, a nawet byłeś odrzucany lub prześladowany. Być może padłeś ofiarą emocjonalnej, słownej, fizycznej lub seksualnej przemocy. Możliwe, że nie otrzymałeś bezwarunkowego wsparcia i walidacji, bo twoi najbliżsi, nawet jeśli chcieli dobrze, nie byli dość zdrowi emocjonalnie, by spełnić twoje potrzeby. A być może urodziłeś się wyjątkowo wrażliwy i podatny na lęk, przez co miałeś wrażenie, że nie pasujesz do reszty świata, więc zaczęłeś wątpić w siebie oraz swoją wartość.

Praca nad samooceną wymaga ostrożnego balansowania między uznaniem bolesnej przeszłości a pokusą, by oddać jej władzę nad sobą. Musimy przestać rozpamiętywać, co było,

wyciągnąć z doświadczeń naukę, zacząć zdrowieć i wykorzystać cierpienie jako okazję do rozwoju. Jeśli zajmiemy się bólem, zamiast go ignorować, zdołamy się od niego uwolnić. Ciągłe przeżywanie przeszłości uczyni nas jej więźniami. To delikatna operacja: by rany mogły się zagoić, należy je otworzyć, podobnie jak rozcięcie na skórze trzeba oczyścić i opatrzyć, nie rozdrapując go i nie podrażniając.

Nowe umiejętności i zmiana przekonań pomogą ci pożegnać się z przeszłością. Pamiętaj, że samoocenę można zmienić i to *teraz*. Jej chwiejność lub stabilność zależą od tego, w jakim stopniu będziesz siebie kochał, a w jakim oceniał. Brak wiary w siebie to nie wyrok na całe życie. Niezależnie od wrodzonych skłonności to twoje przekonania na swój temat zadecydują o reszcie twojego życia. Masz znacznie większą władzę nad swoimi myślami, niż sądzisz. Wystarczy, że przejmiesz kontrolę nad swoim życiem, zmienisz swój sposób myślenia i poznasz nowe sposoby rozwijania miłości do siebie, na którą zasługujesz.

*Zbudowanie swojej wewnętrznej siły może wymazać trochę wysiłku, ale czy nie jesteś tego wart?*

# 1

## ZMIERZ SWOJĄ SAMOOCENĘ

*Człowiek nie może  
czuć się dobrze bez uznania  
dla samego siebie.*

Mark Twain

Kiedy myślę o miłości do siebie, przychodzi mi do głowy przebój z 1986 roku, zatytułowany *The Greatest Love of All*, w którym Whitney Houston za najważniejsze uczucie uznaje właśnie miłość do siebie. Wydaje się oczywiste, że jeśli kochamy samych siebie, łatwiej nam kochać swoje życie. Szczęście bez miłości do siebie samego jest praktycznie niemożliwe. Jeśli kochamy się bezwarunkowo, jesteśmy bardziej pozytywni oraz bardziej otwarci na rozwój i nowe doświadczenia. Potrafimy z entuzjazmem i pewnością siebie odnajdywać się w nieznanych sytuacjach. Nawet największa miłość drugiego człowieka nie ma takiego wpływu na naszą samoocenę jak uczucie, którym sami się obdarzamy.

Jeśli idziesz przez życie przekonany o swojej wartości, z gotowością do rozwoju i odpornością psychiczną, żyjesz w *trybie zmiany*. Jesteś otwarty na nieznane, masz swobodę bycia sobą i pozwalasz sobie na błędy. Porażki cię nie określają, tylko są cenną lekcją. Jeśli jednak w dzieciństwie nauczyłeś się postrzegać świat jako miejsce niebezpieczne i niewspierające, wniesiesz w dorosłość lęk i nieufność.

Kiedy ograniczają cię strach i brak wiary w siebie, funkcjonujesz w *trybie przetrwania*. Jego celem nie jest rozwój i adaptacja do zmian, lecz „utrzymanie się na powierzchni”. Wystrzeganie się błędów, nienarażanie się innym, unikanie potknięć, które mogą spowodować odrzucenie lub krytykę. Liczy się tylko przeżycie i bezpieczeństwo.

Jeśli padłeś ofiarą zaniedbania albo emocjonalnej, słownej lub fizycznej przemocy, twoje rany są wyjątkowo głębokie i uważasz świat za niebezpieczny lub wręcz przerażający.

Mogłeś na przykład mieć poczucie, że musisz być czujny, by „uniknąć kłopotów”. W dorosłym życiu to zachowanie obronne może obrócić się przeciwko tobie i utrudniać ci budowanie bliskości w relacjach. Gdy funkcjonujesz w trybie przetrwania, a nie zmiany, twój brak zaufania do innych i lęk przed nieznanym są tak naprawdę wyrazem braku wiary w siebie. Odgradzanie się od świata murem ogranicza twoje życie w wielu obszarach

*A jak jest z tobą?*



*Czy zbyt często działasz w trybie przetrwania, a nie zmiany? Czy już długo czekasz, aż twoje życie się ułoży? Czy czujesz, że powstrzymują cię doświadczenia z przeszłości? Jeśli odpowiedziałeś twierdząco na chociaż jedno z tych pytań, to czy jesteś gotów nauczyć się praktycznych umiejętności i technik, które odmienią twoje życie już dzisiaj?*

# SPRÓBUJ



W skali od jednego do dziesięciu oceń, w jakim stopniu zgadzasz się z każdym ze stwierdzeń poniżej. Następnie zsumuj punkty (najlepiej w swoim dzienniku), podziel wynik przez dziesięć i sprawdź wysokość swojej samooceny. Im wyższą liczbę uzyskałeś, tym zdrowsze jest twoje poczucie własnej wartości i większa twoja pewność siebie. I w drugą stronę — im niższy zdobyłeś wynik, tym bardziej żyjesz w trybie przetrwania, a nie zmiany.



Lubię siebie i czuję się wartościowy.

\_\_\_\_\_ Nie oczekuję od siebie doskonałości i jestem tolerancyjny wobec swoich wad, a nawet porażek.

\_\_\_\_\_ Na ogół myślę racjonalnie i optymistycznie, potrafię odróżnić mój subiektywny odbiór od obiektywnych faktów.

\_\_\_\_\_ Na ogół uczę się na błędach, zamiast żyć przeszłością. Nie chcę iść przez życie, oglądając się za siebie.

\_\_\_\_\_ Nie jestem wobec siebie krytyczny i surowy, traktuję siebie z taką samą dobrocią oraz empatią, jaką okazałbym bliskiej osobie.

\_\_\_\_\_ Skupiam się na teraźniejszości i żyję w stanie uważności, zamiast rozpamiętywać przeszłość i martwić się o przyszłość.

\_\_\_\_\_ Dbam o siebie, a moje zdrowie psychiczne i fizyczne są dla mnie ważne.

\_\_\_\_\_ Czuję, że mogę swobodnie wyrażać siebie, z pewnością i szczerością, bez strachu przed dezaprobatą oraz krytyką innych.

\_\_\_\_\_ Mam wspierające relacje, umiem wybaczać i lubię dawać innym.

\_\_\_\_\_ Jestem odporny psychicznie i pozytywnie nastawiony, kocham siebie i swoje życie



## Jak ci poszło?

Stwórz plan pracy nad swoim niewzruszonym  
poczuciem własnej wartości.

W których obszarach samooceny zdobyłeś najwięcej punktów, a nad którymi musisz popracować? Powyższe stwierdzenia odpowiadają kolejnym rozdziałom tej książki. Jeśli chcesz od razu przejść do pracy nad najbardziej palącymi kwestiami, zacznij od poświęconych im rozdziałów. Im niższy wynik uzyskałeś w danej kategorii, tym więcej potrzebujesz umiejętności z nią związanych. I przeciwnie, im wyżej oceniłeś siebie w danej dziedzinie, tym więcej masz swobody do bycia sobą, kochania siebie i cieszenia się swoją wielkością z niezachwianą wiarą w siebie!

# 2

## ZROZUM, JAK WAŻNA JEST SAMOOCENA



*Nikt nie może sprawić,  
byś poczuł się gorszy,  
bez twojego przyzwolenia.*

Eleanor Roosevelt

To od naszej samooceny zależy, czy naprawdę siebie lubimy. Im mniej mamy wiary w siebie, tym bardziej jesteśmy narażeni na depresję, lęk oraz inne problemy emocjonalne i fizyczne. Jeśli brakuje nam sympatii dla samych siebie, jesteśmy wyczuleni na sygnały odrzucenia i częściej dopatrujemy się krytycyzmu w wypowiedziach innych. Im mniej mamy pewności siebie, tym bardziej zabiegamy o uznanie i aprobatę innych, zamiast samemu siebie docenić.

Szukając u innych potwierdzenia swojej wartości, nie skupiasz się na właściwym celu, jakim jest zdobycie samoakceptacji. Nie możesz uzyskać od innych tego, co powinieneś rozwijać w sobie. W końcu praca nad samooceną to praca wewnętrzna. Paradoksalnie, im bardziej boisz się odrzucenia i zabiegasz o aprobatę, tym bardziej czujesz się osamotniony i wyobcowany. Dając innym władzę nad swoim poczuciem wartości, stawiasz siebie na przegranej pozycji.

Nawet jeśli czujemy chwilowe zadowolenie z siebie i myślimy, że wszystko dobrze się układa, niska samoocena każe nam spodziewać się katastrofy. Krótkotrwały zastrzyk pewności siebie, gdy zdobywamy uznanie, ustępuje lękowi, że nie uda się tego powtórzyć lub wręcz spotka nas odrzucenie. Zabieganie o akceptację innych to recepta na życie w depresji i lęku.

W książce *The Self-Esteem Workbook for Teens* (2013) Lisa Schab przypomina nam, że po urodzeniu noworodki nie trafiają do dwóch różnych sal, jednej dla bezwartościowych, a drugiej dla wartościowych dzieci. Przeciwnie, wszystkie są zanoszone do tego samego pomieszczenia i są równie ważne. Niestety, niektórzy zapominają o swojej wartości i powtarzają sobie kłamstwa, że jakoby są jej pozbawieni. Schab argumentuje, że przecież żaden lekarz nie powie rodzicom: „Państwa dziecko jest gorsze od innych”. Dowodzi, że przekonanie o braku wartości i wybrakowaniu jest równie absurdalne jak ten scenariusz. Nikt nie traci swojej wartości w trakcie życia. Cokolwiek się nie wydarzy, pozostaje ona nietknięta.



*Zdrowa samoocena pozwala nam wierzyć w siebie nawet w obliczu niepowodzenia.*

*Czy jesteś gotów uwierzyć w tę piękną istotę, którą jesteś?*

# SPRÓBUJ

To ćwiczenie odsłoni przed tobą magię myślenia o sobie jako o cennej istocie.

## Krok 1:

Wyobraź sobie siebie tuż po narodzinach: śliczne maleństwo, drogocenne i kompletne. Później być może otrzymywałeś negatywne komunikaty od opiekunów, rodzeństwa, krewnych, rówieśników, nauczycieli i innych osób, które nie dawały ci potrzebnego wsparcia. Być może nawet ci, którzy mieli najlepsze zamiary, nie potrafili uczyć cię i wychowywać w nieocenianym sposób. Gdy cię poprawiali, czułeś się złym i antypatycznym człowiekiem. Pomyśl o wszystkich szkodliwych naukach wyniesionych z dzieciństwa i spójrz na nie ze świeżej perspektywy.

Spisz na kartce te negatywne komunikaty i obiektywnie je przeanalizuj. Czy były prawdziwe? Czy są prawdziwe? Czy może bardziej świadczą o innych niż o tobie? Przypuśćmy, że dokuczano ci w szkole, że jesteś brzydki, głupi lub nie lubiany. Czy te złośliwe słowa opisywały ciebie, czy raczej twoich prześladowców?

## Krok 2:

## Krok 3:

Jeśli masz swoje zdjęcia z okresu niemowlęstwa, wybierz jedno z nich. Zobacz, jaki byłeś śliczny i ważny. Jeśli nie masz fotografii, wyobraź sobie siebie jako maluszka lub popatrz na zdjęcie jakiegoś niemowlęcia, wyobrażając sobie, że przedstawia ciebie. Mam nadzieję, że dostrzeżesz piękno w maleństwie, którym byłeś.

A teraz narysuj siebie jako dziecko. Nie musisz mieć zdolności plastycznych, to nie czas na krytykowanie swoich umiejętności. W tym ćwiczeniu chodzi o to, by przedstawić siebie z nowej perspektywy, symbolicznie zmieniając spojrzenie na siebie.

## Krok 4:

## Krok 5:

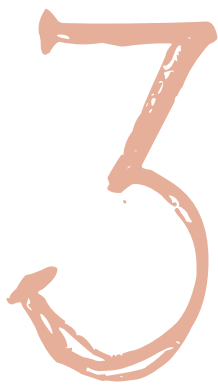
Patrząc na rysunek, pomyśl o krytycznych komunikatach, które otrzymałeś i wciąż otrzymujesz: że nie jesteś wystarczająco dobry, inteligentny, atrakcyjny lub sympatyczny. Ile z tych ocen sam sobie wystawiasz? Przywołując każdy kolejny negatywny przekaz, pochodzący od ciebie lub innych, odrywaj mniejszy lub większy kawałek rysunku. Spójrz, jak każdy atak na twoją samoocenę dosłownie rozrywa cię na strzępy! Na koniec ćwiczenia sprawdź, ile kartki zostało. Ten urywek symbolizuje resztki pewności siebie, z którą chodzisz po świecie.

A teraz pomyśl o tym, że podobnie jak rysunek można skleić taśmą klejącą, możesz odbudować swoje wnętrze dzięki wsparciu, wiedzy i zmianie myślenia. Jakkolwiek osłabiony byś się nie czuł, teraz jest czas na wyzdrowienie i odzyskanie pełni. Symbolicznie poskładaj swoją samoocenę, dokładając do rysunku oderwany kawałek po kawałku i wypowiadając słowa wsparcia zamiast krytyki.

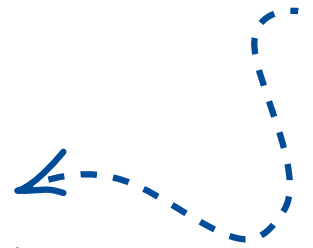
Krok 6:

Jakie komunikaty możesz sobie powtarzać, by posklejać swoje  
wnętrze?

*To od ciebie zależy, czy pozwolisz, by twój dialog wewnętrzny lub słowa i czyny innych ludzi niszczyły twoją samoocenę. Jesteś wartościowy bez względu na wszystko. Czyż nie zasługujesz, by czuć się kompletnym?*



# BEZWARUNKOWO UWIERZ W SIEBIE



*Samoocena jest największą słabością człowieka, ponieważ jest warunkowa.*

Robert Ellis

Nie podlega dyskusji, że samoocena jest ważna, lecz ważniejsze jest, skąd ją czerpiemy. To od tego zależy, czy będzie źródłem zdrowia, czy nieszczęścia. Jeśli potwierdzamy swoją wartość przez porównanie do innych, czeka nas życie pełne zmartwień, bo równie często będziemy czuć się gorsi, co lepsi od innych. Zawsze znajdzie się ktoś, kto przewyższa nas w danej dziedzinie lub ma coś, czego nam brak.

Dlatego tak kluczowe jest rozróżnienie *warunkowej* samooceny, zależnej od osiągnięć i porównań z innymi, od *bezw warunkowej* samooceny, która opiera się na silnym poczuciu wewnętrznej wartości. Niestety, otoczenie często nas uczy, że musimy być ponadprzeciętni, wyróżniać się i odnosić sukcesy, by móc się cenić. Problem w tym, że chwilowe zadowolenie z siebie przerodzi się w niechęć, gdy nasze wyniki spadną. Nikt nie dostaje samych szóstek. Uzależnianie swojej samooceny od osiągnięć, popularności i powodzenia oraz niechęć do siebie w słabszych chwilach to dwie strony medalu. Jeśli twój stosunek do siebie opiera się na czymkolwiek warunkowym, na przykład na wyjątkowości, jesteś skazany na cierpienie.

Ujmując rzecz najprościej, pewność siebie czerpana z tego, co *robimy*, a nie kim *jesteśmy*, jest krucha, zwłaszcza jeśli zależy od porównań z innymi. Warunkowe poczucie własnej wartości rośnie w chwilach sukcesu, ale drastycznie spada w momentach klęski. Możemy na nie liczyć, gdy święcimy tryumfy, lecz opuszcza nas, kiedy się potkniemy — właśnie wtedy, gdy jest nam najbardziej potrzebne. Przypomina mi to przebój z lat 70. *Just When I Needed You Most*, opisujący trudne chwile po rozstaniu. Utwór zdobył popularność jako piosenka o nieodwzajemnionej miłości. Dla mnie jest to poruszająca opowieść o tym, jak bolesne jest porzucanie siebie samego w potrzebie. Ludzie z niską samooceną często zamiast okazać sobie zrozumienie, wykorzystują swoje porażki jako kolejny pretekst do deprecjonowania samych siebie.

Steven Hayes, twórca psychoterapii akceptacji i zaangażowania (ACT, *Acceptance and Commitment Therapy*, 2005), opracował praktyczne sposoby rozwijania zdolności do samoakceptacji. ACT to stosunkowo nowa, dość popularna metoda, która oferuje bogactwo technik wizualizacji pomagających pogodzić się ze sobą i nie uzależniać poczucia wartości od opinii innych o nas i naszych dokonaniach.

*Skąd czerpiesz poczucie wartości? Czy nie jest warunkowe? Czy nie masz trudności z akceptacją siebie i swoich wad? Jeśli tak, to czy nie nadszedł już czas, by zacząć kochać siebie bezwarunkowo i traktować z szacunkiem, na który zasługujesz?*

# SPRÓBUJ



Oto trzy techniki wizualizacji, zaadaptowane z terapii ACT, które pomogą ci opanować sztukę samoakceptacji bez oceniania.



Przeczytaj poniższe wizualizacje i zastanów się, jak te symboliczne obrazy mogą pomóc ci zmienić obraz siebie i zwiększyć samoakceptację.

## **Ruchome piaski:**

Kiedy próbujesz się wydostać z ruchomych z piasków, zapadasz się coraz głębiej. Podobnie, kiedy starasz się powstrzymać lub odrzucić swoje myśli, często jest tylko gorzej. Ilekroć przyłapiesz się na tym, że udajesz kogoś innego, starasz się być najlepszy lub próbujesz zdobyć aprobatę otoczenia, wyobraź sobie ruchome piaski. Zamiast pogrążyć się w pułapce braku akceptacji, zapytaj siebie: „Jak wyglądałoby moje życie, gdybym widział większą wartość w tym, kim jestem, zamiast ze sobą walczyć?”

## **Pasażerowie autobusu:**

Wyobraź sobie, że prowadzisz autobus, który zmierza w kierunku osobistego celu, takiego jak pogodzenie się ze sobą i pokochanie siebie. Na pokładzie są uciążliwi pasażerowie, którzy reprezentują twoje oceniające i krytyczne myśli i sabotują twoje dążenie do samoakceptacji. Mówią na przykład: *Jesteś niesympatyczny, Nie jesteś dość dobry, Jesteś zwyczajnie głupi, Jesteś gruby i Jesteś brzydki*. Wyobraź sobie, że przestajesz ich słuchać i zamiast tego patrzysz prosto przed siebie, skupiając wzrok na celu, czyli krainie samoakceptacji i miłości do siebie. Jako kierowca masz prawo odmówić słuchania krytycznych uwag, które rozpraszają cię podczas jazdy. *Na drodze do miłości własnej to Ty prowadzisz!*

## **Pociąg z myślami:**

Wyobraź sobie, że siedzisz na moście i patrzysz na przejeżdżający pociąg. Na każdym wagonie wypisana jest jedna twoja samokrytyczna myśl, na przykład: *Jestem niesympatyczny* lub *Powinienem być mądrzejszy*. Obserwuj pociąg i zdystansuj się od tych komunikatów, zamiast się z nimi utożsamiać. Im chłodniej na nie spojrzysz, tym mniej będziesz w nie wierzył. Jeśli nabierzesz dystansu, będziesz mógł na nie patrzeć i nie przywiązywać się do nich.



## Krok 2:

## Jakie myśli wykorzystałem w wizualizacjach?

Jak wyglądałoby moje życie, gdybym zdystansował się od moich negatywnych myśli o sobie?

Które szkodliwe myśli sabotują moje działania i które cele osobiste pomagają mi pozostać na właściwej drodze?

Krok 3:

Wybierz co najmniej jedną, najbardziej pomocną wizualizację oraz przedmiot, który będzie ją symbolizował. Połóż go w widocznym miejscu, takim jak biurko, samochód lub blat kuchenny. Na przykład zabawkowy pociąg może przypominać, byś w wyobraźni umieszczał swoje negatywne myśli na wagonach i obserwował z dystansu, jak znikają

Czy to nie najwyższy czas, byś przestał siebie sabotować?

Miejsce na Twoje odpowiedzi ==



# POZNAJ NOWY JĘZYK EMOCJI, BY PODNIEŚĆ SWOJĄ SAMOOCENĘ



*Człowiekowi można  
odebrać wszystko  
z wyjątkiem ostatniej z ludzkich swobód: swobody wyboru  
swojego postępowania w konkretnych okolicznościach.*  
Viktor Frankl

Często zdumiewa mnie, że nawet po latach życia na emigracji ludzie nie tracą rodzimego akcentu. Nawet jeśli biegle opanują nowy język, obcy akcent jest wyraźnie słyszalny nawet po dziesięcioleciach. Pozostaje rozpoznawalny niezależnie od czasu spędzonego na obczyźnie. To pokazuje, jak silnie kształtuje nas ojczysta mowa.

Podobnie jest z językiem emocji. By odróżnić uczucia od myśli i działań oraz pokazać, jak kwestionowanie i zmienianie myśli może wpływać na emocje i zachowania, warto posłużyć się modelem ABC (czasem rozszerzanym do ABCDE) Alberta Ellisa. To bardzo przydatne narzędzie, które pomaga przebudować język emocji, co z kolei podnosi samoocenę. Model ten powstał w latach 50. i wciąż jest popularną techniką radzenia sobie z samokrytycznym dialogiem wewnętrznym.

ABC w skrócie przedstawia się tak:

**A = ZDARZENIE**



...czyli sytuacja, która wywołuje negatywne emocje, powoduje zwątpienie w siebie oraz ewentualne niezdrowe zachowania i wybory.

## B = PRZEKONANIA



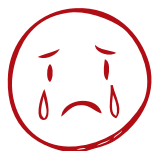
...leżące u podstaw przykrych emocji. Zatem jeśli twoje myślenie jest niezdrowe i wypaczone, twoje uczucia i zachowania nie będą lepsze. Weźmy na przykład rozstanie z partnerem: zerwanie samo w sobie nie sprawia, że czujesz się bezwartościowy. To twoje *myśli* na ten temat przesądzą o tym, jak siebie postrzegasz i jak sobie radzisz. Mówiąc krótko, to nie ludzie nas załamują i każą nam sięgać po kieliszek, tylko nasze myśli!

## C = KONSEKWENCJE (uczucia i zachowania)



...do jakich nastrojów i zachowań prowadzą twoje przekonania na temat wydarzenia? Na przykład przygnębienie, smutek, lęk i gniew to przykre emocje, z którymi niektórzy ludzie próbują sobie poradzić poprzez objadanie się, nadużywanie alkoholu lub sięganie po narkotyki.

## D = PODWAŻANIE IRRACJONALNYCH MYŚLI



...gdy już rozpoznasz myśli, które wywołują w tobie szkodliwe emocje i zachowania, czas je zakwestionować przy pomocy pytań takich, jak: *Czy cokolwiek to potwierdza? Czyż nie jestem wartościowy nawet jako singiel?*

## E = EFEKTY PODWAŻANIA IRRACJONALNYCH MYŚLI



...przeciwstawienie się nieuzasadnionym przekonaniom prowadzi do bardziej pozytywnych emocji i działań. Rozstanie wywoła w tobie smutek z powodu straty, ale nie wykorzystasz zerwania do negowania swojej wartości. Dzięki temu to wydarzenie nie wywoła autodestrukcyjnych zachowań, takich jak objadanie się i nadużywanie alkoholu.

# SPRÓBUJ

Posługując się modelem ABC, przeanalizuj swoje doświadczenia.



Zastanów się przez chwilę nad tym, jak wyglądałoby twoje życie, gdybyś był bardziej świadomy swoich przekonań (B), które pośredniczą między wydarzeniami (A) a ich konsekwencjami. W miarę ćwiczeń zdobędziesz większą kontrolę nad tym, jak wpływają na Ciebie zewnętrzne bodźce, ponieważ zyskasz świadomość swoich myśli — zewnętrznych wobec zdarzeń, a jednocześnie odpowiedzialnych za to, co robisz i czujesz. Podważając te przekonania, nauczysz się przeciwstawiać niezdrowemu myśleniu. Zmieniając swoje myśli, dosłownie zmienisz swoje życie! Mimo że model ABC wydaje się prosty, wprowadzenie go w życie wymaga sporo praktyki. Jeśli chcesz opanować język, musisz ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć.



Przez kilka tygodni prowadź dzienniczek ABC, każdego dnia uzupełniając go o przynajmniej jeden wpis. Podobnie jak w przypadku nauki języka, wchodzenia w cykl treningowy lub zgłębiania nowej dziedziny, krótkotrwałe zrywy nie wystarczą, by zrobić zauważalne postępy. Stosując model ABC regularnie, czyli zapisując swoje własne A, B i C (oraz D i E), wyrobisz sobie nawyk „łapania się na myśli”



Nigdy nie jest za późno na naukę nowego języka.  
Czy nie zasługujesz, by zyskać kontrolę nad swoimi myślami i uczuciami, a w konsekwencji nad całym swoim życiem?

Miejsce na Twoje odpowiedzi



CZY JESTEŚ GOTÓW  
ZREZYGNOWAĆ  
ZE SZKODLIWEGO JĘZYKA EMOCJI,  
BY SZCZERZE SIEBIE POKOCHAĆ  
I ZAAKCEPTOWAĆ?  
CZY TO NIE NAJWŻSZY CZAS,  
BY POKONAĆ EMOCJONALNE  
OGRANICZENIA, KTÓRE TRZYMAJĄ  
CIĘ W MIEJSCU?





# ZAMIESZKAJ W „KRAINIE DOŚĆ-DOBREGO”



*Najbardziej przerażało mnie, że nie spełnię oczekiwań.  
Że nie będę dość dobra, dość ładna, dość szczupła.*

Oprah Winfrey

Istnieje kraina, o której większość ludzi może tylko marzyć. Czasem jest bardzo blisko, innym razem wydaje się odległa. To miejsce, gdzie nikt nie musi być doskonały ani nawet lepszy, niż jest. W tej krainie każdy ma wartość i nie musi jej udowadniać. Jej mieszkańcy starają się być szczerzy, dobrzy i autentyczni. Są akceptowani za to, kim są, a nie za to, co robią. Panują tam miłość, pokój i radość. To szczęśliwe miejsce nazywa się Krainą Niedoskonałości.

Nawet ludzie sukcesu miewają trudności z dotarciem do tego miejsca. Nic dziwnego, że tak wielu z nas nie może go znaleźć! Jeśli mimo swoich niezwykłych dokonań nawet Oprah Winfrey nie czuła się dość dobra, to jak zwykły człowiek, niecieszący się nawet po części tak wielką sławą i powodzeniem, może kiedykolwiek pogodzić się ze sobą?

„Kraina Dość-Dobrego” daje schronienie przed perfekcjonizmem i rywalizacją. To miejsce, gdzie się wybacza, gdzie akceptuje się błędy i wady bez oceniania. Harold Kushner, autor książki *Czy musimy być doskonali* (1998), ubolewa nad sposobem myślenia, który wyrabia w nas społeczeństwo: jeśli nie jesteś najlepszy, to poniosłeś klęskę. Opowiada historię z własnego dzieciństwa, kiedy to zdobył drugie miejsce w krajowym konkursie ortograficznym. Uznano to niemal za porażkę i pozwolono mu pójść się wypłakać do drugiego pokoju.

Przykład ten pokazuje, jak ważne jest to, byśmy nauczyli się samoakceptacji i przestali uzależniać swoją wartość od osiągnięcia ideału. Dopiero gdy odrzucimy takie czarno-białe myślenie i zwalczymy w sobie perfekcjonizm (czemu jest poświęcony kolejny rozdział), odnajdziemy drogę do „Krainy Dość-Dobrego”.

*Czy zbyt często myślisz w kategoriach sukcesu i porażki?*









*Czy dążysz do doskonałości, zamiast cieszyć się życiem w „Krainie Dość-Dobrego”? Czy nie lepiej zmienić sposób myślenia ze szkodliwego na pomocny?*

# SPRÓBUJ

Jak podkreśliłam we wstępie, zadania pisemne pomagają przepracować i przebudować niezdrowe czarno-białe myślenie odpowiedzialne za niską samoocenę.

## KROK 1

By sprawdzić, czy myślisz w skrajny sposób, naucz się rozróżniać zdrowe i szkodliwe myśli przy pomocy poniższego wzoru. Która kolumna lepiej odzwierciedla twój sposób myślenia w trudnych i stresujących chwilach?

Czarno-białe myślenie		Racjonalne, zdrowe myślenie	
To straszne, że to powiedziała!		Zdenerwowałam się, kiedy to powiedziała.	
Nigdy mi się nie uda!		Mam trudności z tym zadaniem.	
Jestem do niczego.		Jestem wystarczająco dobry.	

## KROK 2

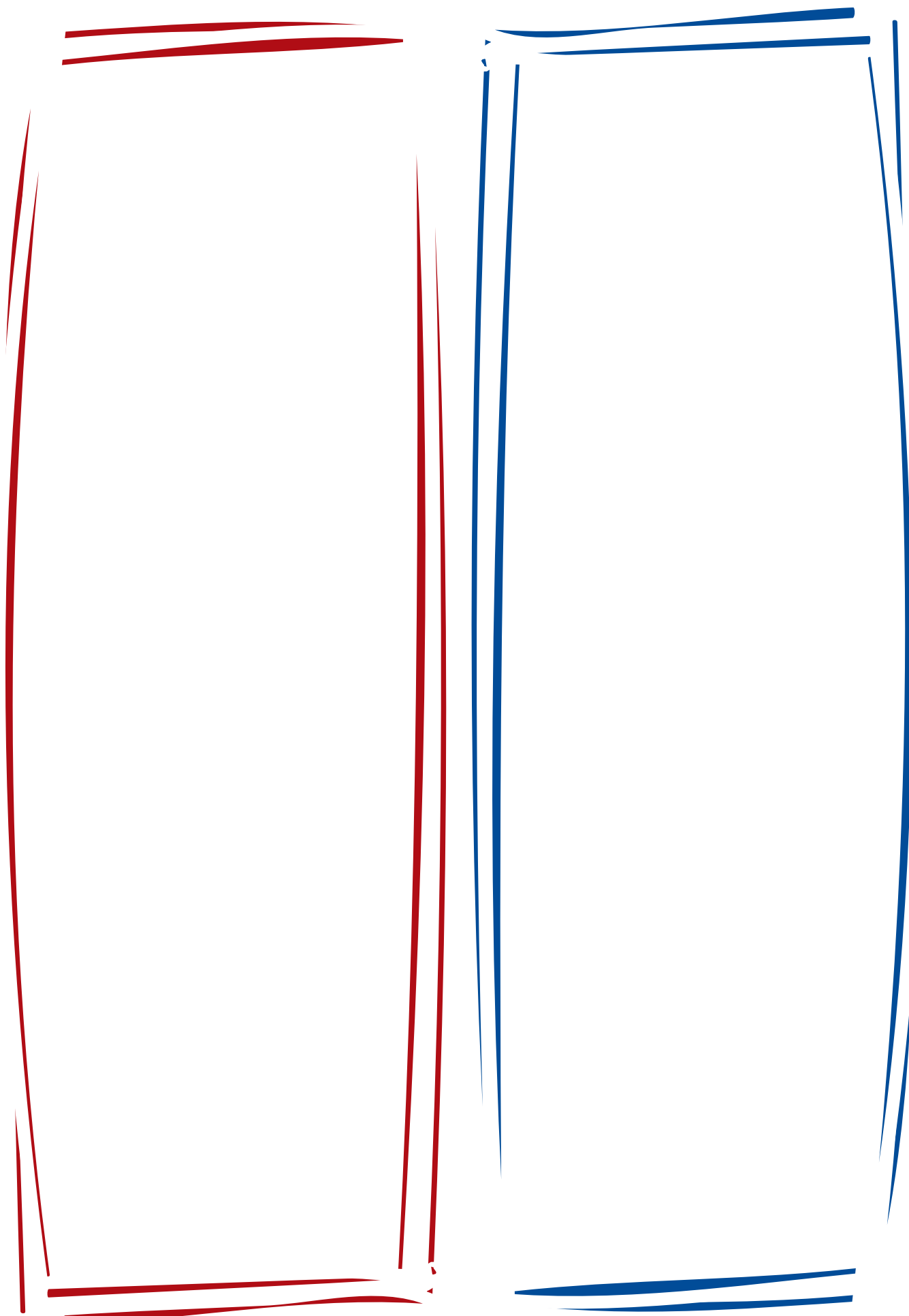
W lewej kolumnie wpisz przynajmniej trzy przykłady czarno-białych myśli, które obniżają Twoją samoocenę. W drugiej kolumnie zastąp te stwierdzenia zdrowszymi i bardziej racjonalnymi. Zwróć uwagę, że skrajne myślenie stawia cię w pozycji ofiary, podczas gdy rozsądne, konstruktywne spojrzenie oparte jest na faktach i dodaje pewności siebie.

## KROK 3

Na karteczkach zapisz czarno-białe myśli z jednej strony oraz ich zdrowe zamienniki z drugiej. Za każdym razem, kiedy najdzie cię destrukcyjna myśl, zanotuj ją na osobnej karteczce, na odwrocie zaś zaproponuj zdrowszą alternatywę. To zadanie to wariacja na temat „kartek ze sposobami radzenia sobie”, czyli jednej z podstawowych technik stosowanych w wiodących szkołach terapeutycznych, takich jak terapia poznawczo-behawioralna.

Noś swój zestaw „przypominajek” zawsze przy sobie i przeglądaj go co jakiś czas, by utrwalić zdrowsze myślenie.

*Aktywna walka z czarno-białym myśleniem to niezawodny sposób na pokochanie siebie i swojego życia!*



# CZĘŚĆ II

## ZAAKCEPTUJ SWOJE NIEDOSKONAŁOŚCI

---

### POKONAJ PERFEKCJONIZM

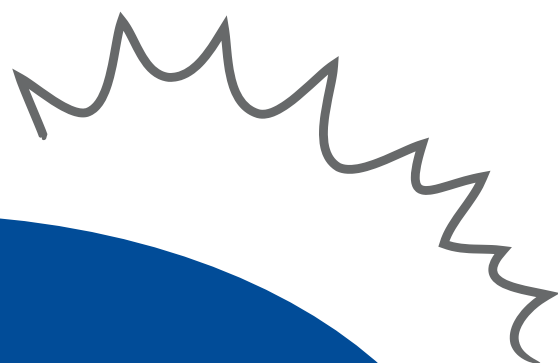
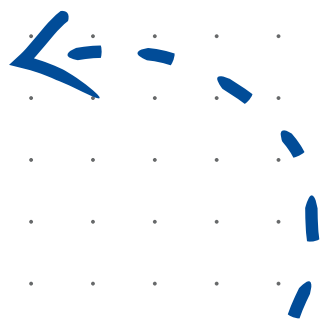
---

Czy kiedykolwiek bałeś się, że popełnisz błąd albo zostaniesz uznany za „głupka” i „mieronotę”? Czy prześladowuje cię lęk, że zawalisz? Czy uważasz, że porażka czyniłaby z ciebie nieudacznika? Czy ciągle zabiegasz o uznanie innych kosztem samego siebie?

Jeśli odpowiedziałeś twierdząco na choćby jedno z powyższych pytań, cierpisz na chorobliwy perfekcjonizm. Mało co odbiera nam pewność siebie równie skutecznie. A to dlatego, że w perfekcjonizmie nie chodzi o bycie najlepszą wersją siebie. W ogóle nie chodzi o bycie sobą, tylko kimś, kim według ciebie *powinieneś być*. Perfekcjonizm to przesadne skupienie na tym, co myślą inni. Jego istotą jest ocenianie i osądzanie, przeciwieństwo miłości do siebie i akceptacji. Perfekcyjniści wierzą, że jeśli nie spełnią pewnych wymagań, będą wybrakowani, a nawet gorzej — bezwartościowi.

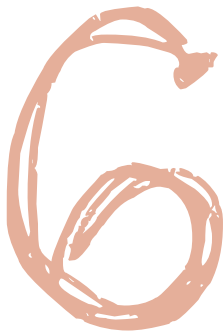
Dążenie do doskonałości nie tylko wpływa na dobrostan psychiczny i równowagę emocjonalną. Utrzymujące się latami perfekcjonistyczne myślenie pełne lęku szkodzi zdrowiu fizycznemu i zwiększa ryzyko wielu chorób, takich jak nowotwory, choroby serca, dolegliwości układu pokarmowego i niedobory odporności. Prowadzi również do zaburzeń psychicznych, takich jak depresja, zaburzenie obsesyjno-kompulsywne oraz dysmorfofobia.

Psycholog poznawczo-behawioralny, David Burns, określa perfekcjonizm jako dążenie do nieosiągalnego celu. Perfekcjonista to jego zdaniem osoba, której *standardy przekraczają granice wykonalności i rozsądku*, i która *bezustannie i kompulsywnie nadwyręża się, dążąc do nierealnych celów, oraz ocenia swoją wartość wyłącznie w kategoriach produktywności i osiągnięć*. Jej wysiłki, by się wyróżniać, są skazane na porażkę (1980, 34).

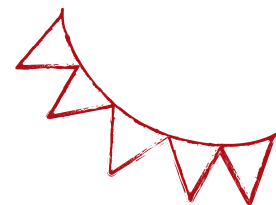


CZY GIERPISZ  
NA PERFEKCJONIZM?  
CZY TWOJE CELE SĄ ZBYT  
AMBITNE I NIEOSIĄGALNE?  
CZY JESTEŚ GOTÓW PRZESTAĆ  
DĄŻYĆ DO DOSKONAŁOŚCI  
I OPANOWAĆ DO PERFEKCJI  
BYCIE SOBĄ?





# PERFEKCJONIZM



*Jeśli będziesz szukał ideału, nigdy nie znajdziesz zadowolenia.*

Lew Tołstoj

Pamiętam słowa pewnej perfekcjonistycznej klientki, technika laboratoryjnego. Słowa te prześladowają mnie do dzisiaj. Gdy zapytałam, dlaczego tak bardzo boi się popełnić błąd w pracy, podniosła rękę wysoko nad blat stolika i dobitnie odpowiedziała: „Mam za sobą już tyle porażek i nie mogę sobie pozwolić na kolejną”. „O kurczę”, stwierdziłam, „to bardzo dużo. Możesz o nich opowiedzieć?”. Co ciekawe, potrafiła nazwać tylko dwie, lecz w jej oczach miały rozmiary katastrofy.

Badaczka wstydu, Brené Brown (2010), łączy perfekcjonizm ze wstydem, który jej zdaniem leży u źródeł dążenia do doskonałości. Wstyd i niska samoocena są ze sobą ściśle związane. U podstaw tego pierwszego leży wszechogarniające poczucie braku wartości, niezasługiwania na sympatię i miłość, głębokiego wybrakowania, a nawet bycia złym człowiekiem.

Powszechnie myli się ze sobą wstyd i poczucie winy. Nadmierne wyrzuty sumienia mogą prowadzić do wstydu, jeśli samokrytyka stanie się zbyt przytłaczająca, lecz poczucie winy jest zdrowe. Wyrzuty sumienia z powodu złego lub krzywdzącego zachowania pomagają uczyć się na błędach oraz motywują do poprawy i zadośćuczynienia. Wstyd przeciwnie, jest zawsze toksyczny. Nie zachęca do zmiany, lecz pognębia i niszczy obraz siebie. Kiedy czujemy się bezwartościowi i źli, pogrążamy się we wstydzie. To uczucie nie pomaga i nie buduje, lecz niszczy miłość i szacunek do siebie.

Rozróżnienie tych dwóch uczuć przydaje mi się w pracy z przepełnionymi wstydem klientami. Uczę ich odróżniania wstydu i poczucia winy, by mogli przeciwstawiać się przesycenym wstydem myślom i zmieniać je w postanowienia poprawy.

*Czy jesteś gotów odrzucić skażone wstydem myśli i przekonania o tym, kim „powinieneś być”?*

*Czy jesteś gotów przestać wątpić w siebie i odkryć swoją wartość?*



JAKIE KROKI PODEJMIESZ,  
BY Z OPTYMIZMEM  
I NASTAWIENIEM  
NA DZIAŁANIE RUSZYĆ  
NA PODBÓJ PRZYSZŁOŚCI,  
ZAMIAST GRZĘZNAĆ  
W PRZESZŁOŚCI, KTÓREJ  
I TAK NIE MOŻNA ZMIENIĆ?  
CZY NIE ZASŁUGUJESZ  
NA LEPSZE JUTRO?





# SPRÓBUJ



To ćwiczenie pisemne pomoże ci odróżnić wstyd od poczucia winy. Dzięki temu będziesz mógł przekształcić pełne wstydu myśli w osiągalne cele.

## Krok 1:

Spisz przynajmniej pięć rzeczy, których się wstydzisz. Jeśli masz niską samoocenę, z pewnością powtarzasz sobie wiele krytycznych i przygnębiających rzeczy.

## Krok 2:

Przeczytaj listę i zastanów się, ile z tych stwierdzeń wyraża zdrowe poczucie winy. Wyrzuty sumienia dotyczą postępowania, którego żałujesz, takiego jak wybuch złości na bliską osobę. Dzięki nim możesz się nauczyć kontrolować gniew i bardziej asertywnie radzić sobie z frustracją. Zdrowe poczucie winy motywuje cię do pracy nad swoimi reakcjami. Natomiast wstyd sprawia, że w ocenie swojej wartości kierujesz się błędną logiką: *Skoro źle postąpiłem, to jestem złym człowiekiem.*

## Krok 3:

Przyjrzyj się stwierdzeniom, które wyrażają wstyd, i oceń, na ile oceniające i generalizujące są te autodestrukcyjne myśli. Aby poczuć się mniej sparaliżowanym samokrytyką, wymyśl konkretne sposoby zmiany swojego postępowania. W tym celu narysuj tabelę z trzema kolumnami. W lewej wpisz myśli związane ze wstydem. W środkowej — ich perfekcjonistyczne skutki. W trzeciej sformułuj wykonalne cele, które pomogą ci zmienić wstyd w zdrowe dążenia, na które masz wpływ. Na przykład:

<i>Myśl oparta na wstydzie</i>	<i>Perfekcjonistyczne zachowania</i>	<i>Wykonalne cele</i>
Jestem do niczego.	Boję się zabierać głos na spotkaniach, bo nie chcę powiedzieć czegoś głupiego.	Będę zabierał głos na spotkaniu przynajmniej raz w tygodniu. Nawet jeśli powiem coś, czego będę żałował, nie będzie to oznaczało, że jestem głupi.

## Krok 4

Przyjrzyj się temu, co napisałeś w trzeciej kolumnie, i przez chwilę wyobraź sobie, jak wyglądałoby twoje życie, gdybyś zmienił samokrytyczny dialog wewnętrzny na konkretne zamierzenia.

○	
○	
○	
○	
○	
○	





# UCISZ



## WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA

*Od lat się krytykujesz  
i nic to nie daje. Spróbuj się docenić i sprawdź, co się stanie.*  
Louise Hay

Jeśli masz niską samoocenę, to twój wewnętrzny krytyk pewnie zna twoje czułe punkty. Ma nad tobą zbyt wielką władzę, większą niż ktokolwiek. Czyim głosem przemawia? Krytycznych i oceniających rodziców, innych domowników czy nauczycieli, którzy nie byli dość zdrowi emocjonalnie, by bezwarunkowo cię wspierać? Może dorastałeś w przekonaniu, że jeśli zachowujesz się inaczej, niż chcieliby dorośli, to znaczy, że jesteś zły i nie zasługujesz na miłość? A może nikt cię nie zapewnił, że niewłaściwe zachowanie nie czyni z ciebie złego człowieka?

Nawet opiekunowie mający najlepsze intencje nie zawsze potrafią stworzyć atmosferę, którą psycholog humanistyczny Carl Rogers określa mianem „bezwarunkowej akceptacji” (1956). Nie chodzi o to, by obwiniać najważniejszych ludzi w twoim życiu — nikt świadomie nie decyduje się być dysfunkcyjnym rodzicem — lecz by zrozumieć, jak warunkowe i krytyczne komunikaty osłabiły twoją samoocenę. Jeśli w dzieciństwie dawano ci odczuć, że nie spełniasz oczekiwań, teraz może być ci trudno dostrzec w sobie wartościową i godną miłości osobę. Być może twoi opiekunowie nie rozumieli, że próbując cię motywować do osiągnięć i wychowywać na lepszego człowieka, nieświadomie wyrabiali w tobie błędne przekonanie: że będąc sobą, nie jesteś dość dobry. A jeśli dodatkowo miałeś pecha i byłeś poniżany przez rówieśników, nawet do dziś możesz wierzyć w epitety i przezwiska, którymi cię nazywali.

Ktokolwiek przemawia głosem twojego wewnętrznego krytyka, czas mu się przeciwstawić, wymówić posłuszeństwo i odebrać władzę! Jego słowa pozbawiają cię radości i szczęścia. Choć ten surowy sędzia może brzmieć bardzo przekonująco, pamiętaj, że kłamie. Każdy człowiek, niezależnie od wad, zasługuje na szacunek — zwłaszcza własny!

*Czy słuchanie wewnętrznego krytyka nie kosztowało cię już zbyt wiele?*



*Może czas zmienić tę zdartą płytę i uwolnić się od destrukcyjnego, czarno-białego myślenia?*

# SPRÓBUJ

To ćwiczenie pomoże ci stawić czoła wewnętrznemu krytykowi i pokonać go raz na zawsze.

## Krok 1:

Zastanów się, co twój wewnętrzny krytyk mówi, a następnie spisz, cokolwiek głos w twojej głowie powtarza. Bądź ze sobą szczerzy i postaraj się sprecyzować nieżyczliwe słowa, które wpędzają cię w złe samopoczucie.

## Krok 2:

*Nagraj siebie na telefonie komórkowym, komputerze lub innym urządzeniu, jak czytasz na głos uwagi twojego wewnętrznego krytyka. Nie musisz ściśle trzymać się oryginału, możesz trochę przerysować. Nie przebieraj w słowach – powiedz dokładnie to, co krytyk myśli!*

## Krok 3:

Słuchaj tego nagrania w kółko, aż przestanie budzić w tobie emocje i wręcz zaczniesz cię nudzić. Kiedy wyrzucisz z siebie krytyczne myśli, zyskasz większy obiektywizm. Będziesz umiał dostrzec ich absurdalność, co odbierze im siłę. Obserwuj je, zamiast ślepo im wierzyć.

## Krok 4:

*Gdy już wysłuchasz tych krytycznych stwierdzeń tyle razy, że stracą swoją moc, po kolei je przeanalizuj i obal. Dla każdego negatywnego przekonania znajdź kontrargumenty, które dowiodą, że twój krytyk się myli.*

## Krok 5:

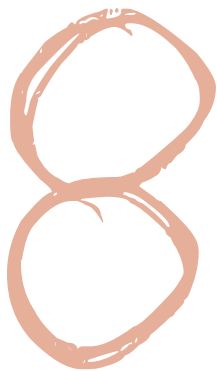
A teraz zastąp krytyczne stwierdzenia takimi, które wyrażają autoafirmację i miłość do siebie. Na przykład zdania: *Jestem nieudacznikiem* i *Inni są ode mnie lepsi*, możesz zastąpić następującymi stwierdzeniami: *Jestem tylko człowiekiem i popełniam błędy, lecz to nie czyni ze mnie nieudacznika* i *Jestem równie wartościowy, co wszyscy*. Złagodź dramatyczny wydźwięk pierwotnych stwierdzeń.

## Krok 6:

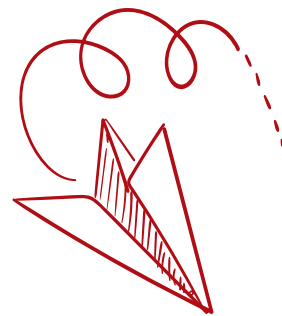
*Podobnie jak wcześniej, nagraj siebie, jak czytasz na głos zdrowsze alternatywy dla szkodliwych komunikatów. Następnie słuchaj tych konstruktywnych myśli tak długo, aż w nie uwierzysz! Czyż nie brzmią lepiej? Czyż nie są życzliwsze? Możesz nawet spróbować mówić je do swojego odbicia w lustrze kilka razy dziennie, aż przestaniesz dawać wewnętrznemu krytykowi tak wielką władzę nad sobą.*

To, jak siebie postrzegasz, naprawdę zależy od ciebie. Czy nie nadszedł już czas, aby przestać słuchać zdartych płyt z głosem krytyka i zastąpić je życzliwszym dialogiem wewnętrznym?

This image shows a full page of white paper with horizontal grey ruling lines. A single vertical blue wavy line runs down the center of the page, acting as a divider between two columns of writing space.



# POZWÓL SOBIE NA PORĄŻKI



*Porażka to po prostu okazja, by zacząć od nowa, tym razem mądrzej.*

Henry Ford

Co łączy Michaela Jordana, Abrahama Lincolna, Walta Disneya, Thomasa Edisona, Babe'a Rutha, członków The Beatles, Oprah Winfrey i Richarda Bransona? Są sławni i uznawani za najwybitniejszych ludzi swoich czasów. Możesz jednak nie wiedzieć, że wszyscy kiedyś doznali miazdzących porażek:

- ▶ W 1923 roku baseballista Babe Ruth ustanowił rekord nie tylko asów (home runów), ale też nieudanych prób (strike outów).
- ▶ Michaela Jordana wyrzucono z licealnej drużyny koszykarskiej.
- ▶ Prezenterkę telewizyjną Oprah Winfrey zwolniono z pierwszej pracy w zawodzie, bo „była zbyt emocjonalna”.
- ▶ Walt Disney w wieku 22 lat został zwolniony z gazety w Missouri, ponieważ uznano go za „nie dość twórczego”.
- ▶ The Beatles zostali odrzuceni przez wytwórnię Decca Records w 1962 roku.
- ▶ Abraham Lincoln doświadczył serii niepowodzeń: stracił rodzinne gospodarstwo, został zdegradowany z kapitana na szeregowego, nie sprawdził się jako sprzedawca i kilkakrotnie przegrał w wyborach do Kongresu, Senatu oraz na urząd wiceprezydenta.
- ▶ Miliarder Richard Branson, założyciel Virgin Records i Virgin Airlines, stracił miliony, a nawet miliardy dolarów w nieudanych przedsięwzięciach, takich jak: Virgin Cola, Virgin Cars, Virgin Digital (ściąganie muzyki) i Virgin Brides (sklepy z modą ślubną).
- ▶ Thomas Edison został zwolniony z dwóch pierwszych miejsc pracy i bezskutecznie próbował stworzyć żarówkę na tysiąc sposobów, zanim wreszcie odniósł sukces.

Dlaczego lęk przed porażką jest tak powszechny? Powyższa lista dobitnie pokazuje, że nawet wybitni się potykają. Co więcej, ich niepowodzenia są niezbędnym etapem na drodze do sukcesu. Jeśli nie spróbujesz, nic nie zdziałasz. Zbyt często tak bardzo obawiamy się przegranej, że odbieramy sobie możliwość uczenia się na błędach i wygranej. Perfekcjoniści wręcz słyną z tego, że za wszelką cenę unikają potknięć. Problem polega na tym, że jeśli panicznie boimy się porażki, nie możemy przekuć jej w sukces.

*Kluczowe jest nie to, że poniosłeś fiasko, lecz co z tym zrobisz. Co powiesz na to, żeby wziąć przykład ze sławnych ludzi i dać sobie szansę na sukces?*



# SPRÓBUJ

Naucz się podnosić po klęsce, zamiast pozwalać, by cię określała. Niech stanie się dla ciebie okazją do rozwoju i impulsem do działania.

## Krok 1:

Pomyśl o ludziach w twoim życiu. Czy znasz kogoś, komu najpierw się nie powiodło, ale nie ustawał w wysiłkach i uparcie dążył do celu? Czy możesz się czegoś nauczyć od tej osoby? Czy podziwiasz ją za determinację, czy też skupiasz się na jej potknięciach? Prawdopodobnie patrzysz na jej błędy przychylniej niż na własne. Perfekcjoniści są swoimi najsurowszymi sędziami i znacznie pobłażliwiej oceniają innych.

## Krok 2:

Stwórz listę własnych błędów i porażek. Opisz, jak wpłynęły na twój obraz siebie oraz na twoje życie. Zapisz, co sobie mówisz na temat tych niepowodzeń.

## Krok 3:

Przeczytaj tę listę w taki sposób, jakby jej autorem był twój przyjaciel lub ktoś bliski. Jak oceniałbyś te porażki, gdyby nie były twoje? Co byś o nich powiedział drogiej ci osobie? Wyobraź sobie, że rozmawiasz z kimś dla ciebie ważnym i starasz się go pocieszyć. Jakich słów byś użył?

## Krok 4:

Stań przed lustrem i wypowiedz te słowa do siebie. Spójrz sobie w oczy i spróbuj się podnieść na duchu. Rozmawiaj ze sobą jak z najlepszym przyjacielem. Przypomnij sobie, że nie jesteś gorszy od innych. Możesz wymyślić afirmacje lub słowa wsparcia, takie jak: *Zasługuję na dobry dzień* lub *Jestem dumny z tego, kim jestem*. Powtarzaj je w ciągu dnia, by utrzymać pozytywne nastawienie.

*Zobowiąż się przed sobą, że będziesz się podbudowywał, zamiast się pognebiać.*

*Jak długo zamierzasz się karać za błędy z przeszłości, mimo że teraz starasz się być lepszy?*

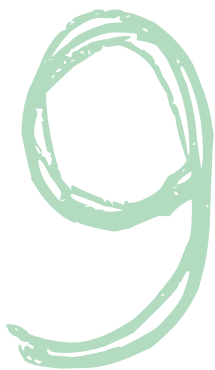
*Czy nie zasługujesz na drugą szansę?*



## Błędy

## Porazki

[illegible]



# POSTAW SIĘ WEWNĘTRZNEMU TYRANOWI



*Będąc perfekcjonistą,  
jesteś skazany na porażkę  
na każdym polu.*

David D. Burns

Walcząc z perfekcjonizmem, warto myśleć o nim jako o prześladowcy. Twój wewnętrzny tyran rozstawia cię po kątach, wypacza twoje myślenie i sprawia, że czujesz się mały i wybrakowany. Ma nieracjonalne i surowe wymagania, jest krytyczny i niesprawiedliwy. Zastrasza cię podobnie jak szkolni prześladowcy — odbiera ci pewność siebie i czyni cię bezradnym. Tylko ty możesz przestać go słuchać i odebrać mu władzę. To ty jesteś panem swojego umysłu!

Najlepsza metoda na perfekcjonizm to rozpoznać i zmienić tak zwane „zniekształcenia poznawcze”. To jedna z najpowszechniej stosowanych technik w psychoterapii poznawczo-behawioralnej i będzie często się pojawiać w tej książce. Omówiliśmy już kilka zniekształceń takich jak myślenie dychotomiczne. Teraz bardziej zgłębimy ten temat i poznamy więcej przykładów błędnego myślenia. Oto zniekształcenia poznawcze związane z perfekcjonizmem:

- **Czarno-białe myślenie:** skrajne myślenie w kategoriach „wszystko albo nic”, które wypacza logikę i wyolbrzymia problem. Wyraża się w takich słowach, jak: *porażka, nieudacznik, zawsze i nigdy*.
- **Etykietowanie:** ostre ocenianie i przezywanie innych. Zamiast trzymać się faktów, etykietująca osoba używa określeń takich jak *idiota* lub *leń*.
- **Przepowiadanie przyszłości:** przekonanie, że przyszłość jest przesądzona i nie ma nadziei na zmianę. Wyraża się w takich zdaniach, jak: *Nigdy nie uda mi się...*
- **Rozumowanie emocjonalne:** pesymistyczne interpretacje oparte na negatywnych emocjach, a nie na obiektywnych faktach.
- **Przeskakiwanie do wniosków:** błędne doszukiwanie się związku między dwoma elementami: *Skoro stało się A, to stanie się B*.
- **Stwierdzenia typu powinienem:** perfekcjonistyczne i surowe wymagania wobec siebie.
- **Nadmierne uogólnianie:** wyciąganie ogólnych wniosków z konkretnej sytuacji, na przykład uznanie siebie za nieudacznika z powodu jednej porażki.
- **Odrzucanie pozytywów:** ograniczenie się do negatywów oraz odrzucanie lub ignorowanie pozytywnych interpretacji lub faktów.

Weźmy typowe stwierdzenie perfekcjonisty: *Znowu zawałam. Jestem do niczego, powinienem być na zupełnie innym etapie. Nigdy nie poukładam sobie życia!* To zdanie zawiera praktycznie wszystkie zniekształcenia poznawcze wymienione wyżej. Jeśli chcesz przestać wątpić w siebie, musisz nauczyć się rozpoznawać i zmieniać wypaczone myśli.

## SPRÓBUJ

Rozpoznawanie i korygowanie zniekształceń poznawczych należy do najskuteczniejszych broni w walce o pewność siebie i pełną samoakceptację.



Zapisz perfekcjonistyczne myśli, które spisywałeś w poprzednim podrozdziale (lub zanotuj nowe) i zidentyfikuj zawarte w nich zniekształcenia poznawcze. Które błędy w myśleniu popełniasz najczęściej? Które myśli są dla ciebie najboleśniejsze?



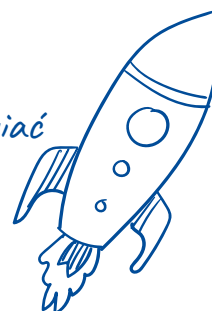
Teraz wzmocnij te skrajne wypowiedzi. Wyobraź sobie swojego wewnętrznego tyrana, jak do ciebie mówi — niech się nakręca do granic absurdu! Możesz wykonać tę część ćwiczenia przed lustrem.

Celem jest wyolbrzymienie twojego strachu do tego stopnia, byś dostrzegł jego niedorzeczność i odebrał mu władzę nad tobą. Na przykład: boisz się, że nie sprawdzisz się na stanowisku, na które właśnie awansowałeś. Możesz dramatyzować i mówić do siebie: *Jesteś najgorszym kierownikiem, jaki kiedykolwiek chodził po świecie!* lub *Nie zasłużyłeś na ten awans, wylecisz z pracy w ciągu miesiąca!*



Już poprzedni krok, obnażający absurdalność twoich obaw, powinien otworzyć ci oczy, ale dla lepszego efektu odegraj scenkę. Poproś przyjaciela, członka rodziny lub terapeutę, by wcielił się w rolę twojego wewnętrznego prześladowcy. Pójdźcie na całość! Gdy usłyszysz te niedorzeczne obawy wypowiedziane na głos, prawdopodobnie wybuchniecie śmiechem.

*Może pokażesz swojemu prześladowcy jego miejsce, zamiast dać się rozstawiać po kątach. Pamiętaj, nie musisz wierzyć we wszystko, co myślisz!*



Zapisz

CZY NIE NADSZEDŁ JUŻ CZAS,  
BY PRZECIWSTAWIĆ SIĘ WEWNĘTRZNEMU  
PRZEŚLADOWCY, KTÓRY SĄCZY CI JAD DO  
UCHA? CZY TO NIE NAJWYŻSZA PORA,  
BY ZACZAĆ DOSTRZEGAĆ  
ODCIENIE SZAROŚCI,  
A NIE TYLKO CZERNI I BIEL?

# 10

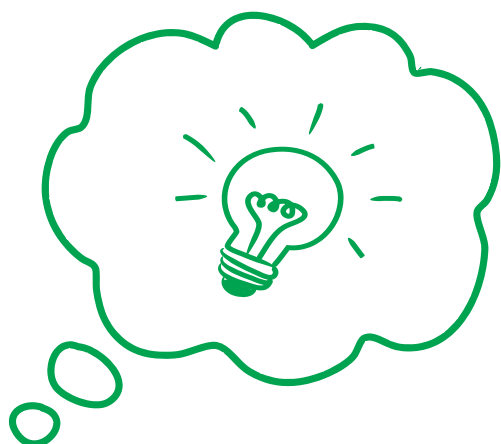
## ZREZYGNUJ Z TEGO, KIM „POWINIENIEŚ BYĆ”

*Przestać zadrećcać się powinnościami.*

Albert Ellis

Czy spędzasz za dużo czasu, myśląc o tym, kim powinienes być, zamiast doceniać to, kim jesteś? Czy uważasz, że powinienes być inteligentniejszy, szczuplejszy, atrakcyjniejszy, osiągnąć większy sukces, mieć lepszy charakter lub być bardziej lubiany? Czy sądzisz, że powinienes mieć ładniejszy dom, lepszy samochód, fajniejszych przyjaciół i mądrzejsze dzieci? Masz skłonność do roztrząsania błędów z przeszłości i rozmyślania o tym, jakie decyzje powinienes był podjąć i jakich działań żałujesz? Czy prześladuje cię poczucie, że twoje życie nie wygląda tak, jak powinno?

Jeśli na którekolwiek z tych pytań odpowiedziałeś twierdząco, to znaczy, że myślenie w kategoriach powinności przygniata cię do ziemi, odbiera ci pewność siebie i szczęście. Istnieje wiele typów niszczących samoocenę stwierdzeń dotyczących tego, co powinniśmy. Mogą dotyczyć naszych rzekomych ułomności, błędów z przeszłości, niewłaściwych wyborów lub tego, czego brakuje nam w życiu. Niezależnie od ich treści stwierdzenia te stoją nam na drodze do samoakceptacji i pokochania siebie. Myślenie o tym, co powinniśmy, jest sztywne, perfekcjonistyczne i wymagające.



*A może już dzisiaj przestaniesz się zadrećcać wyrzutami sumienia i skończysz z nierozsądnym myśleniem w kategoriach powinności?*

# SPRÓBUJ

Odrzucając irracjonalne przekonania o tym, kim powinieneś być, możesz być w pełni swoim prawdziwym Ja, a nie jakąś nieosiągalną, wyidealizowaną wersją siebie.

## Krok 1:

Spisz listę twoich nierealistycznych oczekiwań wobec siebie. Możesz zacząć od słów:

- ▶ Powinienem być...
- ▶ Trzeba było...
- ▶ Powinienem mieć...
- ▶ Powinienem zdobyć...
- ▶ Powinienem zawsze...
- ▶ Nigdy nie powinienem...

## Krok 2:

Spójrz na swoją listę i zadaj sobie następujące pytania:

- ▶ Czy te oczekiwania są realistyczne?
- ▶ Czy te stwierdzenia są prawdziwe?
- ▶ Skąd przyszedł mi do głowy?
- ▶ Czy nie pochodzą od kogoś innego?
- ▶ Kogo tak naprawdę próbuję zadowolić?

Co myślisz o swoich odpowiedziach? Rozpoznaj i zapisz założenia leżące u ich podstaw. Na przykład, jeśli uważasz, że powinieneś więcej zarabiać, bo twojemu rodzeństwu lub przyjacielom powodzi się lepiej od ciebie, to twoim właściwym problemem jest uzależnianie swojej samooceny od porównań z innymi.

## Krok 3:

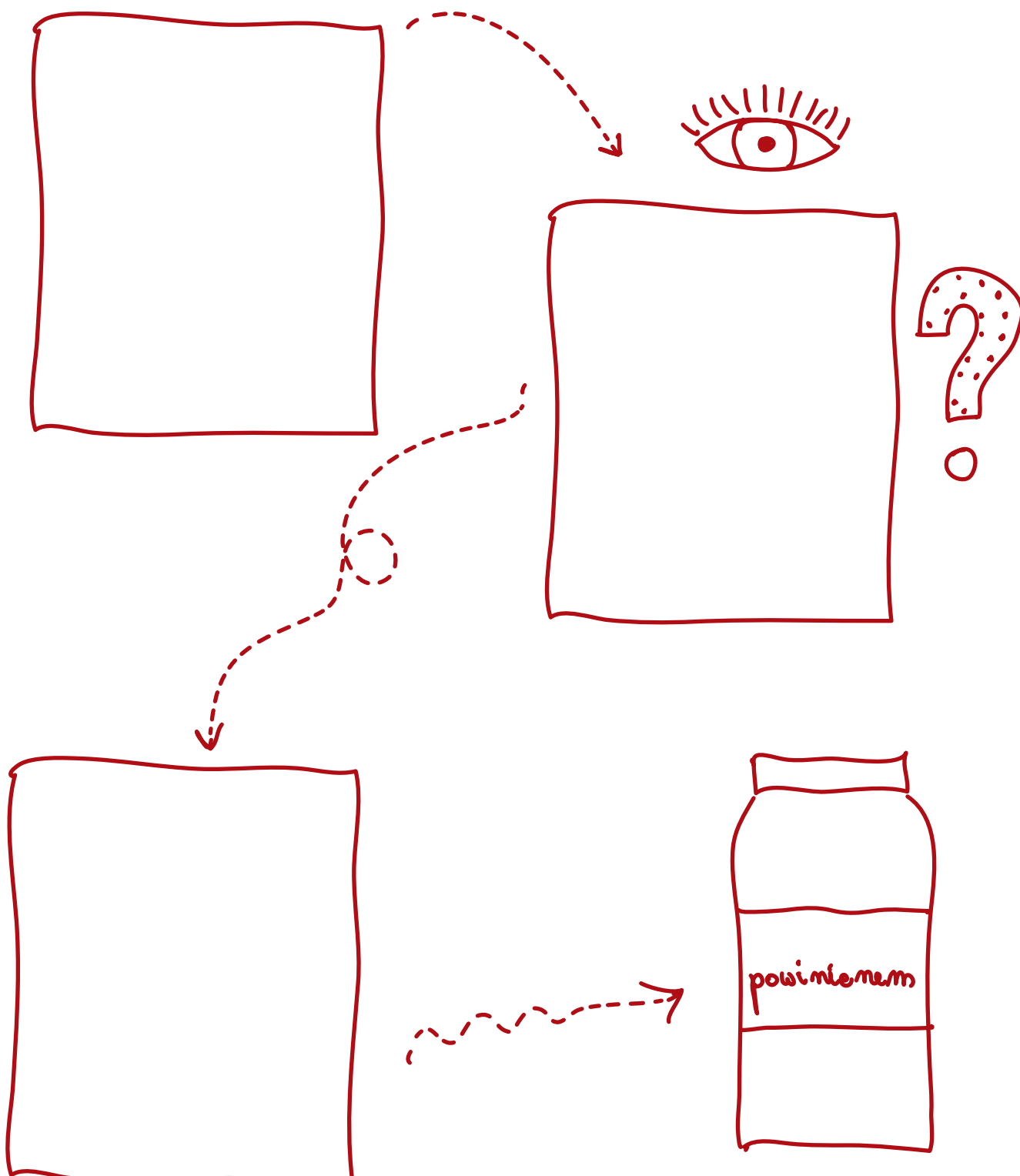
A teraz zmień te przekonania na bardziej elastyczne i rzeczowe. Zamiast myśleć sztywnymi kategoriami, skup się na możliwościach i działaniach, które pomogą ci być najlepszą wersją siebie bez porównywania się z otoczeniem:

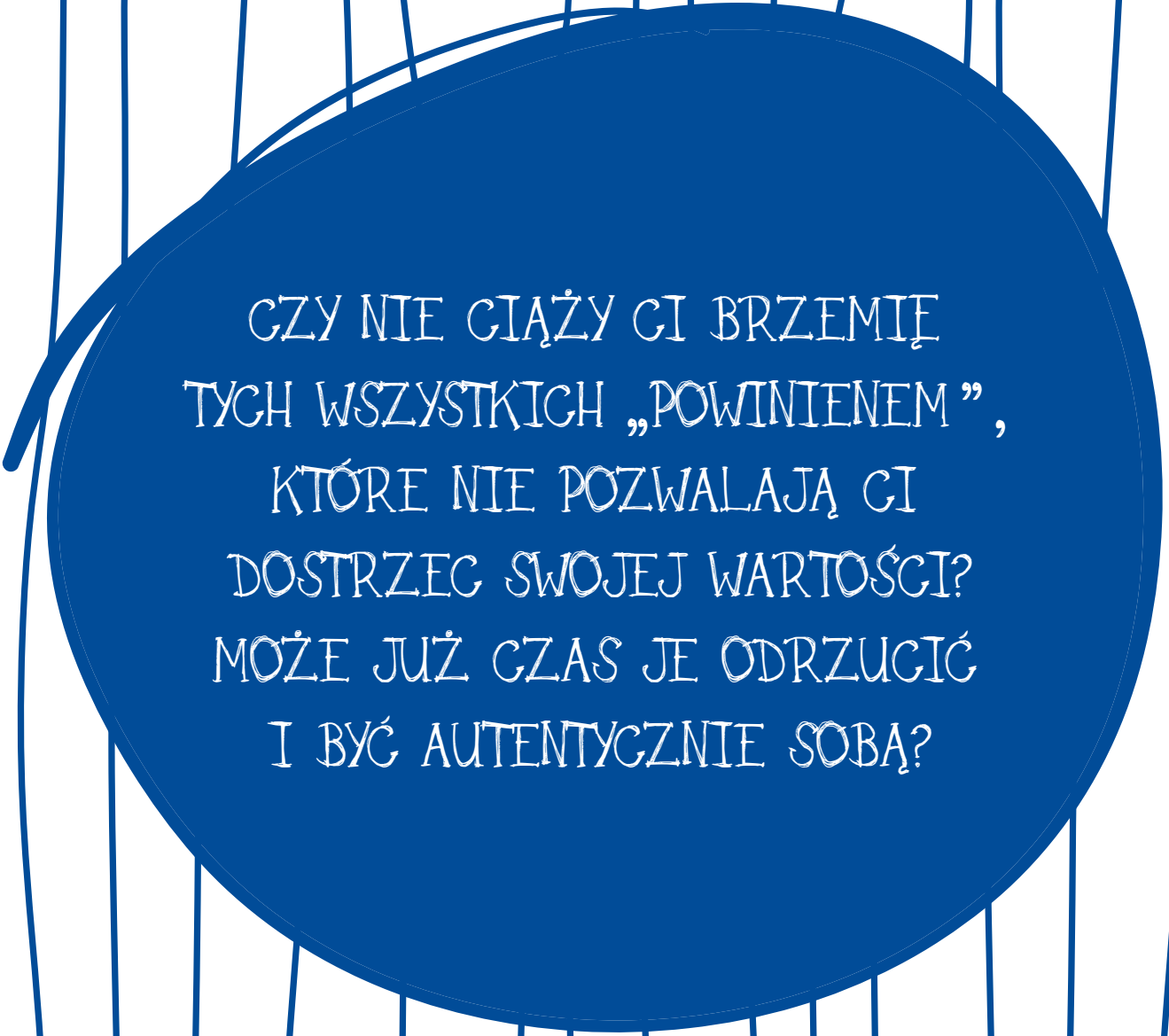
- ▶ *Powinienem być szczuplejszy* zastąp stwierdzeniem: *Chciałbym schudnąć.*
- ▶ *Zamiast: Nigdy nie powinienem był podejmować tej pracy* pomyśl: *Wybrałem najlepiej, jak mogłem. Przeanalizuję dostępne mi dzisiaj opcje.*
- ▶ *Zawsze powinienem znać właściwą odpowiedź, gdy zabieram głos na spotkaniach* zamień na: *Będę odpowiadał najlepiej, jak umiem, pamiętając, że nie muszę wiedzieć wszystkiego.*



Krok 4:

A może tak zamknąć te stwierdzenia w „słoiku powinności”? W moim gabinecie stoi słój z napisem „powinienem”. Wielu moich klientów przynosi karteczki ze swoimi przekonaniami i wrzuca je do środka. To symboliczny gest pozbycia się nierealistycznych oczekiwań wobec siebie. Możesz stworzyć własny pojemnik, wyrzucić szkodliwe myśli z głowy i zająć się swoim życiem.





CZY NIE CIĄŻY CI BRZEMIE  
TYCH WSZYSTKICH „POWINIENEM”,  
KTÓRE NIE POZWALAJĄ CI  
DOSTRZEĆ SWOJEJ WARTOŚCI?  
MOŻE JUŻ CZAS JE ODRZUCIĆ  
I BYĆ AUTENTYCZNIE SOBĄ?

Zapisz możliwości, które pozwolą ci stać się najlepszą wersją siebie.

# CZĘŚĆ III

## ODKRYJ ZDROWE MYŚLENIE

---

### ZMIENŃ MYŚLENIE, A ZMIENISZ SVOJE ŻYCIE

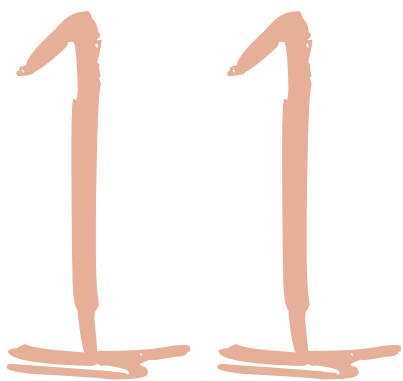
---

Wiesz, że jeśli zaczniesz myśleć inaczej, dosłownie zmienisz swoje życie? Większość ludzi nie rozumie, że szczęście zależy od sposobu myślenia, a nie od zewnętrznych okoliczności. Nic nie uczyni cię szczęśliwym, jeśli nie masz porządku w głowie.

Nie daj się zwieść romantycznym piosenkom w stylu *You Make Me So Very Happy*, przeboju z lat 60. zespołu Blood, Sweat & Tears. Szczęście to praca nad umysłem. Nikt cię nie wyręczy. Pewnie, otoczenie może ci pomóc, ale szczęścia musisz szukać w sobie. Nie znajdziesz go w ludziach ani rzeczach. Jeśli masz negatywne przekonania na swój temat i funkcjonujesz w trybie obronnym, masz niewielkie szanse na szczęśliwe życie, niezależnie od wsparcia innych. Dlatego tytuł tamtej piosenki sprzed lat powinien raczej brzmieć *I'm So Very Happy Being With You*. Może byłby mniej chwytliwy, ale za to o ileż trafniejszy!

W tym rozdziale omówię szerzej techniki psychoterapii poznawczo-behawioralnej, o której już pisałam. Sięgnę też do terapii racjonalno-emotywnej, by pokazać, jak rozpoznawać swoje emocje i oddzielać je od myśli oraz jak zmieniać myślenie, by wprowadzić zmianę w swoim życiu. Podstawowe założenia terapii racjonalno-emotywnej sformułował Albert Ellis w latach 50. Dekadę później badania nad przyczynami depresji (1967) zainspirowały Aaron Becka do opracowania psychoterapii poznawczo-behawioralnej, która stała się najszerzej stosowaną metodą w świecie Zachodu, a może i na całym świecie. Podejście to pomogło milionom ludzi z niską samooceną, depresją i lękiem zwalczyć szkodliwe nawyki myślowe, by poczuli się lepiej i zaczęli żyć szczęśliwiej.

*Czy jesteś gotów przyjąć sprawdzone nauki autorytetów psychologicznych, zmienić sposób myślenia i zaczęli żyć szczęśliwiej?*



# ODDZIEL MYŚLI OD UCZUĆ



*Czujesz się tak, a nie inaczej, z powodu tego, co myślisz.*

David D. Burns

Trzydziestosześcioletni Douglas miesiącami szukał pracy po tym, jak został zwolniony. Wizja pierwszego tygodnia w nowej firmie napawała go jednocześnie radością i strachem. Uczucie ulgi mieszało się z lękiem przed utratą stanowiska. Jego słowa aż kipiały od emocji: *Czuję, że mogę nie podołać! Mam poczucie, że zawiodę. Czuję, że nie jestem w stanie spełnić ich oczekiwań. Mam przeczucie, że przecenili mnie na rozmowie kwalifikacyjnej.*

Co myślisz o tych wypowiedziach? Douglas wyrażał swoje obawy i spostrzeżenia, jakby były faktami. Nie odróżniał obiektywnej prawdy od subiektywnych przekonań wyrosłych z lęku i wątpliwości. Innymi słowy, Douglas mylił ze sobą myśli i uczucia. Pozornie mówił o tych drugich — każde zdanie zaczynał od *czuję* lub *mam poczucie* — ale nie daj się zwieść. To są *myśli*, tyle że podszyte strachem, a wręcz paniką. Weźmy pierwszy przykład z brzegu: *Czuję, że mogę nie podołać!* błędnie przedstawia przekonanie jako odczucie. Bardziej rzeczowa wypowiedź brzmiałaby: *Boję się, że nie spełnię ich oczekiwań.*

W książce *Jak zwiększyć poczucie własnej wartości? Trening* (2001) Glenn Schiraldi uznaje „przedstawianie uczuć jako faktów” za jeden z błędów myślowych odpowiedzialnych za niską samoocenę. Jako przykład podaje zdanie: *Czuję się wybrakowany, więc muszę być wybrakowany*, które obrazuje to nieprawidłowe rozumowanie, czyli wnioskowanie na podstawie emocji.

Dlaczego odróżnianie myśli od uczuć jest tak ważne? Bez tej umiejętności nie masz wpływu na swoje nastroje. Nie przekonasz swojego wnętrza, by poczuło się inaczej, ale możesz odrzucić szkodliwe myślenie i przyjąć zdrowsze, co poprawi twoje samopoczucie. Kiedy nauczysz się rozpoznawać i zmieniać swoje myśli, zyskasz kontrolę nad swoim nastrojem.

*Gdy zaczniesz lepiej odróżniać myśli od przeżyć, zdobędziesz wpływ na te myśli, które wywołują negatywne emocje, i tym samym całkowicie odmienisz swoje życie. Wyobrażasz sobie, jak inaczej mógłby wyglądać twój świat, gdybyś umiał rozpoznać, co dzieje się w twojej głowie?*

# SPRÓBUJ

Umiejętność odróżniania myśli od uczuć zdobywa się w kilku krokach.

## Krok 1:

Wybierz trudną sytuację z twojego życia, która sprawia ci ból i wywołuje lęk. Zapisz przynajmniej trzy związane z nią emocje, które chciałbyś zmienić. Zadaj sobie pytanie: czy to uczucia, czy myśli? Jeśli na przykład zanotujesz: *Czuję się głupi i nie lubiany*, to zwróć uwagę, że stwierdzenie to wyraża myśl, a nie emocję. Dlatego przeformułuj je na: *Myślę, że jestem głupi i nie lubiany*.

## Krok 2:

Przekształć wszystkie zdania, które mylnie opisują myśli jako uczucia. *Czuję się głupi* zastąp słowami: *Mam mniejszą wiedzę, niż chciałbym mieć, dlatego przeznaczę czas na czytanie i naukę nowych umiejętności*. Podobnie: *Czuję się nie lubiany* można przeformułować na: *Czuję się samotny, bo nie potrafię nawiązywać kontaktów. Chcę popracować nad budowaniem relacji z ludźmi, z którymi coś mnie łączy*.

## Krok 3:

Obserwuj, jak emocje wywołane zdrowszymi myślami przekształcają smutek, beznadzieję i samotność w nadzieję, pewność i optymizm. Regularnie wykonuj to ćwiczenie, by nauczyć się wychwytywać negatywne myśli podszywające się pod uczucia, i oddzielać je od siebie, by mieć jaśniejszy ogląd sytuacji. Nie możesz bezpośrednio wpływać na swoje przeżycia, lecz możesz zmieniać swoje myśli oraz skupiać się na rozwiązaniu zamiast na problemie.

Systematycznie przeglądaj swoją listę uczuć i myśli oraz poszerzaj ją o nowe elementy. Stań się ekspertem od różnicowania tego, co się pojawia w twoim umyśle, i przechodzenia od problemów do rozwiązań.

*Przećwicz tę nową umiejętność na papierze!*





# ZAPANUJ NAD SWOIMI MYŚLAMI

*Kiedy spojrzysz na sprawy inaczej, same zaczną się zmieniać.*

Wayne Dyer

To nie ludzie wywołują w nas określone myśli i uczucia. Kiedy winisz swoje dziecko za swoje zniecierpliwienie, przyjaciela za swoją wściekłość, współpracownika za swoje zdenerwowanie, a złą pogodę za swój zły nastrój, popełniasz błąd. Przypisujesz odpowiedzialność za swoje myśli i uczucia czynnikom zewnętrznym, zamiast wziąć ją na siebie. Prawda jest taka, że zmiana otoczenia lub okoliczności nie uwolni cię od tych emocji. Kto jest jedyną osobą, która może tego dokonać? Dobrze zgadujesz — ty!

Kiedy jesteśmy zdenerwowani, przygnębieni lub zaniepokojeni, zbyt często szukamy przyczyn na zewnątrz, zamiast przyjrzeć się naszym myślom. Tymczasem z wyjątkiem fizycznej krzywdy nic ani nikt nie ma takiej mocy, by wywołać w nas jakiegokolwiek uczucia. Jak napisał pastor i nauczyciel Charles Swindoll: „Jestem przekonany, że życie składa się w 10% z tego, co mnie spotyka, i w 90% z moich reakcji na te wydarzenia”.

Przeanalizujmy to zagadnienie na przykładzie wypowiedzi moich klientów:

*Ona doprowadza mnie do szału!*

*Ta pogoda mnie dobija.*

*Przez niego źle się czuję ze sobą.*

*Zwariuję przez tego dzieciaka!*

*Mój szef mnie stresuje.*

Czy zauważyłeś element wspólny tych wypowiedzi? Łączy je jedno: autorzy tych słów odpowiedzialność za uczucia przypisują innym ludziom i wydarzeniom, a nie sposobowi myślenia. Kiedy naprawdę uwierzysz, że tylko na siebie samego masz wpływ, będziesz mógł przekształcać swoje myśli w bardziej pozytywne i zorientowane na działanie. Na przykład stwierdzenie: *Ona doprowadza mnie do szału!* można przeformułować na: *Czuję wściekłość, kiedy ona mnie krytykuje. Powiem jej, że przestanę ją odwiedzać, jeśli nie zmieni swojego zachowania.* W ten sposób zdanie wyrażające bezradność staje się wzmacniające dzięki temu, że jest rzeczowe i opisuje konkretny plan działania. Wypowiadając je, przenosimy uwagę z problemu na rozwiązanie.

*Czy jesteś gotów zmienić myślenie, by zapanować nad swoim nastrojem i w rezultacie nad swoim życiem?*



## SPRÓBUJ

Zobaczmy, jak wielki wpływ może mieć jedna negatywna myśl.

### Krok 1:

Napełnij przezroczystą szklanę wodą i wpuść do środka kroplę barwnika do żywności. Zamieszaj. Zwróć uwagę, jak szybko zmienia się kolor płynu za sprawą zaledwie jednej kropli. Pomyśl, że odzwierciedla ona negatywną myśl, taką jak: *Jestem gruby* lub *Nigdy się z tym nie uporam*. Obserwując, jak zabarwia się woda, możesz zobaczyć, jak wielki wpływ ma nawet odrobina barwnika, podobnie jak negatywna myśl zmieniająca odbiór całego świata.

### Krok 2:

A teraz dodaj od pięciu do dziesięciu różnokolorowych kropli symbolizujących różne negatywne myśli. Obserwuj, jak woda staje się mętna. Podobnie dzieje się z naszym umysłem, gdy setki przygnębiających i mrocznych myśli przejmują nad nim kontrolę.

### Krok 3:

Weź czystą szklanę i napełnij ją wodą. Wpuszczając krople barwnika, zastępuj irracjonalne myśli zdrowszymi i bardziej pozytywnymi stwierdzeniami na swój temat. Zamiast: *Jestem gruby* pomyśl *Mam siedem kilo nadwagi, stworzę plan odchudzania*, zamiast: *Nigdy się z tym nie uporam* — *Poszukam wsparcia, by sobie z tym poradzić*. Woda nie jest mętna, lecz przejrzysta. Podobnie działa konstruktywne myślenie, które daje jasny i trafny ogląd sytuacji. Zwróć uwagę, że zmienione stwierdzenia zawierają w sobie propozycje rozwiązania problemów.

~~~~~  
*Wyobraź sobie, jak wyglądałoby twoje życie, gdybyś zapanował nad swoim umysłem i zastąpił negatywne myślenie pozytywnym!*

*Czy dzięki temu ćwiczeniu jesteś gotów zmienić szkodliwe nawyki?*

~~~~~

# 13

## ROZPOZNAJ ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE



*Główną przyczyną nieszczęścia nigdy nie jest sytuacja,  
lecz myśli na jej temat. Obserwuj je uważnie.*

Eckhart Tolle

Jestem gruba i brzydka.  
Nigdy sobie z tym nie poradzę!  
Pomyślą, że jestem głupi.

Jestem złą matką.  
To obrzydliwe, co powiedziała!  
On chce mnie pogryźć!  
Wiem, że nie powinnam tym się tak denerwować.

Jaki wspólny mianownik mają powyższe zdania? Zauważyłeś, że chociaż są tak sformułowane, jakby przedstawiały fakty, w rzeczywistości są to interpretacje? Zwróciłeś uwagę, jak skrajne są te myśli? Jak tendencyjnie oceniają sytuację, zamiast ją obiektywnie opisywać?

Jeśli nie potrafisz rozpoznać swoich szkodliwych nawyków myślowych, będziesz nieustannie doświadczał destrukcyjnego wpływu wypaczonego myślenia na swoje życie, co położy się cieniem na każdej jego dziedzinie. Negatywne myśli mogą powodować problemy emocjonalne, nieprzystosowanie, uzależnienia, izolację społeczną i toksyczne relacje.

By pokazać, jak pozbyć się perfekcjonizmu, w rozdziale drugim wprowadziłam pojęcie „zniekształceń poznawczych”. Bez niego trudno nauczyć się rozpoznawać i eliminować błędy w myśleniu, dlatego teraz omówimy je szerzej i przyjrzymy się temu, jak je korygować. Do ośmiu typów zniekształceń wymienionych w podrozdziale dziewiątym można dodać jeszcze kilka, które równie skutecznie zatrują umysł:

- **Myślenie „wszystko albo nic”**, czyli posługiwanie się skrajnymi kategoriami i niedostrzeganie niczego pośrodku, na przykład: *Ona mnie nienawidzi!*.
- **Obwinianie siebie**, czyli przyjmowanie odpowiedzialności za rzeczy, nad którymi nie mamy kontroli, na przykład: *To moja wina, że moje dziecko jest w depresji*.
- **Wyolbrzymianie i umniejszanie** to przypisywanie nadmiernego znaczenia wydarzeniom lub przeciwnie, bagatelizowanie ich, by ochronić się przed ich wpływem, na przykład: *To straszne, że jest na mnie wściekła* i *To nic takiego*.
- **Wybiórcza uwaga** to skupianie się na negatywnych aspektach sytuacji i pomijanie tych pozytywnych, na przykład: *Moje uszy mnie szpecą, bo są za duże*.
- **Czytanie w myślach** to przyjmowanie błędnych założeń na temat myśli, działań i motywacji innych ludzi, na przykład: *On stara się mnie ośmieszyć na cotygodniowych zebraniach*.

*Czy zauważyłeś u siebie skłonność do ograniczających twój potencjał zniekształceń poznawczych? Nie wolisz myśleć w sposób, który będzie ci pomagał, zamiast szkodzić?*

# SPRÓBUJ

Rozpoznając błędy poznawcze, zyskujemy obiektywizm. Poniższe ćwiczenie jest adaptacją techniki trzech kolumn, opracowaną przez terapeutę poznawczo-behawioralnego Davida Burnsa (2008).

- Krok 1:** Na kartce papieru lub w edytorze tekstowym narysuj tabelę i podziel ją na trzy kolumny.
- Krok 2:** Pierwszą kolumnę zatytułuj „automatyczna negatywna myśl”. Następnie wypełnij ją przykładami swoich przykrych myśli, takich jak *Jestem gruby i mniej atrakcyjny niż moi znajomi. Nigdy mi się nie ułoży!*
- Krok 3:** Drugą kolumnę nazwij „zniekształcenie poznawcze” i zidentyfikuj w niej błędy zawarte w twoich stwierdzeniach. Dla powyższego przykładu byłyby to: myślenie „wszystko albo nic”, wyolbrzymianie, rozumowanie emocjonalne i etykietowanie.
- Krok 4:** Trzecią kolumnę zatytułuj „racjonalna alternatywa”. Kiedy już rozpoznasz zniekształcenia, łatwiej będzie ci przeformułować myśl na bardziej konstruktywną. Bardziej rzeczowe, trafne i motywujące stwierdzenie brzmiałoby: *Chciałbym zrzucić dziesięć kilogramów, by poczuć się lepiej w swoim ciele.*
- Krok 5:** Na przykładach ze swojego życia obserwuj korzyści z rozpoznawania umysłowych pułapek i większego obiektywizmu, dzięki któremu możesz zastąpić zniekształcone myśli zdrowszymi, motywującymi do działania alternatywami.

Stosowanie techniki trzech kolumn znacznie cię przybliży do nowego sposobu myślenia, który odmieni twoje życie! Czy nie masz już dosyć tego, jak błędy poznawcze zniekształcają twój odbiór siebie i świata wokół ciebie?

*Narysuj tabelę*



# ODKRYJ SWOJE KLUCZOWE IRRACJONALNE PRZEKONANIA



*Zmień swoje myśli,  
a zmienisz swój świat.*

Norman Vincent Peale

Ludzie, którzy siebie nie lubią, mają skłonność do interpretowania zdarzeń w negatywny dla siebie sposób. Obwiniają siebie za wszystko, co pójdzie niezgodnie z planem, i z łatwością znajdują dowody na swoją niższość i nieudolność. Wielu z nich żyje w strachu przed dezaprobatą otoczenia, więc unikają kontaktu z innymi i izolują się z obawy, że zostaną zranieni, odrzuceni lub powiedzą coś niewłaściwego. Patrzą na świat przez czarne okulary.

Czy ty również jesteś samokrytyczny, martwisz się tym, co myślą o tobie inni, i interpretujesz sytuacje w niekorzystny dla siebie sposób? Jeśli tak, to nie zmienisz tego, dopóki nie odkryjesz przekonań odpowiedzialnych za twój lęk i negatywny odbiór rzeczywistości. Dopóki nie dotrzesz do swoich *kluczowych irracjonalnych przekonań*, ludzie i zdarzenia z twojego życia będą dalej wywoływać w tobie przykre myśli i emocje.

Dotarcie do sedna problemu wymaga zagłębienia się w siebie. Opracowana przez Davida Burnsa „technika pionowej strzałki” skutecznie pomaga odsłonić przekonania leżące u podstaw bolesnych myśli i uczuć. W tej metodzie analizujemy każdą myśl przy pomocy prostych pytań, takich jak: *Dlaczego to jest ważne? Gdyby faktycznie tak było, to dlaczego bym się tym martwił?* Dzięki dociekliwości odkryjesz, w co tak naprawdę wierzysz.

Działa to tak:

Mam nadzieję, że mnie lubią.

Pytanie: Dlaczego to jest ważne? Co oznaczałoby to dla mnie?

To byłoby straszne, gdyby mnie nie lubili.

Pytanie: Gdyby faktycznie tak było, to dlaczego bym się tym martwił? Co oznaczałoby to dla mnie?

Potrzebuję ich akceptacji, bo są ode mnie lepsi.

Pytanie: Gdyby faktycznie tak było, to dlaczego bym się tym martwił? Co oznaczałoby to dla mnie?

Oznaczałoby to, że jestem gorszy od innych.

Pytanie: Gdyby faktycznie tak było, to dlaczego bym się tym martwił? Co oznaczałoby to dla mnie?

Oznaczałoby to, że jestem zerem.

Powyższy przykład pokazuje, jak kluczowe irracjonalne przekonania wyolbrzymiają znaczenie aprobaty otoczenia. Z każdym kolejnym pytaniem zagłębiasz się coraz bardziej, aż docierasz do przekonania, że aby lubić siebie, musisz być lubiany przez innych. Zatem jeśli skupiasz się na samym pragnieniu zdobycia sympatii i nie szukasz głębiej, zatrzymujesz się na powierzchni, zamiast poznać prawdziwą przyczynę problemu.

*Czy nie zasługujesz na to, by głęboko i szczerze pokochać siebie niezależnie od zdania innych?*

## SPRÓBUJ

Jesteś gotów odkryć prawdę przy pomocy „techniki pionowej strzałki”?

*Krok 1:*

Rozpoznaj przykrą dla ciebie myśl. Czy możesz sprawdzić, co pod nią się kryje? Będzie ci łatwiej, jeśli wyobrazisz sobie łopatę, którą z każdym pytaniem wkopujesz głębiej, przybliżając się do skrzyni z rozwiązaniem. Wykorzystaj pytania z powyższego przykładu: *Dlatego to jest dla mnie ważne? Co oznaczałoby to dla mnie, gdyby faktycznie tak było?*

*Krok 2:*

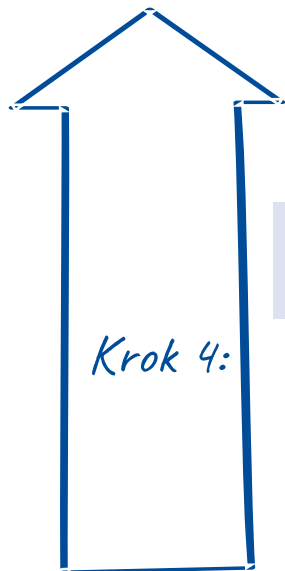
Draż i pytaj, dopóki nie dotrzesz do sedna sprawy i nie odkryjesz swojego kluczowego irracjonalnego przekonania. Czy w głębi duszy uważasz, że jesteś bezradny, niewart miłości lub bezwartościowy?

*Krok 3:*

Gdy dokopiesz się do źródeł problemu, zadaj sobie następujące pytania:

- ▶ Jak to przekonanie rzutuje na sposób, w jaki odbieram świat?
- ▶ Czy moje kluczowe przekonanie sprawia, że świat wydaje mi się zagrażający, a ludzie oceniający?





► Czy mam jakieś irracjonalne kluczowe przekonania, które zniekształcają mój odbiór codziennych interakcji?

► Jak te przekonania wpływają na to, co myślę o swoim życiu i przyszłości?

A teraz zastąp negatywne, irracjonalne przekonanie, które rozpoznałeś, bardziej wyważoną i obiektywną myślą. Na przykład: *Jestem zerem* zamień na: *Moje błędy, a nawet porażki, nie oznaczają, że jestem zerem. Nawet największym ludziom sukcesu zdarzają się potknięcia. Jak to wpływa na twój obraz siebie?*

Pamiętaj, że aby poczuć się dobrze z samym sobą, musisz poszukać odpowiedzi w sobie, a nie zabiegać o aprobatę innych.

Twoja wartość jest wrodzona, nie musisz jej zdobywać!



# 15

## POZBADZ SIĘ AUTOMATYCZNYCH NEGATYWNYCH MYŚLI

*Zważ, że negatywne myśli i emocje nie tylko rujną  
twój wewnętrzny spokój,  
ale twoje zdrowie.*

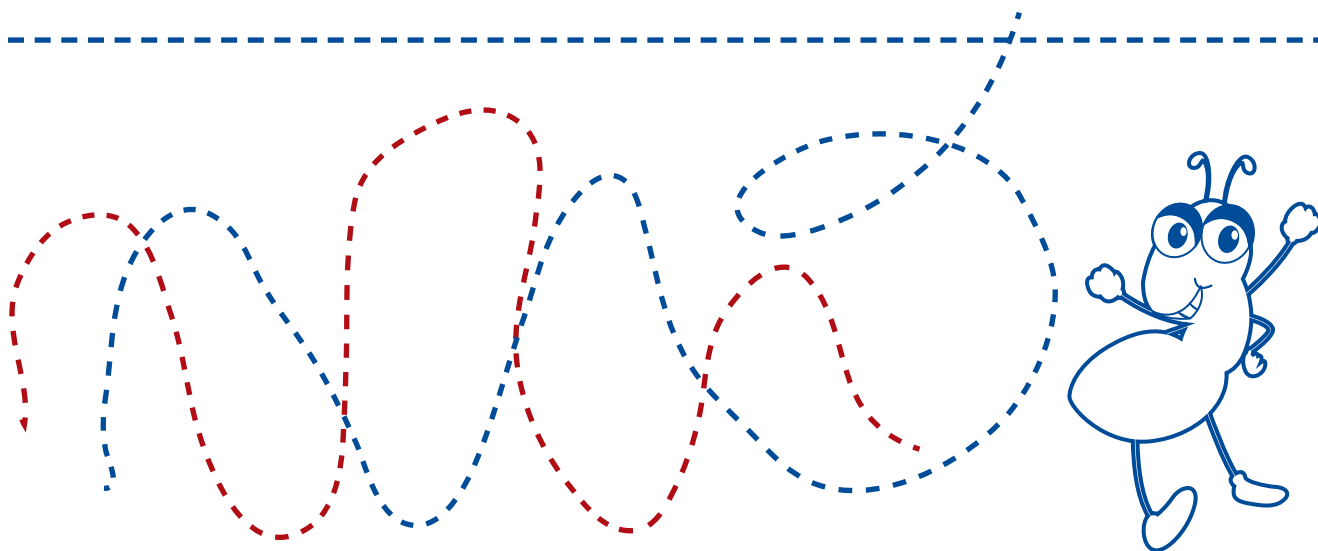
Dalajlama

Pozbycie się negatywnych myśli jest o tyle trudne, że często nawet nie zdajemy sobie sprawy z ich obecności w naszym umyśle. Jesteśmy tak przyzwyczajeni do naszych odruchowych uczuć i reakcji, że nawet nie rejestrujemy myśli, które je wywołują.

Czasem niełatwo jest poznać swoje umysłowe nawyki. By to ułatwić, David Burns (2008) spopularyzował pojęcie „automatycznych negatywnych myśli”, określanych chwytliwych skrótem ANTS (ang. mrówki), które są naszą drugą naturą. Odzwierciedlają one błędne przekonania, które zniekształcają odbiór rzeczywistości. Wypaczone myślenie o sobie i świecie łatwo przeradza się w lęk, depresję i stres.

Dzięki technice wizualizacji automatycznych negatywnych myśli możesz je rozpoznać i nauczyć się je wychwytywać, kiedy tylko się pojawią. Poznanie i odrzucenie tych szkodliwych nawyków umysłu to milowy krok na drodze do uzdrowienia, uzyskania równowagi emocjonalnej i odkrycia swojej wartości.

*Czy jesteś gotów raz na zawsze pozbyć się plagi faraonek biegających w twojej głowie  
jak po kuchennym stole?*



# SPRÓBUJ

## Krok 1:

Zacznij od stworzenia w swoim dzienniku bądź edytorze tekstu sześciokolumnowej tabelki. Nazwij kolumny w następującej kolejności:

1. Automatyczna negatywna myśl.
2. Procent pewności, że automatyczna negatywna myśl jest prawdą.
3. Dowód wspierający ANM.
4. Dowód obalający ANM.
5. Przeformułowana ANM na myśl zdrową.
6. Procent pewności, że zdrowa myśl jest prawdą.

Naukowcy (Burns 2008) udowodnili, że powyższe ćwiczenie osłabi niezdrowe myśli i wyeliminuje schemat myślenia „wszystko albo nic”.

## Krok 2:

**Twoja automatyczna negatywna myśl może brzmieć: *Nie jestem dobry, nigdy nie znajdę kogoś, kto mnie pokocha* albo *Coś jest ze mną nie tak*. Spróbuj wypełnić swoją tabelkę. Poniżej znajdziesz przykład, który pomoże ci zacząć.**

- ▶ Kolumna 1: Rozwścieczyła mnie, gdy zachowała się tak arogancko.
- ▶ Kolumna 2: 80%
- ▶ Kolumna 3: Nie była miła.
- ▶ Kolumna 4: Nie ma mocy, by wyprowadzić mnie z równowagi.
- ▶ Kolumna 5: Byłem zdenerwowany, gdy była dla mnie niemiła. To tylko moja perspektywa postrzegania tej sytuacji. Nie będę się w to angażował.
- ▶ Kolumna 6: 100%

## Krok 3:

Zbadaj dowody, które wzmacniają twoje automatyczne negatywne myśli. Zapytaj siebie: *Co czyni je prawdziwym? Gdzie jest dowód? Jakie fakty wspierają moje automatyczne negatywne myśli?* Rzuć na nie cień podejrzenia.

## Krok 4:

Nazwij swoje automatyczne negatywne myśli. Na przykład jedną możesz nazwać *Przerażającą*. Gdy tylko negatywna myśl pojawi się w twojej głowie, powiedz do siebie: *To była ta Przerażająca*. Nazywając automatyczne negatywne myśli, dystansujesz się od nich i przestajesz w nie wierzyć.



CZY JESTEŚ GOTÓW,  
BY PRZESTAĆ DAWAĆ SWOJEJ PRZESZŁOŚCI  
WIĘCEJ WŁADZY, NIŻ DAJESZ  
JEJ TERAŻNIEJSZOSCI?

CZY NIE ZASŁUGUJESZ  
NA ZERWANIE ŁAŃCUCHÓW PRZESZŁOŚCI  
I POZWOLENIE  
SOBIE NA ŻYCIE W RADOŚCI  
TU I TERAZ?

### Krok 5:

Policz swoje automatyczne negatywne myśli. Robiąc na papierze bilans swoich sabotujących myśli, odkryjesz, w jakim stopniu automatyczne negatywne myśli kontrolują twoje życie.

Ile fardaonek zidenty kowałeś w swojej głowie?

Jak poradziłeś sobie z nazywaniem ich i badaniem ich dowodów?

Ile automatycznych negatywnych myśli nazwałeś?

Ile sabotujących myśli pojawia się w twojej głowie w ciągu dnia?

Pamiętaj, by zmierzyć się z nimi na papierze (albo w edytorze tekstu). To pomoże ci je wytępić.  
Raz na zawsze!

[illegible]

## CZĘŚĆ IV

# WYKORZYSTAJ SWOJĄ PRZESZŁOŚĆ

---

CZERP Z NIEJ LEKCJE, UCZ SIĘ OD  
NIEJ, ZAMIAST W NIEJ ŻYĆ

---

Czy myśli o przeszłości walczą o przestrzeń w twojej głowie? Czy czujesz, że przeszłość jest jak kotwica, która ściąga cię w dół, nie pozwalając na życie w wolności? Jeśli wątpisz w swoją wartość, odpowiesz twierdząco.

Jednej rzeczy możesz być pewny — przeszłość nigdy się nie zmieni. Przeszłość zostawia ci tylko dwa wybory: nauczysz się czegoś ode mnie albo będziesz ze mną żył.

Pokłosem niskiej samooceny są kotłujące się w twojej głowie myśli, które bezustannie przypominają ci o złych decyzjach, błędach i porażkach, z których (jak zakładasz) jesteś utkany.

Jeśli wciąż analizujesz, roztrząsas i „przeżuwasz” swoje myśli, demonstrujesz proces trawienia pokarmu przez krowy. Krowy są przeżuwaczami. Ich układ trawienny „odłyka” pokarm z żołądka do paszczy, gdzie ponownie jest przeżuwany. Proces ten jest genezą słowa „rumina-cja” — obsesyjnego rozpamiętywania błędów, zmarnowanych okazji, żali i nietrafionych wyborów. Jeśli spędzasz za dużo czasu, rozpamiętując swoją przeszłość, analizując, jak było, jak mogło być i jak powinno być — nigdy nie będziesz żył w radości.

To, co było, nigdy nie wróci. Jest skończone. Istnieje długa lista „mentalnej pożywki”, którą możesz bez przerwy przeżuwać. Zamiast rozmyślać o tym, co straciłeś czy zostawiłeś za sobą, skoncentruj się na tym, co ci zostało. Zrób krok z miejsca potraumatycznego stresu do potraumatycznego wzrostu.

# 16

## WYBACZ

*Wybaczenie jest porzuceniem  
nadziei na lepszą przeszłość.*

Lily Tomlin

Mimo wielu przykrości, które być może ci się przytrafiły, jak oczernianie w pracy, złe traktowanie, wykorzystywanie, nadużycia, lekceważenie, zdrada, zaniedbanie, pozostaje pytanie:

„Co teraz?”



Niektórzy ludzie nigdy nie docierają do pytania: „Co następne?”, bo utknęli w pytaniu:

„Dlaczego?”



Krążą wokół wczorajszego dnia, rozmyślając, co powinno było się wydarzyć.

Spotkałam wielu ludzi, którzy wybrali oburzenie zamiast akceptacji, urazę zamiast przebaczenia. Zagrzebali siebie samych w błędach innych osób, stawiając się na drodze do życia w złości i frustracji.

Być może myślisz, że w przebaczeniu chodzi o innych, kiedy tak naprawdę chodzi tylko o ciebie i twoje zdrowie. Gdy wybaczasz, nie zgadzasz się, by rany z przeszłości zaczęły cię definiować. Wychodzisz z roli ofiary. Nie przyjmujesz zgorzknienia do swego serca.

Czy nie nadszedł czas, aby przestać kolekcjonować przykre doświadczenia i ruszyć dalej?



# SPRÓBUJ

Duża część pracy nad wybaczeniem polega na zmienianiu swojej osobistej historii — nie rzeczywistości, ale jej interpretacji.

## Krok 1:

Jeśli czujesz, że żale, urazy i gniew trzymają cię w miejscu, zacznij od napisania krótkiej autobiografii. Napisz, jak niesprawiedliwie potraktował cię świat. Poniżej jest kilka pytań pomocniczych:

- ▶ Jak cię skrzywdzono?
- ▶ Jak to wpływa na twoje obecne życie?
- ▶ W jaki sposób utrudnia ci to cieszenie się życiem, ufanie innym i otwarcie się na nowe doświadczenia?
- ▶ Jak twoim zdaniem powinno być się potoczyć twoje życie?
- ▶ Jak wyglądałoby twoje życie, gdyby niektóre z tych zdarzeń nie zaszły lub przebiegły inaczej?
- ▶ Co w twojej przeszłości sprawia, że nie możesz się z nią pogodzić?

## Krok 2:

Przeanalizuj swoją biografię:

- ▶ Co zauważasz? Czy przedstawia cię bardziej w roli ofiary, czy zwycięzcy?
- ▶ Czy nadmiernie się skupiasz na tym, jak jednoznacznie miałeś rację i jak niesprawiedliwie cię potraktowano?
- ▶ Czy oczekujesz zadośćuczynienia — przeprosin lub poprawy — by odnaleźć spokój?
- ▶ Czy zdajesz sobie sprawę, że możesz przebaczyć swoim winowajcom, nawet jeśli nie żałują swoich czynów, i po prostu nie pozwalać więcej się krzywdzić?

## Krok 3:

Analizując swoją opowieść, zastanów się nad tym, co podtrzymuje twoje rozgoryczenie, czyniąc cię niewolnikiem przeszłości. Następnie mając w pamięci swoje odpowiedzi, stwórz nową narrację, która będzie w mniejszym stopniu przedstawiała cię jako ofiarę przeszłych wydarzeń, ułatwi ci wybaczenie i przybliży cię do zdrowia. Na przykład zdanie: *Byli strasznymi dupkami* możesz zmienić na: *Ludzie potrafią być okrutni*.

### Krok 4:

Przeczytaj nową wersję twojej historii i zastanów się, czy jest napisana z perspektywy ofiary, czy też kogoś, kto przezwyciężył trudności. Jeśli twoja opowieść wciąż jest przesycona goryczą, dopracuj ją tak, by odzwierciedlała niezłomność i odwagę.

Czy to nie najwyższy czas, by zmienić narrację?

*Pamiętaj, w wybaczeniu chodzi o twoje zdrowie, a nie o to, kto ma rację lub co jest właściwe. Liczy się tylko to, żebyś uwolnił się spod wpływu przeszłości.*



# 17

## NIE ŻAŁUJ WYBORÓW

*Nigdy nie oglądaj się wstecz, chyba że chcesz zawrócić.*  
Henry David Thoreau

Nic skuteczniej nie komplikuje życia i nie trzyma nas w przeszłości niż ostre ukłucia żalu. To uczucie to trudny przeciwnik i złodziej pewności siebie. Ludzka rzecz żałować swoich wyborów. Każdy z nas, gdyby mógł cofnąć się w czasie, zmieniłby kilka rzeczy. Tylko że pretensje do siebie uwierają jak piasek w buty. Razem tworzą niemilknący chór głosów, które odbierają nam wiarę w siebie, pogłębiają nas i nie pozwalają się podnieść. Niewłaściwe decyzje mogą nas wiele nauczyć — jak być lepszym człowiekiem i nie popełniać podobnych błędów — ale jeśli masz niską samoocenę, to raczej nie wykorzystasz potknięć konstruktywnie, tylko przeciwko sobie. Żale do siebie osłabiają poczucie własnej wartości, powodują lęk i depresję. Sprawiają, że żyjemy przeszłością, roztrząsając dawne sprawy, których nie można zmienić. Czają się w zakamarkach naszego umysłu i sączą jad, który dzień po dniu zatruwa nasze myśli.

Psycholog Neal Roese (2005) wymienia cztery główne obszary, w których czegoś żałujemy:

- wykształcenie,
- kariera,
- miłość,
- rodzicielstwo.

Roese podkreśla, że żale dotyczące przeszłości mogą być inspiracją do pozytywnych zmian, jeśli wyciągniesz wnioski ze swoich błędów i skupisz się na możliwościach dostępnych ci tu i teraz. Autor rozróżnia *konstruktywny* i *niekonstruktywny* żal. Zachęca, by wykorzystywać to uczucie jako impuls do rozwoju i uczyć się na błędach, zamiast się nimi zniechęcać. Krótko mówiąc, możemy potraktować ukłucia żalu jako przypomnienie, że stać nas na więcej, a nie naganę, że się nie spisaliśmy.



*A jak jest z tobą?*

*Czy nieustępliwe myśli o tym, czego żałujesz, nie pozwalają ci się skupić na teraźniejszości? Czy jesteś gotów przestać robić sobie wyrzuty, pogodzić się z przeszłością i pójść do przodu?*

# SPRÓBUJ

Jak wyglądałoby twoje życie, gdybyś w pełni zaakceptował swoje niedoskonałe Ja? Jeśli nauczysz się budować na żalu, zamiast się w nim pogrążyć, przybliżysz się do swojego celu — odkrycia swojej wielkości.

## Krok 1:

Pójdźmy za głosem Roesse'a i zmienmy niekonstrukttywne żale w konstruktywne. Narysuj tabelę z dwiema kolumnami (jak poniżej). Po lewej stronie wypisz rzeczy, których nie możesz sobie darować. Po prawej zapisz pomysły, jak naprawić te błędy działaniami *tu i teraz*.

Niekonstruktywne żale	Konstruktywne żale
Wybrałem niewłaściwy zawód.	Mogę sprawdzić dostępne opcje i się dokształcić lub przekwalifikować.
Zniszczyłem moje małżeństwo.	Uczę się skutecznych metod kontrolowania gniewu i asertywnej komunikacji. Już teraz jestem troskliwszym rodzicem i przyjacielem, więc w kolejnych relacjach będę funkcjonował zdrowiej.
Spaliłem za sobą wiele mostów.	Będę uważał, by nie ranić bliskich mi ludzi, będę brał odpowiedzialność za swoje zachowanie i postaram się poprawić.

## Krok 2:

By skuteczniej pozbyć się niepotrzebnych pretensji do siebie, zastanów się nad poniższymi pytaniami i zapisz swoje odpowiedzi:

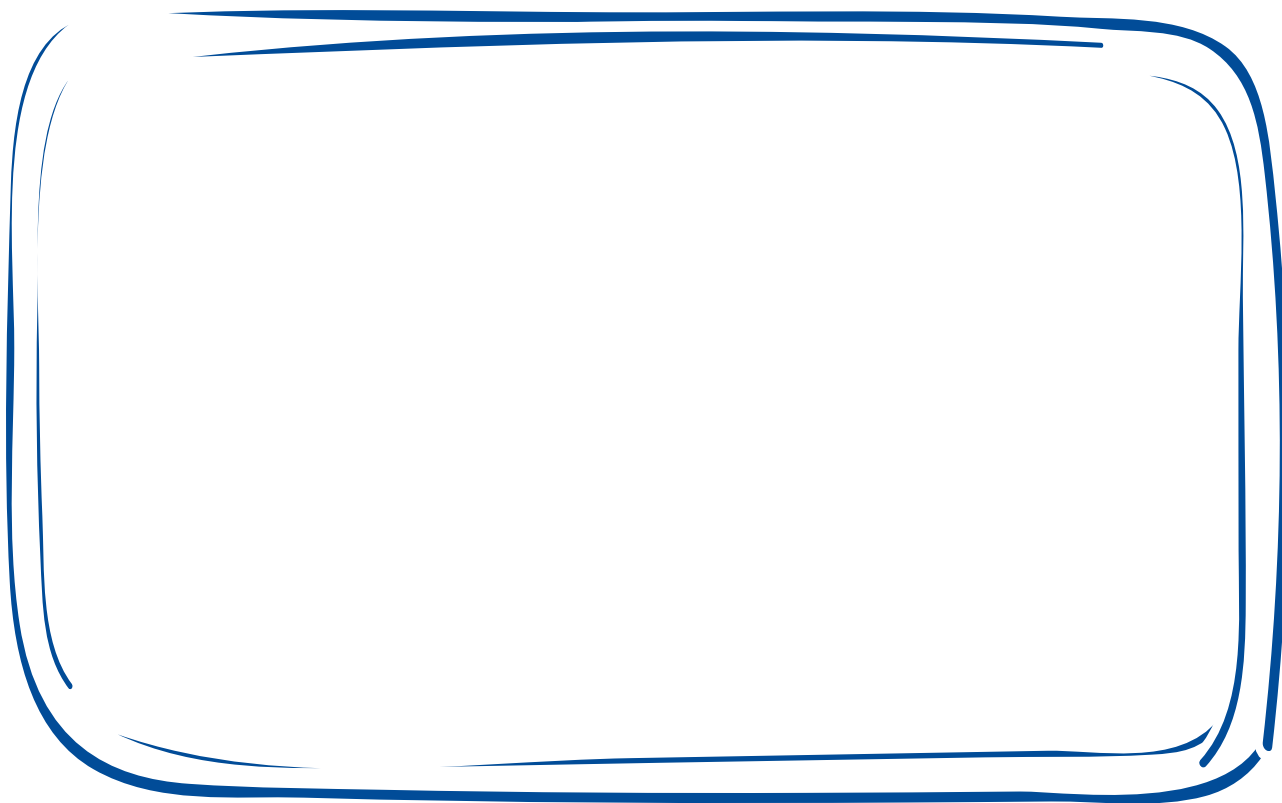
- ▶ Czy możesz sobie wybaczyć, że nie przewidziałeś tego, co wydaje ci się oczywiste, kiedy patrzysz wstecz? Dlaczego?
- ▶ Jak zmieniłoby się twoje życie, gdybyś konsekwentnie starał się traktować żal jako impuls do działania, zamiast się w nim pogrążyć i pozwalać, by cię określał?
- ▶ Czego nauczyłeś się dzięki popełnionym błędom, których żałujesz?

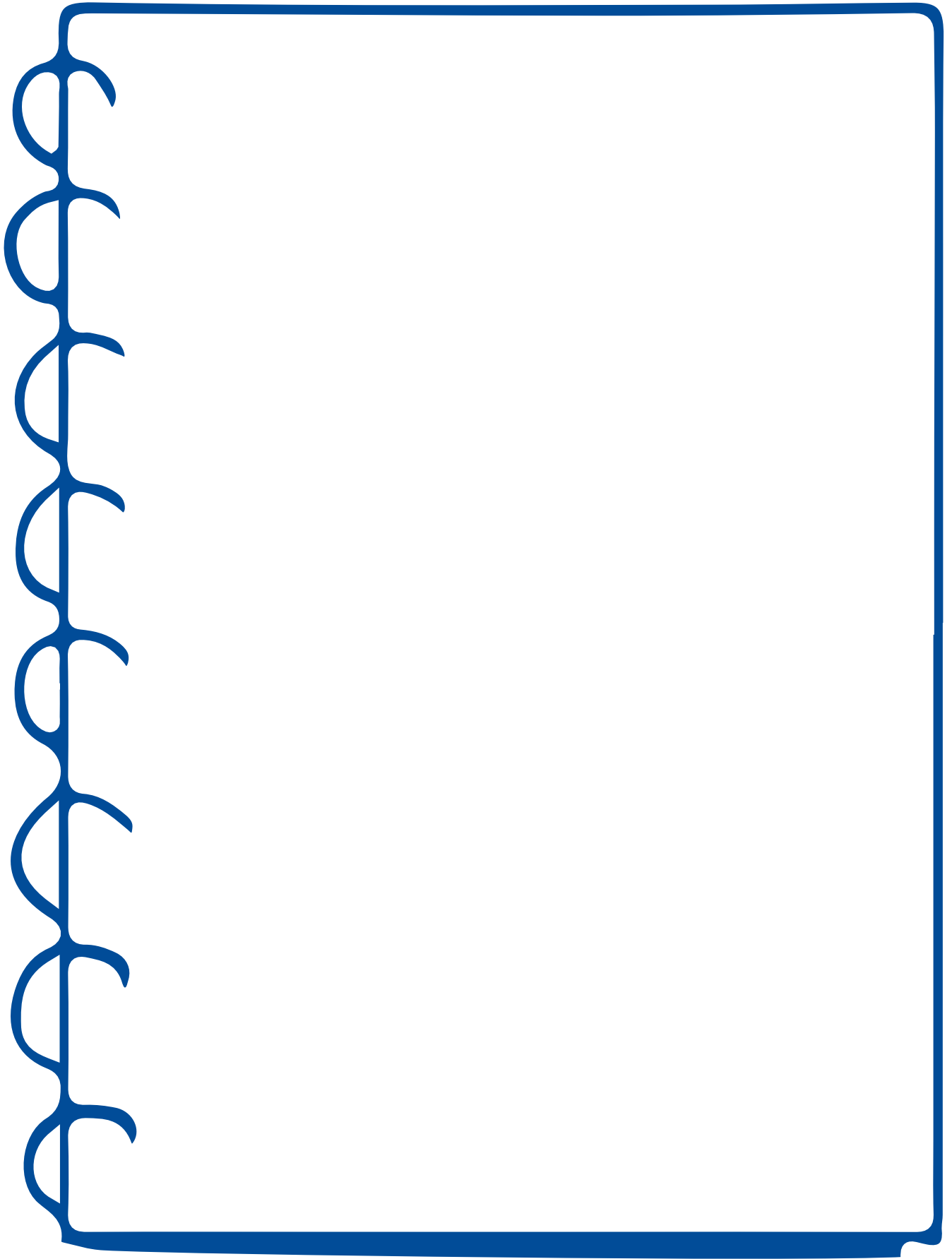
## Krok 3:

Pracując nad żalem, bądź dla siebie cierpliwy i regularnie powtarzaj to ćwiczenie. Stawiaj sobie szczegółowe i namacalne cele, które nawiązują do konkretnych działań, i stale je uaktualniaj. Podczas tego procesu pamiętaj, że przeszłość nigdy nie może mieć większej władzy nad tobą niż teraźniejszość.

*Jak zamierzasz zmienić swoje daremne żale w konstruktywne wnioski na przyszłość?  
Nie sądzisz, że to najwyższy czas dać sobie drugą szansę i zamknąć poprzednie rozdziały?*

*Miejsce na twoje szczere odpowiedzi*







# 18

## PRZEJDŹ OD „DLACZEGO?” DO „CO DALEJ?”



*Nie mów: „Dlaczego kiedyś było lepiej?”. Albowiem  
niemądrze jest zadawać takie pytania.*

Księga Koheleta

Kiedy pytam nowych klientów, czego oczekują od psychoterapii, zdumiewa mnie, jak wielu z nich pragnie się dowiedzieć, dlaczego coś się stało w ich życiu. Jakby wierzyli, że to cudowne lekarstwo na ich dolegliwości. Tymczasem to tylko część odpowiedzi, bo dotyczy ona przeszłości, a nie na zawiera rozwiązań.

Pytanie „dlaczego?” można zadawać bez końca:

*Dlaczego on jest taki nieśmiały?*

*Dlaczego mnie nie posłuchała?*

*Dlaczego mnie to spotkało?*

*Dlaczego byłem taki głupi?*

*Dlaczego nie mogę poukładać sobie życia?*

*DLACZEGO, DLACZEGO, DLACZEGO?*

Wyobraź sobie, że jedziesz samochodem z kolegą, który nie zatrzymuje się na znaku „stop” i powoduje wypadek, w którym łamiesz sobie nogę. Niezależnie od tego, dlaczego kierowca był tak nieostrożny, zignorował znak lub nie obejrzał się na skrzyżowaniu, fakt pozostaje faktem — masz złamaną nogę. Może był pod wpływem alkoholu, naprawdę nie wiesz.

Co możesz zrobić oprócz tego, żeby więcej z nim nie wsiadać do auta? Pytanie „dlaczego?” koncentruje twoją uwagę na przeszłości, podczas gdy „co dalej?” każe się zastanowić nad dalszym działaniem i zaplanować przyszłość. Patrzenie w przód jest potrzebne, by uczyć się z doświadczeń i nie zatrzymywać w miejscu. Przyczyn wydarzeń już nie zmienisz. Popatrz za siebie na tyle długo, by wyciągnąć wnioski, i ruszaj dalej. Niemądrze jest zbyt często pytać „dlaczego?”.

Tu dochodzimy do celów SMART [ang. sprytny]. Biznesmen George Doran (1981) proponował ten chwytliwy skrót na określenie pięciu cech, które powinien mieć zamiar: konkretny, mierzalny, zorientowany na działanie, realistyczny i zakreślony w czasie [ang. *specific, measurable, action-oriented, realistic, time-bound*].

*Czy jesteś gotów zamienić pytania „dlaczego?” na cele SMART? Czyż nie byłoby miło mieć konkretny plan działania?*



# SPRÓBUJ

Dobrze sformułowane cele pozwolą ci wprowadzić namacalne zmiany i przejść od żalu nad tym, co było, do skupienia na tym, co jest.



**Krok 1:**

Zapisz przynajmniej trzy przykłady pytań „dlaczego?”, które trzymają cię w przeszłości.



**Krok 2:**

Do każdego pytania wymyśl sposób, jak przejść od roztrząsania przyczyn do nastawienia na działanie. Użyj poniższego przykładu, by rozdzielić graficznie te dwa wzorce myślenia.

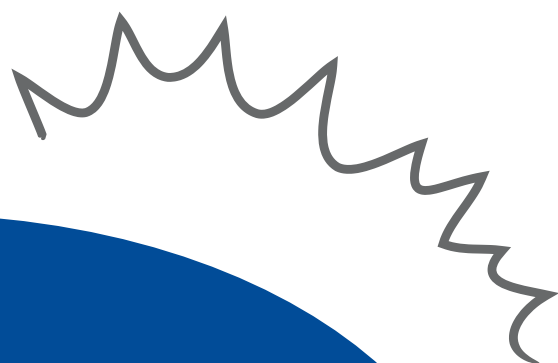
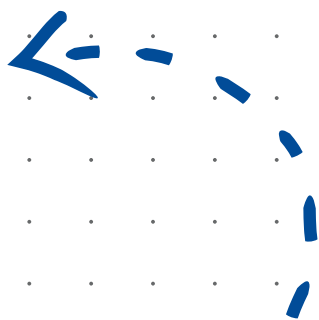
<i>Dlaczego?</i>	<i>Co dalej?</i>
Dlaczego nie potrafię się zmusić do regularnych ćwiczeń?	Opracuję plan treningów i będę się go trzymał.
Dlaczego on zachowuje się wobec mnie tak bezczelnie?	Kiedy będzie bezczelny, powiem mu, że nie będę z nim rozmawiał, dopóki nie zacznie mnie traktować z szacunkiem.
Dlaczego ludzie mnie nie lubią?	Zamiast martwić się o sympatię innych, postaram się polubić siebie, czytając poradniki psychologiczne i wykonując ćwiczenia.



**Krok 3:**

Kiedy już przeniesiesz uwagę na zorientowane na teraźniejszość cele, zastosuj model SMART, by stały się bardziej osiągalne. Weźmy pierwszy przykład z tabeli:

- **Konkretny:** Będę regularnie spacerował, by wrócić do formy. Poszukam różnych sposobów, by zrzucić wagę podczas spacerów.



CZY JESTEŚ GOTÓW WCIELIĆ  
SWOJE CELE W ŻYCIE?  
PRZECIEŻ NIE ODKRYJESZ SWOJEJ  
WARTOŚCI, JEŚLI BĘDZIESZ DOCIEKAŁ  
„DLACZEGO?”, ZAMIAST SKUPIĆ SIĘ  
KONSTRUKTYWNYCH DZIAŁANIACH  
NAKIEROWANYCH NA DZIŚ I JUTRO.



- **Mierzalny:** Będę przemierzał 10 000 kroków cztery razy w tygodniu.
- **Zorientowany na działanie:** Będę ćwiczył na bieżni pół godziny dziennie. Poza tym będę zostawiał samochód na końcu parkingu, by wpleść więcej ruchu w codzienne zajęcia. Dla większej różnorodności będę naprzemiennie trenował na bieżni i spacerował na zewnątrz lub po centrum handlowym w weekendy, kiedy mam więcej czasu.
- **Realistyczny:** Ten plan dobrze się wpisuje w mój tryb życia i godziny pracy. Będę ćwiczył w te dwa dni, kiedy wcześniej wychodzę z biura, oraz w sobotę i niedzielę.
- **Zakreślony w czasie:** Będę realizował ten plan przez trzy tygodnie, po czym ocenię jego skuteczność i zdecyduję, czy kontynuować, czy też go zmienić.

Zapisz tu swoje cele

# 19

## ZASTOSUJ MODEL PIĘCIU ETAPÓW ŻAŁOBY

*Moje szczęście rośnie proporcjonalnie do mojej akceptacji  
i odwrotnie proporcjonalnie do oczekiwań.*

Michael J. Fox

Czasem zbyt trudno jest zaakceptować przeszłość — bo nie ma mamy na nią wpływu, rozczarowała nas, a drugiej szansy nie dostaniemy. Czasem to, co minęło, tak silnie nas określa, że boimy się pójść do przodu, by nie utracić ważnej części siebie.

Zawsze znajdzie się jakiś powód, by patrzeć wstecz z żalem, tęsknotą lub poczuciem straty. Mogłeś przeżyć jakąś traumę albo bezpowrotnie utracić ukochaną osobę. Możesz mieć poczucie, że świetnie się zapowiadałeś w liceum, lecz niczego nie osiągnąłeś, albo uważać, że od pewnego momentu twoje życie to „równia pochyła”.

Zdumiewa mnie, jak bardzo godzenie się z przeszłością przypomina proces żałoby. Szwajcarska psychiatra Elisabeth Kübler-Ross (1969) opracowała model pięciu etapów żałoby, przez które przechodzą osoby terminalnie chore. Koncepcję tę również powszechnie stosuje się w przypadku ludzi rozpaczających z powodu zbliżającej się lub niedawnej śmierci bliskiej osoby. Ostatnim etapem tego procesu jest akceptacja.

Model ten pomaga nam się uporać z wieloma bolesnymi zmianami w życiu: utratą zdrowia, młodości, marzeń, zawiedzionymi nadziejami i końcem relacji. Czasem opłakujemy to, czego nigdy nie mieliśmy, choć tak bardzo tego pragnęliśmy. Dopóki nie zdołamy się pogodzić z przeszłością, możemy spędzać wiele godzin, myśląc o niewykorzystanych okazjach i rozczarowaniach, przepełnieni gniewem i goryczą, że nasze sny się nie ziściły.

Poniżej znajdują się przykłady myślenia typowego dla każdego z pięciu etapów żałoby. Niezależnie od rozmiaru straty proces przebiega podobnie. Postęp nie zawsze jest liniowy — czasem wraca się do etapu, który wydawał się już zamknięty, dlatego na drodze od cierpienia do akceptacji i rozwoju trzeba mieć dla siebie dużo cierpliwości.

### ETAP 1: ZAPRZECZENIE



Opłakiwanie swojej śmierci: *Unikam myślenia o śmierci. Nie chcę uznać, że umieram, czuję się nieśmiertelny.*

Opłakiwanie bolesnych wspomnień: *Nie przyznam, że kiedykolwiek mnie zraniono. Widzę tylko to, co chcę widzieć.*



### ETAP 2: GNIEW

Opłakiwanie śmierci: *Jestem wściekły na to, jak niesprawiedliwe jest życie. Przepełnia mnie złość i nie potrafię wybaczyć.*

Opłakiwanie bolesnych wspomnień: *Winię ludzi za krzywdy, które mi wyrządzili. To oni odpowiadają za moje cierpienie. Nie potrafię im tego darować. Przepełnia mnie gniew.*

### ETAP 3: NEGOCJOWANIE



Opłakiwanie śmierci: *Stawiam warunki, które muszą być spełnione, zanim umrę. Jeśli będę postępował lub myślał w określony sposób, odmienię swój los.*

Opłakiwanie bolesnych wspomnień: *Stawiam warunki, które muszą być spełnione, zanim przebaczę. Jeśli będę postępował w określony sposób, być może inni zmienią swoje myślenie i zachowanie.*



### ETAP 4: DEPRESJA

Opłakiwanie śmierci: *Wyrzucam sobie, że nie spełniłem marzeń. Wielu rzeczy żałuję.*

Opłakiwanie bolesnych wspomnień: *Obwiniam siebie o stratę. Przepełnia mnie żal, nie mogę skupić się na teraźniejszości. Straciłem nadzieję.*

## ETAP 5: AKCEPTACJA



Opłakiwanie śmierci: *Przygotowałem się do odejścia i wyraziłem życzenia, jak zająć się moimi sprawami. Pogodziłem się ze śmiercią i życiem.*

Opłakiwanie bolesnych wspomnień: *Cierpienie będzie dla mnie okazją do rozwoju. Moje rozgoryczenie stopniowo zamienia się we wdzięczność. Akceptuję swoje ograniczenia i będę budować na swoich doświadczeniach.*

*Czyż nie zasługujesz na to, by powrócić do zdrowia, niezależnie od tego, co opłakujesz – to, co utraciłeś, czy to, czego nigdy nie miałeś?*

## SPRÓBUJ

Model pięciu etapów żałoby może pomóc ci pozbyć się żalu i poradzić sobie z traumą.

### Krok 1:

Pomyśl o bolesnym wydarzeniu, które wywarło na ciebie głęboki wpływ. Może to być fizyczna lub psychologiczna strata — żałoba przebiega tak samo. Spójrz na powyższy przykład i zastanów się, jak ma się do ciebie. Czego potrzebujesz, by pogodzić się z losem?

### Krok 2:

Rozrysuj model swojej żałoby: wypisz poszczególne etapy i towarzyszące im myśli. Pamiętaj, że proces ten niekoniecznie przebiega liniowo. Opłakując utratę, często wracamy do poprzednich etapów (czasem w reakcji na bieżące wydarzenia), zanim dojrzejemy do akceptacji.

### Krok 3:

Na przykładzie, który wybrałeś, sprawdź, na jakim jesteś etapie żałoby i procesu zdrowienia. Zadań sobie następujące pytania:

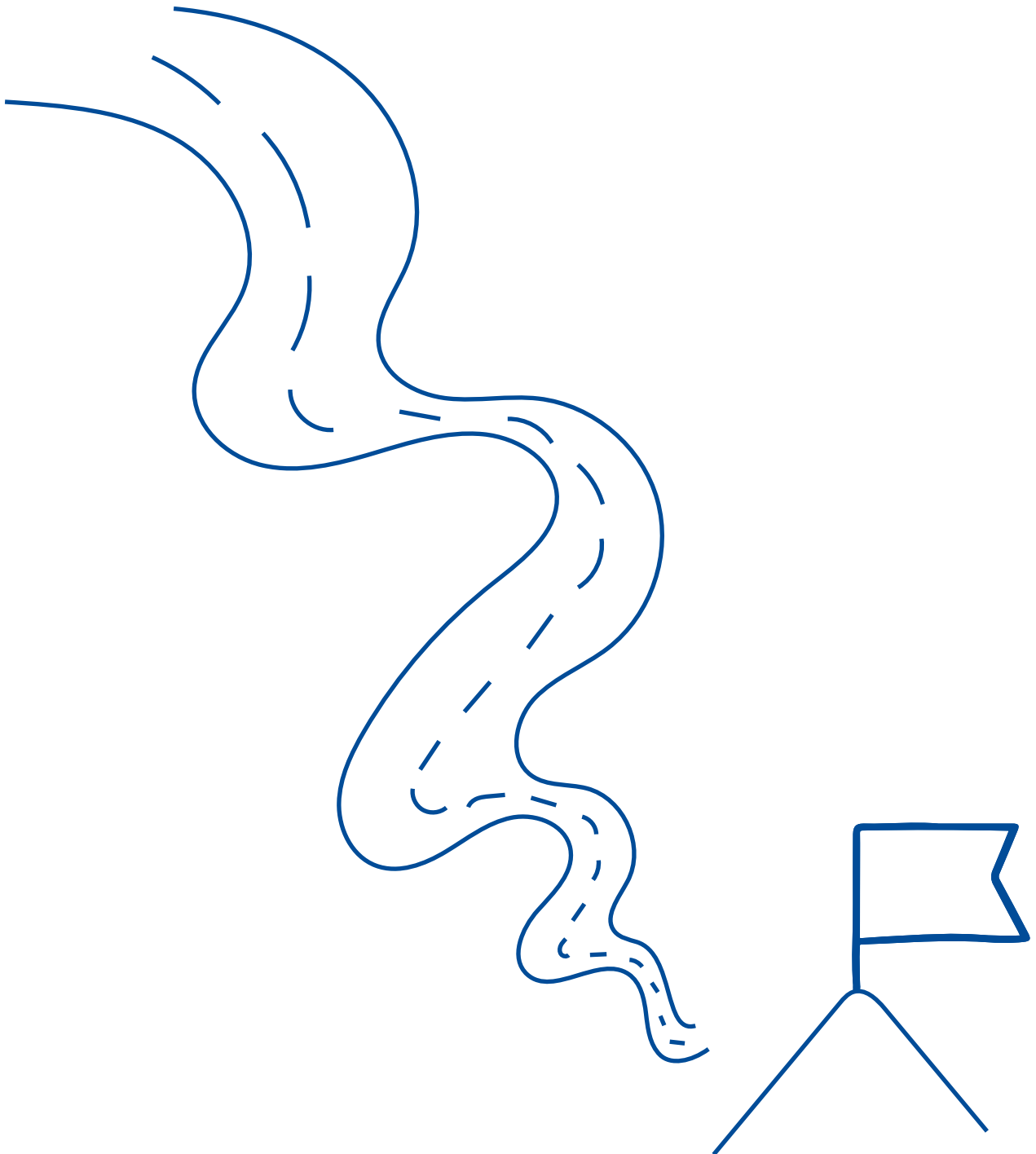
- Co powstrzymuje cię przed akceptacją utraty?
- Umiesz określić, co pomogłoby ci wyjść z impasu i przejść dalej?
- Czego potrzebujesz, by odnaleźć spokój i budować na doświadczeniu, które wyniosłeś?



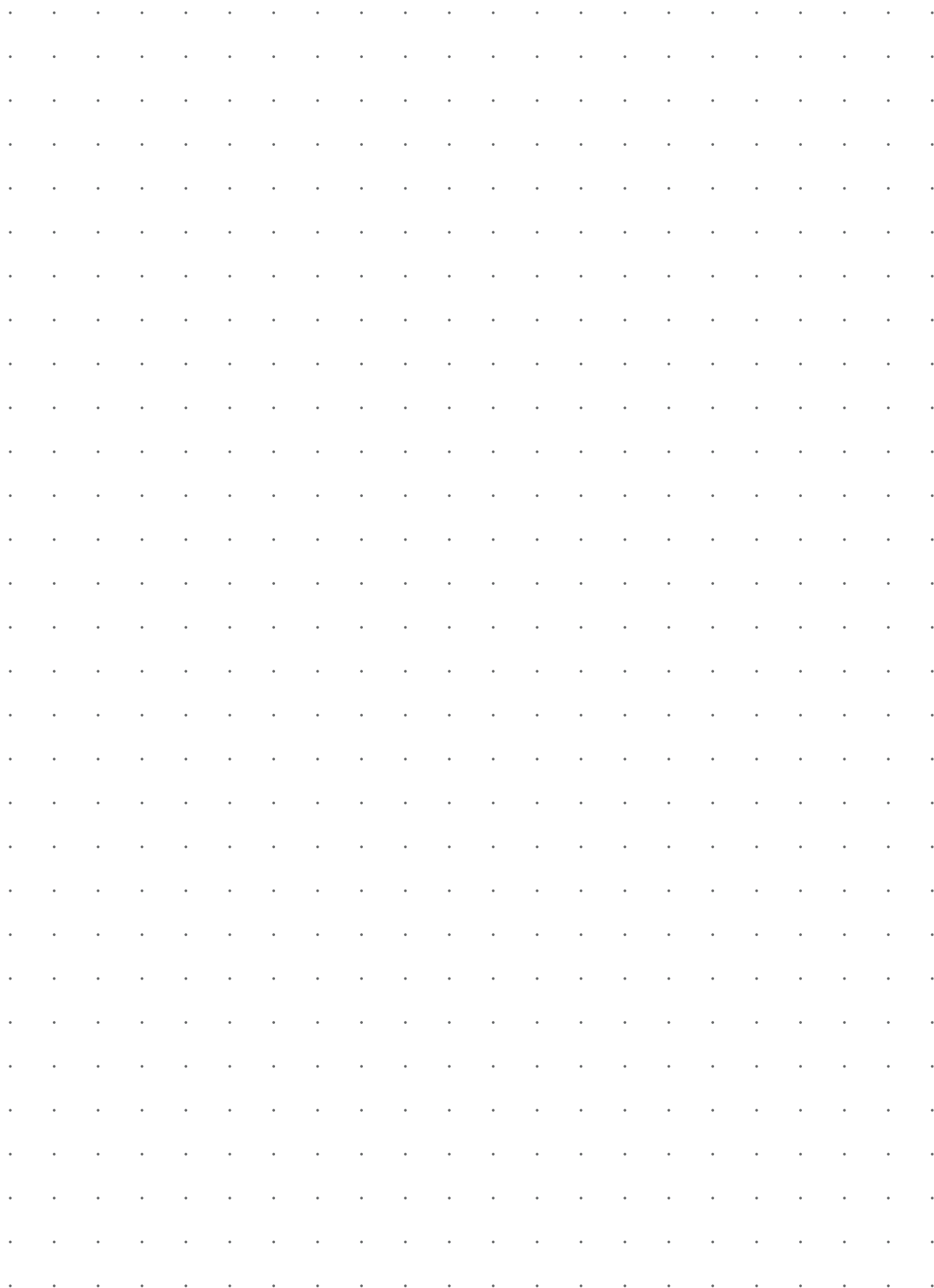
*Krok 4:*

Rozważ pokazanie swojego modelu zaufanej osobie. Prośenie o pomoc i zachętę to element procesu zdrowienia. Samo otwarcie się i zwierzenie się komuś wspierającemu bywa kluczem do pogodzenia się z przeszłością. Jeśli nie masz do nikogo wystarczającego zaufania, warto udać się do psychoterapeuty — ta decyzja może zmienić twoje życie.

*Czy przy pomocy tego modelu udało ci się stworzyć plan, jak zaakceptować stratę i wejść na drogę rozwoju? Czy zauważasz, że skupiasz się na tym, co bezpowrotnie przepadło? Może najwyższy czas dostrzec to, co jeszcze możesz zyskać?*

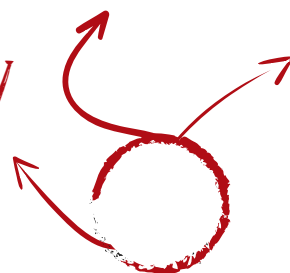


*Przelej to na papier*



# 20

## ODKRYJ POTRAUMATYCZNY WZROST



*W odróżnieniu od tych,  
którzy rezygnują, zwycięzcy znajdują drogę w górę.  
Zamiast poddać się rozpacz, szukają w niej okazji do  
wzrostu.*

Shawn Achor

Trauma przybiera różne formy. Wiele wydarzeń może spowodować kryzys, z którego trudno się wydobyć, na przykład burzliwe rozstanie, rozłąka z ukochaną osobą, choroba zagrażająca życiu, poważny kryzys finansowy, utrata pracy lub firmy, niespełnienie życiowego marzenia, wojna lub kataklizm, napaść fizyczna, tragiczny wypadek lub śmierć najbliższych.

O wzroście potraumatycznym pisze Shawn Achor w książce *The Happiness Advantage* (2010). Używa terminu „upadek wzwyż” na określenie pozytywnej transformacji wynikającej z przeciwności i negatywnych wydarzeń życiowych. Autor wierzy, że ból i cierpienie torują drogę do głębokiej przemiany. Gdy „upadasz wzwyż”, zaczynasz pozytywnie korzystać ze swojego bólu. Przechodzisz wewnętrzną transformację. Ten psychologiczny wzrost można zaobserwować u ofiar traumy, które angażują się w pomoc ludziom podobnie dotkniętym przez los. Achor twierdzi, że doświadczył tego osobiście, kiedy jako student zachorował na depresję. Choroba nauczyła go radzić sobie z przeciwnościami i stresem oraz zmusiła do zmiany sposobu myślenia. Stał się bardziej empatyczny i wyrozumiały oraz zyskał zdolność pomagania ludziom, dzięki gromadzonej przez całe życie wiedzy na temat szczęścia.

*A jak jest z tobą?*

*Czy jesteś gotów na podróż w głąb siebie, by odnaleźć swoją siłę i wartość?*



# SPRÓBUJ

Inspirując się ideą „upadku wzwyż” Shawna Achora, możesz zamienić pourazowy stres w pourazowy rozwój.

## Krok 1:

Zapisz trzy chwile największego rozwoju osobistego w twoim życiu. Korzystając z poniższych pytań pomocniczych, opisz, w jaki sposób ciebie zmieniły.

- ▶ Czy ten rozwój był związany z przeciwnościami losu?
- ▶ Czego się nauczyłeś?
- ▶ W jaki sposób zdobyte nauki uczyniły z ciebie lepszego człowieka?
- ▶ Czy dzięki tym doświadczeniom masz więcej współczucia dla innych?
- ▶ Czy dzięki tym doświadczeniom stałeś się mądrzejszy i bardziej przenikliwy?

## Krok 2:

Zapisz konkretne działania, które możesz podjąć, by stawić czoła wyzwaniom. Jeśli na przykład martwisz się o swoje zdrowie, zastanów się, w jaki sposób możesz o nie zadbać.

## Krok 3:

Opowiedz zaufanej osobie, jak zamierzasz się uporać z problemem. Wyniki badań pokazują, że korzystanie z pomocy innych oraz wspierające relacje w największym stopniu pomagają wyjść z kryzysu.

## Krok 4:

Zapisz przynajmniej trzy sposoby, dzięki którym możesz zapewnić sobie oparcie w innych i otoczyć się troskliwymi ludźmi. Budowanie sieci wsparcia może przybierać różne formy: od zwrócenia się o pomoc do dotychczasowych przyjaciół, przez nawiązanie nowych przyjaźni, podjęcie nowej aktywności lub wstąpienie do stowarzyszenia, po otwarcie się na inne zaufane osoby.

*Jeśli cierpisz z powodu stresu pourazowego, to czy opracowałeś plan rozwoju po traumie? Czy wyciągniesz rękę po wsparcie, otworzysz się na pomoc innych i poszerzysz krąg troszczących się o ciebie osób?*

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## CZĘŚĆ V

# ODKRYJ WSPÓŁCZUCIE DLA SIEBIE

---

## NAUCZ SIĘ DOBROCI DLA SIEBIE

---

Kto nie czuje się świetnie, gdy śpiewająco zda egzamin, dostanie awans, zdobędzie zwycięski punkt lub usłyszy komplement? Zadowolenie z osiągnięć oraz dążenie do kompetencji i sukcesu są zdrowe. Większość z nas przykłada się do zadań i czerpie dumę z dobrze wykonanej pracy. Problem pojawia się wtedy, kiedy warunkiem dobrej samooceny są wybitne osiągnięcia i aprobaty innych.

Najnowsze badania odchodzą od tradycyjnie rozumianej *warunkowej* samooceny, na którą trzeba niejako zasłużyć. Alternatywą dla niej jest *współczucie dla siebie*, czyli zdolność do kochania siebie w obliczu niepowodzeń. Współczucie wobec siebie świadczy o autentycznym poczuciu własnej wartości. Badaczka Brené Brown (2010) jest gorącą orędowniczką tego nowego podejścia uczącego, jak szczerze pokochać siebie, pokonując wstyd i perfekcjonizm, przyjąć swoje niedoskonałości i żyć pełnią życia. Jej wystąpienie pod tytułem „Potęga niedoskonałości” jest jednym z najpopularniejszych filmów na stronie TED Talks, gdzie zdobyło ponad 31 milionów odsłon. Pracę Brown uzupełnia inna badaczka, Kristin Neff (2011), wiodący autorytet w dziedzinie współczucia do samego siebie. Zdaniem autorki tradycyjnie rozumiana samoocena nadmiernie skupia się na ponadprzeciętności, podczas gdy współczucie dla siebie polega na bezwarunkowej samoakceptacji i nieporównywaniu się do innych. Ta życzliwość utrzymuje się nawet w obliczu klęski. To nowe ujęcie przenosi nacisk z osiągnięć, sukcesu i rywalizacji na empatię dla samego siebie i pogodzenie się ze sobą. Ma również inną zaletę: gdyby poczucie własnej wartości faktycznie zależało od przewagi nad innymi, to połowa populacji znajdowałaby się poniżej średniej i byłaby uznawana za mniej wartościową. Podejście Brown i Neff jest wyzwajające: niezależnie, czy ledwo zdałeś maturę, czy przyjęto cię do Harvardu, możesz czuć się ze sobą równie szczęśliwy.

W kolejnych podrozdziałach pokażę, jak przejść od oceniania siebie do współczucia dla siebie oraz jak zmniejszyć swoją skłonność do wstydu i zdobyć szczęście, którego pragniesz i na które zasługujesz. Empatia dla siebie pozwoli ci przyjąć swoje niedoskonałości i żyć pełnią życia, bez strachu przed krytyką, porażką i odrzuceniem.

*Czy jesteś gotów zrezygnować z wyobrażeń o tym, kim „powinieneś być”, by zaakceptować to, kim tak naprawdę jesteś?*

# 21

## ZNAJDŹ WSPÓŁCZUCIE DLA SAMEGO SIEBIE

*Niepewność siebie,  
lęk i depresja są niezwykle powszechne w naszym  
społeczeństwie i w znacznej mierze są spowodowane  
ocenianiem siebie, karaniem się za rzekomą przegraną  
w wyścigu życia.*

Kristin Neff

Wiesz już, że silne poczucie własnej wartości jest konieczne do szczęścia. Pytanie brzmi: *jak je zdobyć*. Skąd czerpiesz pewność siebie? Jeśli mamy przejść od warunkowej do bezwarunkowej miłości do siebie, najpierw musimy przyjrzeć się temu, na czym opierasz swoją samoocenę: Czy źródłem twojego zadowolenia z siebie są osiągnięcia i aprobata otoczenia?

- ▶ Czy musisz zasłużyć na to, by dobrze myśleć o sobie, czy też nie potrzebujesz dowodów swojej wartości?
- ▶ Czy aby poczuć się wartościowy, musisz wypaść lepiej w porównaniu z innymi?
- ▶ Czy myślisz, że musisz zarabiać krocie, zajmować wysokie stanowisko, mieć luksusową willę lub ekskluzywny samochód, by czuć się dobrze z samym sobą?
- ▶ Czy zbyt często porównujesz się do innych i czujesz się od nich gorszy?

Jeśli odpowiedziałeś twierdząco na choćby jedno z powyższych pytań, twoja wiara w siebie ma chwiejne podstawy. Warunkowa samoocena, zależna od bieżących sukcesów i ocen innych ludzi, z definicji jest niestabilna. Bezwarunkowe poczucie własnej wartości, oparte na współczuciu do samego siebie i samoakceptacji, jest niezachwiane.

Kiedy o twoim stosunku do siebie decydują porównania z innymi, ich aprobata i twoje dokonania, dążysz do nieustannie zmieniającego się celu. Zawsze znajdzie się ktoś pod jakimś względem lepszy: inteligentniejszy, atrakcyjniejszy, zamożniejszy i obdarzony większym szczęściem. Zawsze będzie ktoś, kto ma zdolniejsze dzieci, fajniejszych przyjaciół i bardziej imponujący dorobek. Do tego niektórzy mają zalety, których tobie całkiem brak.

Czy bezwarunkowa miłość do siebie oznacza, że nie trzeba się starać? W żadnym razie! Wspaniale jest podejmować wyzwania i mieć motywację do wysiłku. Zdrowi ludzie chcą się sprawdzać i przykładają się do pracy. Musimy jedynie się pozbyć szkodliwego przekonania, że jesteśmy wartościowi tylko wtedy, gdy wybijamy się ponad średnią lub święcimy tryumfy. Jeśli twoja samoocena jest oparta na współczuciu dla siebie, kochasz siebie niezależnie od wygranej lub przegranej.

*Czy jesteś gotów bezwarunkowo pokochać siebie? Co ci w tym przeszkadza?*

# SPRÓBUJ

Istnieją sposoby, by zbudować zdrową i niezachwianą pewność siebie, niezależną od dokonań i porównań z innymi.

**Krok 1:** Zapisz przynajmniej dziesięć rzeczy, które sprawiają, że czujesz się wartościowy.

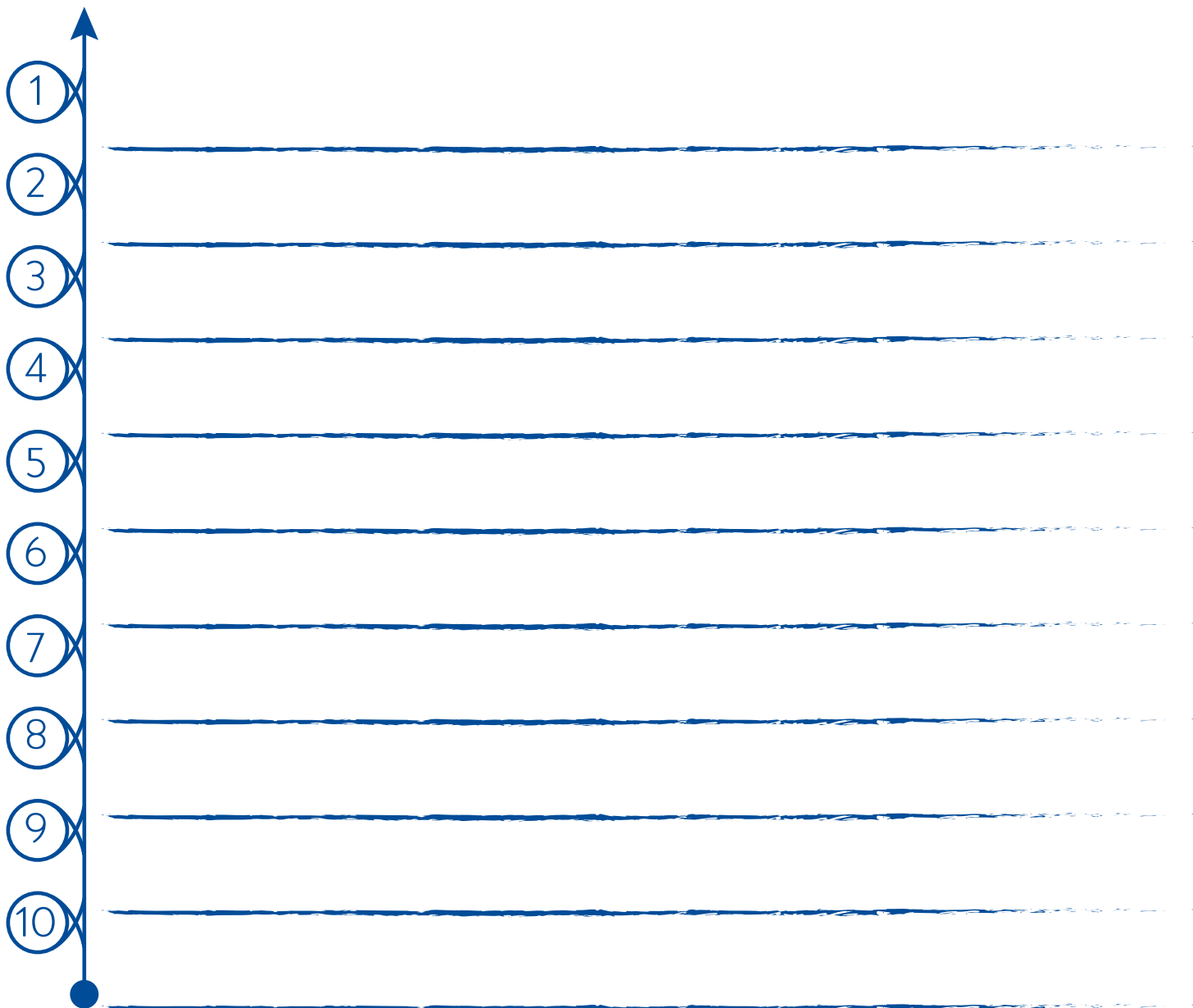
**Krok 2:** Zastanów się, które z nich wpisują się w tradycyjne rozumienie samooceny, a które opierają się na współczuciu do siebie.

**Krok 3:** By nauczyć się lepiej rozróżniać bezwarunkowe i warunkowe poczucie wartości, oznacz literą „W” elementy wyrażające samoakceptację i współczucie do siebie, a literą „S” te pokazujące samoocenę zależną od osiągnięć. Jeśli na liście znalazło się zdanie: *Mam dobre stopnie*, oznacz je skrótem „S”, ponieważ czerpiesz pewność siebie ze szkolnych sukcesów. To nic złego być dumnym ze swoich dokonań, ale nie powinny one być warunkiem miłości do siebie. Z kolei zdanie: *Jestem godny zaufania, moralny i troskliwy* odzwierciedla współczucie. Nie dotyczy tego, co *robisz*, tylko tego, *kim jesteś*.

**Krok 4:** Przeczytaj elementy oznaczone symbolem „S” i przeformułuj je na współczujące. Na przykład: *Jestem najlepszym pracownikiem w firmie* możesz zmienić na: *Jestem dumny ze swojej etyki zawodowej i lubię swoją pracę. Zdobyłem znaczną wiedzę i biegłość, które wykorzystuję w firmie*.

*Wykonaj te kroki, by zbudować niezachwianą wiarę w siebie. Jakie to uczucie przestać siebie osądzać i zacząć siebie rozumieć?*





# 22

## WYBACZ SOBIE, NA MIŁOŚĆ BOSKĄ!

*Postępowałam tak,  
jak umiałam.  
Teraz wiem więcej  
i postępuję lepiej.*

Maya Angelou

Fakt, popełniasz błędy. Zaliczasz wpadki. Ale ile jeszcze zamierzasz karać siebie za mniej wybitne momenty? Nawet jeśli cię poniosło, źle wybrałeś zawód, poszedłeś na niewłaściwe studia albo w ogóle nie studiowałeś, za dużo piłeś, odepchnąłeś ukochaną osobę, by później tego żałować, nie poszła ci prezentacja lub oblałeś egzamin, życie toczy się dalej.

Zasadnicze pytania brzmią:

- ▶ Czy wyciągnąłeś wnioski ze swoich błędów?
- ▶ Czy nietrafione wybory i mylne oceny nauczyły cię postępować dojrzałej i rozważnie?
- ▶ Czy dzięki zdobytej mądrości podejmujesz dziś decyzje, z których jesteś zadowolony?

Wybaczenie sobie to pierwszy krok do wyzwolenia się od wewnętrznego krytyka. Jeśli jego głos nie przestanie wypominać ci potknięć, spędzisz życie na czynieniu sobie wyrzutów zamiast na budowaniu szczęścia. Bez dobroci i wyrozumiałości dla siebie zawsze będziesz toczył ze sobą wojnę. Rozpamiętywanie tego, co powiedziałeś lub mogłeś powiedzieć, nikomu nie pomoże, co najwyżej przysporzy ci nowych cierpień.



*Czy jesteś gotów pogodzić się ze sobą bez względu na winy? Czyż nie zasługujesz na spokój ducha?*

# SPRÓBUJ



Poniższe ćwiczenie pomoże ci spojrzeć na siebie jak na przyjaciela.

### Krok 1:

Przypomnij sobie sytuację, kiedy źle postąpiłeś i nie mogłeś sobie tego darować. Jak oceniłbyś to zdarzenie, gdyby na twoim miejscu był ktoś inny? Jeśli jesteś jak większość ludzi, łatwiej wybaczasz wady innym.

## Krok 2:

Pomyśl o kimś, kogo podziwiasz. Gdyby postąpił podobnie do ciebie, jak osądziłbyś jego czyny? O ile życzliwszy i wyrozumialszy byłbyś?

### Krok 3:

Wyobraź sobie, że ta osoba stopniowo znika, a jej miejsce zajmujesz ty. Co widzisz? Niewątpliwie ktoś tu zawinił, ale czy twoje podejście nie zmieniło się z krytycznego i oceniającego na współczujące i wybaczące? Czy potrafisz teraz zrozumieć okoliczności, które doprowadziły do twojego niewłaściwego zachowania?

*Kiedy następnym razem zaczniesz robić sobie wyrzuty, przypomnij sobie to ćwiczenie i potraktuj siebie tak, jak potraktowałbyś przyjaciela.*

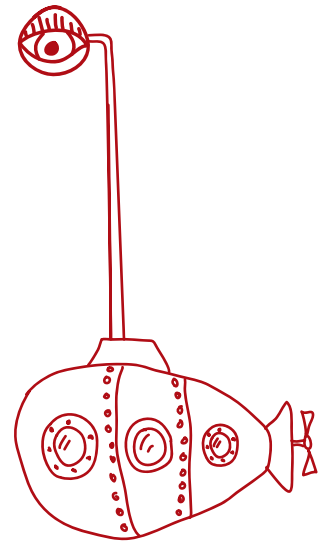


# 23

## SKOŃCZ ZE WSTYDEM

*Wstyd to niezwykle bolesne poczucie  
lub przekonanie,  
że jesteśmy wadliwi i z tego powodu  
nie zasługujemy  
na miłość i bliskość.*

Brené Brown



*Wstydz się! Powinieneś się wstydzić! Nie wstyd ci?* Na nieszczęście rodzice często używają tych słów, by dyscyplinować dzieci i uczyć je odróżniania dobra od zła. Nie zdają sobie sprawy, że zawstydzanie odbiera wiarę w siebie. W imię surowych zasad dorośli zaszczepiają dzieciom poczucie, że są bezwartościowe. A najsmutniejsze jest to, że w dzieciństwie sami doświadczyli podobnego traktowania!

Nikt nie zasługuje na to, by czuć się pozbawionym wartości. Wstyd określa niektórych ludzi, są w nim pogrążeni jak w gęstym mroku. Ten stan powoduje głęboką izolację. Gdy czujemy się źli i bezwartościowi, trudno nam opuścić gardę i zaufać innym, po części dlatego, że nie ufamy samym sobie.

Należy odróżniać wstyd od wyrzutów sumienia. Adekwatne poczucie winy pomaga uczyć się na błędach i brać za nie odpowiedzialność. Uczucie to motywuje nas do poprawy, podczas gdy wstyd sprawia, że czujemy się ze sobą źle.

Oto jak te dwie emocje różnią się od siebie:

<i>Wstyd</i>	<i>Poczucie winy</i>
Poczucie braku wartości.	Poczucie wartości.
Wyrzuty sumienia zamieniają się we wstyd.	Wyrzuty sumienia motywują do rozwoju i zmiany.
Poczucie wadliwości.	Poczucie odpowiedzialności.
Prowadzi do zachowań autodestrukcyjnych.	Pomaga uczyć się na błędach.

Uznanie siebie za złą osobę.	Uznanie swojego postępowania za złe.
Poczucie niezasługiwania na relacje.	Poczucie zasługiwania na relacje.
Problemy z bliskością.	Większa szansa na bliskie relacje.
Niewłaściwe zachowanie powoduje złe samopoczucie.	Wyrzuty sumienia motywują do zdrowszych zachowań.

Wielu z nas nie zdaje sobie sprawy z tego, jak wstyd oddziałuje na nasze otoczenie. Wnosimy do relacji smutek i negatywne nastawienie, mamy mniej sił dla innych, bronimy dostępu do siebie z obawy przed zranieniem, odrzuceniem lub krytyką. Nie jest zbyt wesoło w naszym towarzystwie. Jak na ironię, atakując siebie, krzywdzisz swoich najbliższych, więc nie tylko ty cierpisz!

A jak jest z tobą?

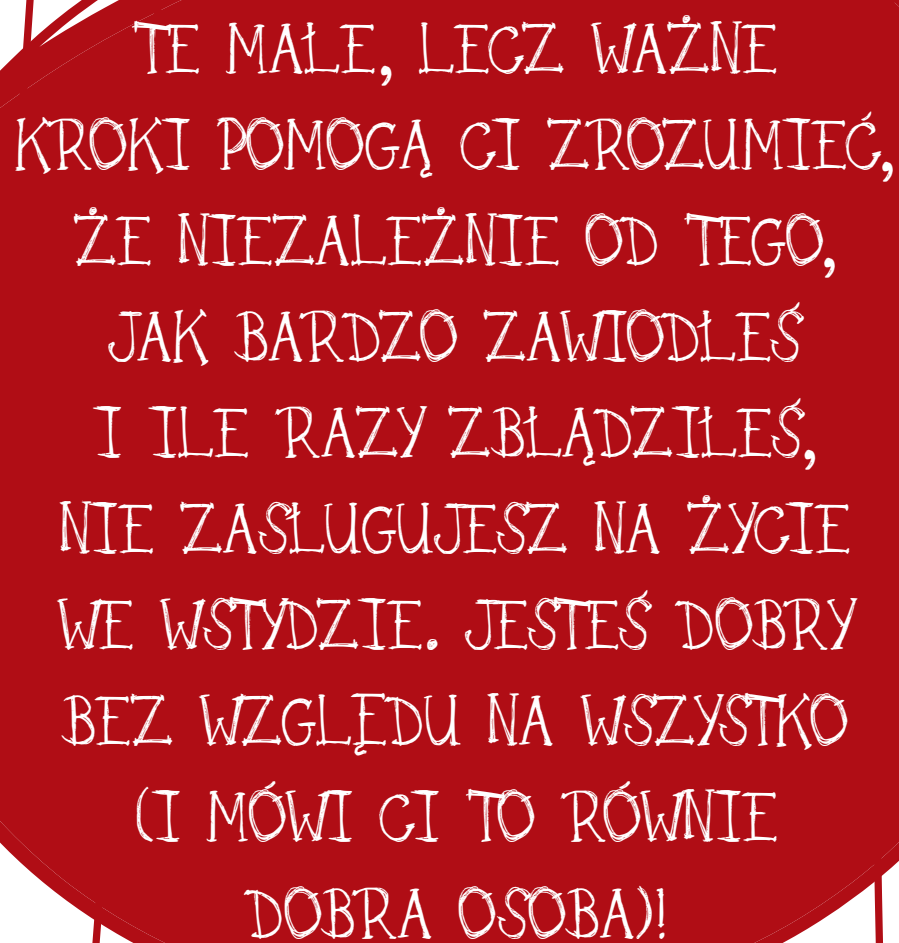
**Czy czerpiesz motywację z poczucia winy, czy pograżasz się w obezwładniającym wstydzie?**

## SPRÓBUJ

Poniższe zwalczające wstyd ćwiczenie to ważny krok w kierunku zdobycia miłości i empatii dla siebie.



Napisz konkretnie, czego się wstydzisz. Mogą to być twoje czyny albo powody, dla których czujesz się gorszy.



TE MAŁE, LECZ WAŻNE  
KROKI POMOGĄ CI ZROZUMIEĆ,  
ŻE NIEZALEŻNIE OD TEGO,  
JAK BARDZO ZAWIODŁEŚ  
I ILE RAZY ZBŁĄDZIŁEŚ,  
NIE ZASŁUGUJESZ NA ŻYCIE  
WE WSTYDZIE. JESTEŚ DOBRY  
BEZ WZGLĘDU NA WSZYSTKO  
(I MÓWI CI TO RÓWNIE  
DOBRA OSOBA)!

Krok 2:

Krok 3:

Krok 4:

Krok 5:



## Zaplanuj



# 24

## POZWÓL SOBIE NA KRUCHOŚĆ

*To w kruchości ludzkiego serca rodzi się miłość, poczucie przynależności, radość, odwaga, empatia i twórczość.  
To wrażliwość daje początek nadziei, współczuciu, odpowiedzialności i autentyczności.*

Brené Brown

Większość ludzi uważa wrażliwość za słabość, lecz prawda jest inna. Trzeba przyjąć swoją kruchość, by żyć autentycznie i w pełni. Nauczyliśmy się traktować ją jako wadę, lecz wrażliwość może dawać siłę i odwagę do bycia prawdziwym. Dzięki niej jesteśmy otwarci na emocje, rozwój i zmiany. Ukrywanie wrażliwości przed światem paradoksalnie może nas osłabiać, popychać do złych decyzji, a nawet do nałogów. Zbyt wielu ludzi ryzykuje swoim zdrowiem psychicznym i fizycznym, znieczulając się alkoholem, narkotykami, jedzeniem i innymi sposobami, bo nie potrafi poprosić o wsparcie i nie akceptuje swojej wrażliwości.

Czy z tobą jest podobnie? Czy za bardzo się skupiasz na tym, by się nie odsłonić? Czy zagłuszasz alkoholem emocje, by nie czuć się słabym? Kiedy czujesz lęk i niepewność, unikanie zranienia za wszelką cenę może się zwrócić się przeciwko tobie.




*Czy podejmiesz ryzyko i otworzysz się na pomoc innych?  
Czy jesteś gotów zaakceptować swoją bezradność?*

## SPRÓBUJ

Wykonaj poniższe kroki, by poczuć siłę płynącą z wrażliwości, bo przecież przyznanie się do słabości i poproszenie o pomoc wymaga odwagi.

### Krok 1:

Wyobraź sobie siebie jako bezradne niemowlę, ufne i całkiem bezbronne. Jeśli masz swoje zdjęcie z okresu niemowlęctwa, wyciągnij je z albumu i na nie spójrz. Czy czujesz współczucie dla tego słodkiego, kruchego i pełnego nadziei maleństwa?



AKCEPTACJA SWOJEJ WRAŻLIWOŚCI,  
SŁABOŚCI I BEZRADNOŚCI PARADOKSALNIE  
MOŻE SIĘ STAĆ TWOJĄ NAJWIĘKSZĄ SIŁĄ.  
JAKIM CUDEM CHCESZ ODKRYĆ SWOJĄ  
WARTOŚĆ, JEŚLI ODRZUCASZ  
CZĘŚĆ SIEBIE?

Krok 2:

*W codziennym życiu staraj się zwracać uwagę na małe dzieci, dostrzegać ich cudowną wrażliwość i przypominać sobie, że jesteś równie piękny jak one. Zadają pytania bez lęku, że wyjdą na głupie.*

### Krok 3:

Zapisz na karteczkach afirmacje, które będą ci przypominały o twojej wrodzonej wartości. Na przykład: *Korzystanie ze wsparcia jest piękne. Jestem wspaniąły i wartościowy. Jestem ważny i zasługuję na dobre życie.* Trzymaj afirmacje w pudełku lub w słoju, codziennie wyciągaj dwie i wybieraj jedną z nich na motto dnia. Możesz także je czytać na głos przed lustrem.

Zapisz

## Afirmacje

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Notatki*

# 25

## KULTYMUJ DOBROĆ DLA SIEBIE

*Okazując sobie dobroć, dajemy ukojenie  
naszemu udręczonemu wnętrzu.*

*Sami sobie ofiarujemy ciepło, łagodność i współczucie,  
które nas uzdrawiają.*

Kristin Neff

Twoja niska samoocena to dowód na to, że jesteś dla siebie zbyt surowy. Może czujesz się nie dość dobry albo myślisz, że jeśli nie będziesz wobec siebie wymagający, to się rozleniwisz i spoczniesz na laurach. Tak czy inaczej, krytyka i presja nie dadzą ci szczęścia i spokoju ducha. Choć niektórzy uważają, że samokrytyka jest motywująca, w rzeczywistości prowadzi do lęku, który osłabia kreatywność, obniża produktywność i utrudnia relacje z innymi.

Kristin Neff (2011) pokazuje trzy główne drogi od surowości do współczucia dla siebie:

- ▶ **Dobroć dla siebie:** myśl o sobie jak o przyjacielu lub o porządnym człowieku. Gdy zawnis, zamiast się biczować, potępiać i gniewać na siebie, traktuj siebie łagodnie, ciepło i ze zrozumieniem.
- ▶ **Wspólne człowieczeństwo:** pamiętaj, że nie jesteś sam i że zmagania to część ludzkiej egzystencji. W życie człowieka wpisane są ból, strata i trudności, więc nie jesteś w nich osamotniony. Możesz pocieszać się świadomością, że to uniwersalne doświadczenia.
- ▶ **Uważność:** to skupienie na teraźniejszości i nieoceniająca świadomość tego, co dzieje się tu i teraz. Zachowując ten stan umysłu, nie jesteś ofiarą swojej przeszłości i nie wybiegasz myślami w przyszłość — nic nie odciąga twojej uwagi od bieżącej rzeczywistości. W trudnych chwilach możesz zdystansować się od swoich myśli i uczuć, zamiast im ulegać i się nimi przejmować.

*Czy jesteś gotów nauczyć się dobroci dla siebie, poczuć się częścią ludzkiej  
wspólnoty i zmienić swoje życie już dzisiaj?*



# SPRÓBUJ

Te trzy aspekty współczucia dla siebie pomogą ci uciszyć wewnętrznego krytyka i odkryć swoją wartość.

## Krok 1:

Wymyśl przynajmniej trzy sposoby, jak stosować w praktyce zalecenia Kristin Neff.

## Krok 2:

Okaż sobie współczucie dotykiem, na przykład głaszcząc się po ramieniu, pocierając kark lub kładąc dłoń na sercu. Skup się na swoich doznaniach. Jakie to uczucie być dla siebie ciepłym i czułym?

## Krok 3:

A co powiesz na to, by przytulić siebie lub pocałować? Nie szczędź sobie i innym pieśczot, dziel się ze światem miłością!



Jakie to uczucie przypomnieć sobie o swojej wartości przy pomocy tych prostych technik? Czy nie lepiej traktować siebie jak przyjaciela, a nie wroga? Czy nie jesteś tego wart?



# CZĘŚĆ VI

## ODKRYJ UWAŻNOŚĆ

---

### NAUCZ SIĘ BYĆ OBECNY

---

W tym rozdziale poznamy dokładniej koncepcję uważności, która stała się jednym z najważniejszych elementów współczesnej teorii i praktyki psychologicznej. Choć większość ludzi utożsamia uważność z medytacją, to pierwsze pojęcie jest znacznie szersze. Siedzenie z zamkniętymi oczami i obserwowanie swojego oddechu to tylko jedna z form uważności. Najnowsze podejścia terapeutyczne definiują ją jako praktykę, która nie izoluje cię od świata, lecz czyni cię bardziej świadomym siebie i otaczającej rzeczywistości. Mówiąc prościej, uważność to stan nieoceniającej świadomości.

Więc niezależnie od tego, czy siedzisz w pozycji lotosu na szczycie góry, czy prowadzisz samochód w godzinach szczytu, jesz śniadanie, pracujesz, oglądasz telewizję, czy bierzesz prysznic, uważność pozwala ci się skupić na teraźniejszości, od której nie odciągają cię wspomnienia ani obawy o przyszłość.

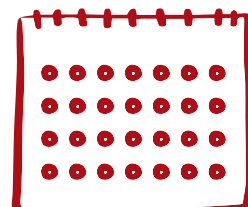
By zrozumieć jej działanie w praktyce, wyobraź sobie, że piszesz egzamin. Jeśli okazuje się trudniejszy, niż się spodziewałeś, mogą cię najść czarne myśli. Możesz wyrzucać sobie, że nie przygotowałeś się lepiej, lub pograć się w lęk przed niezdaniami. Możesz wściekać się na wykładowcę za podchwytliwe pytania lub rozglądać się po sali, by sprawdzić reakcje innych zdających. Możesz zwątpić w swoją inteligencję lub zacząć się zastanawiać, czy kiedykolwiek twoje życie się ułoży. Możesz mieć fizjologiczne objawy zdenerwowania, takie jak spoczone dłonie, przyśpieszone tętno i oddech oraz mdłości. Wszystkie te typowe reakcje to przeciwieństwo uważności.

Jak wyglądałaby ta sytuacja, gdybyś był uważny? Mógłbyś mieć te same myśli, lecz zamiast się z nimi utożsamiać i poświęcać im uwagę, pozwoliłbyś im przyplływać i odpływać, zbytnio się nimi nie przejmując. Byłbyś ich świadomy, lecz nie przywiązywałbyś się do nich. Skupiłbyś się na swoim zadaniu, ignorując wewnętrzny monolog o tym, jak bardzo pokpiłeś sprawę. Czułbyś spokój zamiast zdenerwowania, a twoje ciało byłoby bardziej rozluźnione.

Który scenariusz brzmi znajomo? Jeśli jesteś jak większość ludzi, bardziej się identyfikujesz z pierwszym, ale chciałbyś mieć podejście opisane w drugim, uważność pomoże ci odnaleźć szczęście i spokój w codziennym życiu.

26

## BĄDŹ UWAŻNY KAŻDEGO DNIA



*W roku są tylko dwa takie dni, z którymi nic nie można zrobić. Jeden to wczoraj, a drugi to jutro, dlatego dziś jest właściwym dniem, by kochać, wierzyć i nade wszystko żyć.*  
Dalajlama

Uważność zwiększa naszą świadomość codzienności. Pozwala skupić się na teraźniejszości i dzięki temu żyć pełniej, skuteczniej radzić sobie ze stresem oraz cieszyć się lepszym zdrowiem fizycznym i psychicznym. Uważne bycie tu i teraz pomaga panować nad negatywnymi myślami oraz wzmacniać samoocenę i miłość do siebie.

Kolejne badania nad uważnością dostarczają nam wskazówek, jak ją wprowadzić do codziennego życia. Istnieje wiele różnych praktyk, lecz wszystkie one mają kilka elementów wspólnych, takich jak:

- ▶ nieoceniająca świadomość, dzięki której akceptujesz to, czego nie można zmienić;
- ▶ obserwacja rzeczywistości wewnętrznej i zewnętrznej, obiektywna perspektywa;
- ▶ samoakceptacja zamiast samokrytycyzmu i oceniania siebie;
- ▶ koncentracja na teraźniejszości, a nie na przeszłości i przyszłości;
- ▶ skupienie się na doznaniach z wszystkich pięciu zmysłów — wzroku, słuchu, węchu, dotyku i smaku;
- ▶ wdzięczność i akceptacja zamiast myślenia o tym, jak „powinno być”;
- ▶ świeże, niejako dziecięce spojrzenie na świat, często nazywane „spojrzeniem nowicjusza”;
- ▶ elastyczne myślenie pozbawione uprzedzeń i stereotypów.

Te składniki uważności pomagają skupić się na życiu takim, jakie jest, i otworzyć się na bieżące doświadczenia, by się rozluźnić i żyć szczęśliwiej. Nie poczujesz się dobrze ze sobą, dopóki będziesz więźniem swojego umysłu, pełnego osądów, wspomnień i obaw.



*Czy jesteś gotów nauczyć się uważności? Nie wolisz w spokoju żyć tu i teraz zamiast być pochłoniętym myślami?*



# SPRÓBUJ

„Pudełko uważności” to namacalny i praktyczny sposób na przypominanie sobie o uważności w codziennym życiu.

## Krok 1:

Wybierz jakiś pojemnik, pudełko lub koszyk, w którym będziesz trzymać swój zestaw. Zastanów się, co mogłoby cię uspokajać w chwilach stresu. Pomyśl o przedmiotach, obrazkach lub słowach, które możesz zapisać na karteczkach, by przypomnieć sobie afirmacje, cytaty lub porady pomagające ci zachować uważność.

## Krok 2:

Zbierz pobudzające zmysły przedmioty, na przykład:

- **węch:** laska cynamonu, suszona mięta, pachnące mydło, kadzidełko, świeczka zapachowa;
- **smak:** czekolada, rodzyнки, suszone jabłko, herbata;
- **wzrok:** zdjęcie ukochanej osoby, szklana kula z płatkami śniegu, kalejdoskop, kojące zdjęcia z czasopism lub internetu;
- **dotyk:** łagodzący balsam do ciała, pluszowa zabawka, piłeczka antystresowa, folia bąbelkowa;
- **słuch:** dzwoneczek, grzechotka, duża muszla, ulubiona płyta.

## Krok 3:

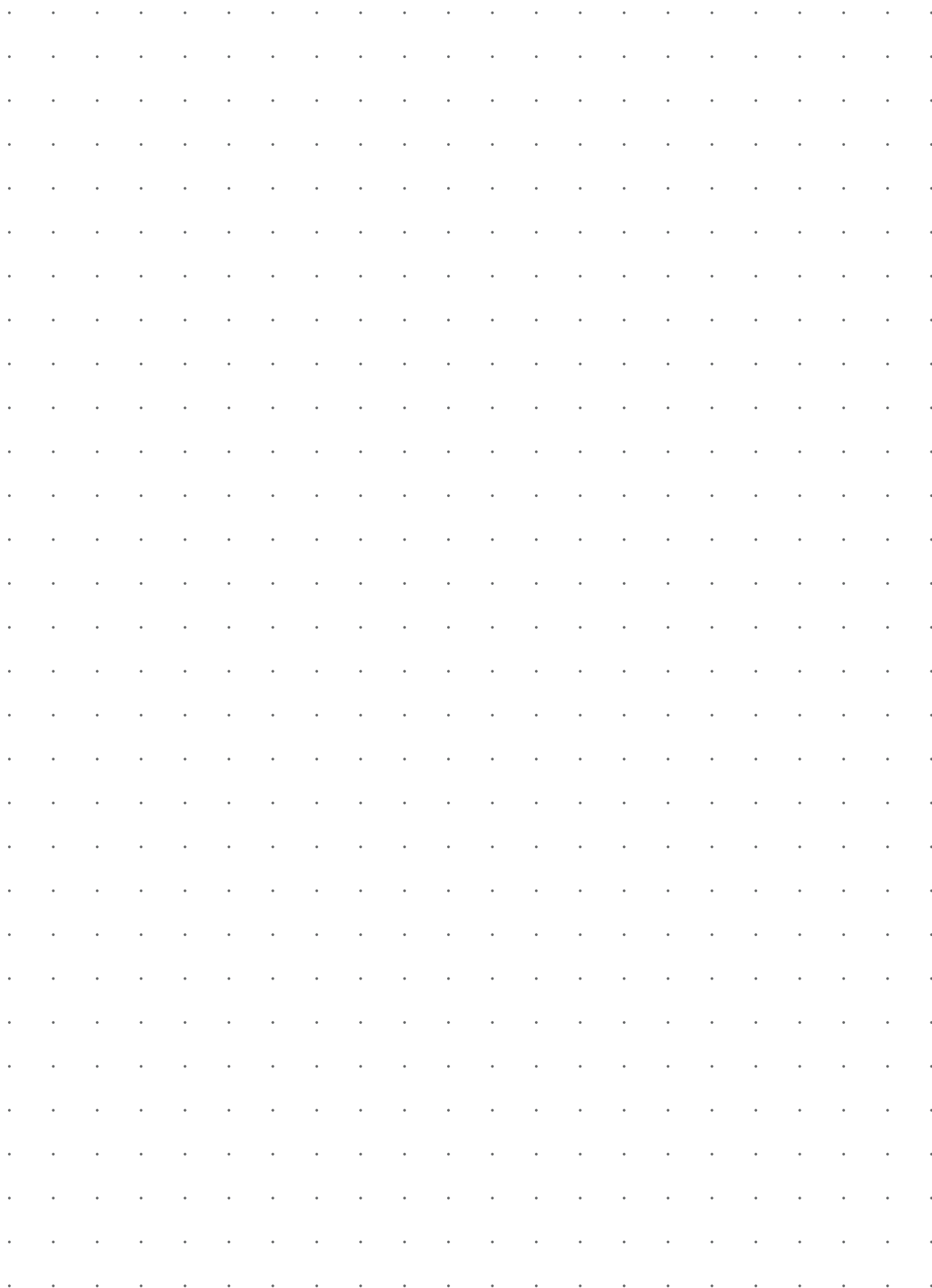
Zastanów się, jak wykorzystać elementy zestawu, aby pozostać uważnym na co dzień, rzadziej myśleć o przeszłości i mniej zmartwiać się przyszłością. W pudełku znajdziesz sprawdzone sposoby skupiania się na teraźniejszości.

Jakie masz pomysły na skomponowanie swojego zestawu?

Jakich przypominajek potrzebujesz, by zachować spokój w trudnych chwilach lub zwiększyć radość w tych dobrych?

Z twoim osobistym zestawem możesz poczuć moc uważności i dzięki temu pogodzić się ze sobą, uleczyć dawne rany, w pełni docenić swoje życie i odkryć swoją wartość.

## *Notatki*



# 27

## PRAKTYKUJ UWAŻNOŚĆ, BY ZDYSTANSOWAĆ SIĘ OD NEGATYWNYCH MYŚLI

*Sposób, w jaki traktują cię inni, to ich karma.  
To, jak na to reagujesz — twoja.*

Wayne Dyer

Czy kiedykolwiek próbowałeś oderwać się od przykrych myśli, chłodno je obserwując? Czy starasz się zatrzymać i przyjrzeć swoim uczuciom i myślom, zanim im ulegniesz? Czy potrafisz zdystansować się od stresującej sytuacji, by spojrzeć na nią obiektywnie? Czy kiedykolwiek patrzysz na swoje myśli, zamiast patrzeć na świat przez ich pryzmat? Jeśli tak, to stosujesz w praktyce podstawowe założenie jednego z najnowszych podejść terapeutycznych: terapii akceptacji i zaangażowania, stworzonej przez Stevena Hayes (2005).

Zdaniem Hayes, gdy nachodzą cię czarne myśli, „przyklejają się” one do twojego umysłu w procesie fuzji poznawczej. Zostają włączone do twojego sposobu myślenia. Tylko dystansując się od nich i je obserwując — czyli odrywając się od nich — możesz zyskać bardziej obiektywną i mniej zniekształconą perspektywę. Oddzielając myśli od siebie, jednocześnie ćwiczysz uważność, ponieważ skupiasz się na teraźniejszości. Dla wielu ludzi to skuteczna metoda walki z uporczywymi negatywnymi myślami i emocjami, które osłabiają wiarę w siebie.

Można określić tę praktykę jako przyjmowanie perspektywy obserwatora. Gdy dystansujesz się od swoich problemów i obiektywnie na nie patrzysz, odrywasz się od szkodliwych myśli. Zamiast mówić sobie: *Jestem zerem* możesz zauważyć: *Mam myśl, że jestem zerem*. W ten sposób mniej utożsamiasz się z błędnymi przekonaniem. Przyglądasz się swojemu sposobowi myślenia, zamiast bezkrytycznie mu ulegać. Obserwując swój umysł, rejestrujesz toksyczne myśli, ale im nie wierzysz.



*Czy nie nadszedł czas, aby odebrać głos szkodliwym myślom, zrodzonym z dawnych konfliktów lub z obaw o przyszłość? Czy jesteś gotowy poznać metody, dzięki którym będziesz żył pełniej teraz i odkryjesz swoją wartość?*

# SPRÓBUJ

Technika wizualizacji pomoże ci zdystansować się od negatywnych myśli i ograniczyć ich władzę na tobą.

## Krok 1:

By rozpędzić czarne chmury w twojej głowie, wyobraź sobie swoje myśli i uczucia jako zjawiska pogodowe. Po nawet najsilniejszej ulewie wychodzi słońce. Jeśli cierpliwie przeczekaś burzę, w końcu zobaczysz błękitne niebo. Nie próbujemy zmieniać pogody, bo nie możemy jej kontrolować. Możemy natomiast ją obserwować i zbytnio się nią nie przejmować, bo wiemy, że zimny front przejdzie i nadejdą ciepłe dni. Podobnie twoje myśli przepłyną przez twój umysł. Ignorując je, nauczysz się opanowania i cierpliwości.

## Krok 2:

Wyobraź sobie, że twój umysł to niebo, a niechciane myśli to chmury. Nie próbuj popędzać przepływających obłoków i jednocześnie nie pozwalaj, by odciągały twoją uwagę od teraźniejszości. Nie oceniaj. Po prostu obserwuj, jak znikają. Być może będzie ci łatwiej, jeśli narysujesz chmury na kartce papieru i zapiszesz w nich swoje myśli.

## Krok 3:

A teraz wyobraź sobie, że wciskasz dmuchaną piłkę pod wodę. Będzie uparcie się wynurzała. Podobnie jest z myślami: gdy je odrzucasz, zamiast je przyjąć i pójść do przodu, wypływają jak dmuchana piłka. Uznaj swoje lęki i z nimi nie walczyć, obserwuj je bez zbytniego przywiązania. Uwierzyć, że jeśli będziesz uważny i akceptujący, zdołasz znieść wszystko, co cię spotka. Znajdziesz w sobie więcej siły i pewności siebie, jeśli przestaniesz się sabotować, zwalczając i tłumiąc swoje myśli lub powtarzając sobie negatywne komunikaty.



Wykonuj te i podobne wizualizacje. Im częściej będziesz ćwiczył, tym szybciej wejdzie ci w nawyk patrzenie na swoje myśli zamiast patrzenia przez ich pryzmat. Przejmij nad nimi władzę i nie pozwalaj im sobą rządzić!

# 28

## ĆWICZ AKCEPTACJĘ



*Boże, daj mi cierpliwość,  
bym przyjął to, czego zmienić nie mogę; odwagę, bym  
zmienił to, co zmienić mogę; i mądrość, bym umiał  
odróżnić jedno od drugiego.*

Reinhold Niebuhr

Wszyscy czasem doświadczamy bolesnej bezradności. Który rodzic nie próbował choć raz zawrócić dziecka ze złej drogi? Która ofiara wypadku nie odtwarza w pamięci poprzedzających go wydarzeń, zastanawiając się bez końca: *Gdybym tylko wówczas...* Kto nie buntuje się przeciw niesprawiedliwości losu, gdy ten doświadcza go bardziej niż innych?

W obliczu trudnych, a nawet traumatycznych sytuacji, na które nie mamy wpływu, to właśnie sztuka akceptacji może się okazać wybawieniem. Niezależnie od tego, co cię spotkało: śmierć ukochanej osoby, poważna choroba, bolesne rozstanie czy niepełnosprawność, im bardziej się skupisz na tym, jakie to niesprawiedliwe, albo na tym, że nie zdołałeś zmienić biegu wydarzeń, tym bardziej będziesz nieszczęśliwy. I przeciwnie, im bardziej zaakceptujesz to, co jest poza twoją kontrolą, tym szybciej wyjdiesz z kryzysu i pogodzisz się z losem. Akceptacja nie uwalnia od smutku i poczucia straty, ale pozwala odnaleźć spokój i łagodzi ból.



*Jeśli poświęcasz zbyt dużo czasu na rozmyślanie o tym, jak powinno, a jak nie powinno być, to być może czas skupić się na tym, co możesz zmienić. Gdy nauczysz się akceptacji, przestaniesz myśleć: Dlaczego mnie to spotkało, to straszne! i stwierdzisz: To niefortunne, ale poradzę sobie z tym i wyjdę z tego silniejszy.*



# SPRÓBUJ

Możesz zamienić przykre myśli na dodające otuchy.

## Krok 1:

Przywołaj przynajmniej trzy bolesne myśli, które nie dają ci spokoju. Pierwszym krokiem w kierunku akceptacji będzie użycie poniższych stwierdzeń. Niech będą twoją mantrą w trudnych chwilach.

- ▶ Jest jak jest.
- ▶ Mogę zmienić tylko to, na co mam wpływ.
- ▶ Potrafię znaleźć sens w każdej przeciwności losu.
- ▶ Nie ma sensu walczyć z tym, na co nie mam wpływu. Muszę się skupić na tym, co mogę zrobić.
- ▶ Nie chodzi o to, kto jest winny, tylko o akceptację, przebaczenie i poradzenie sobie z sytuacją.

## Krok 2:

Które z powyższych stwierdzeń są najbardziej krzepiące? Czy możesz dopisać inne? Zapisz przynajmniej pięć podobnych zdań, które pomogą ci pogodzić się z urazami i innymi bolesnymi wydarzeniami.

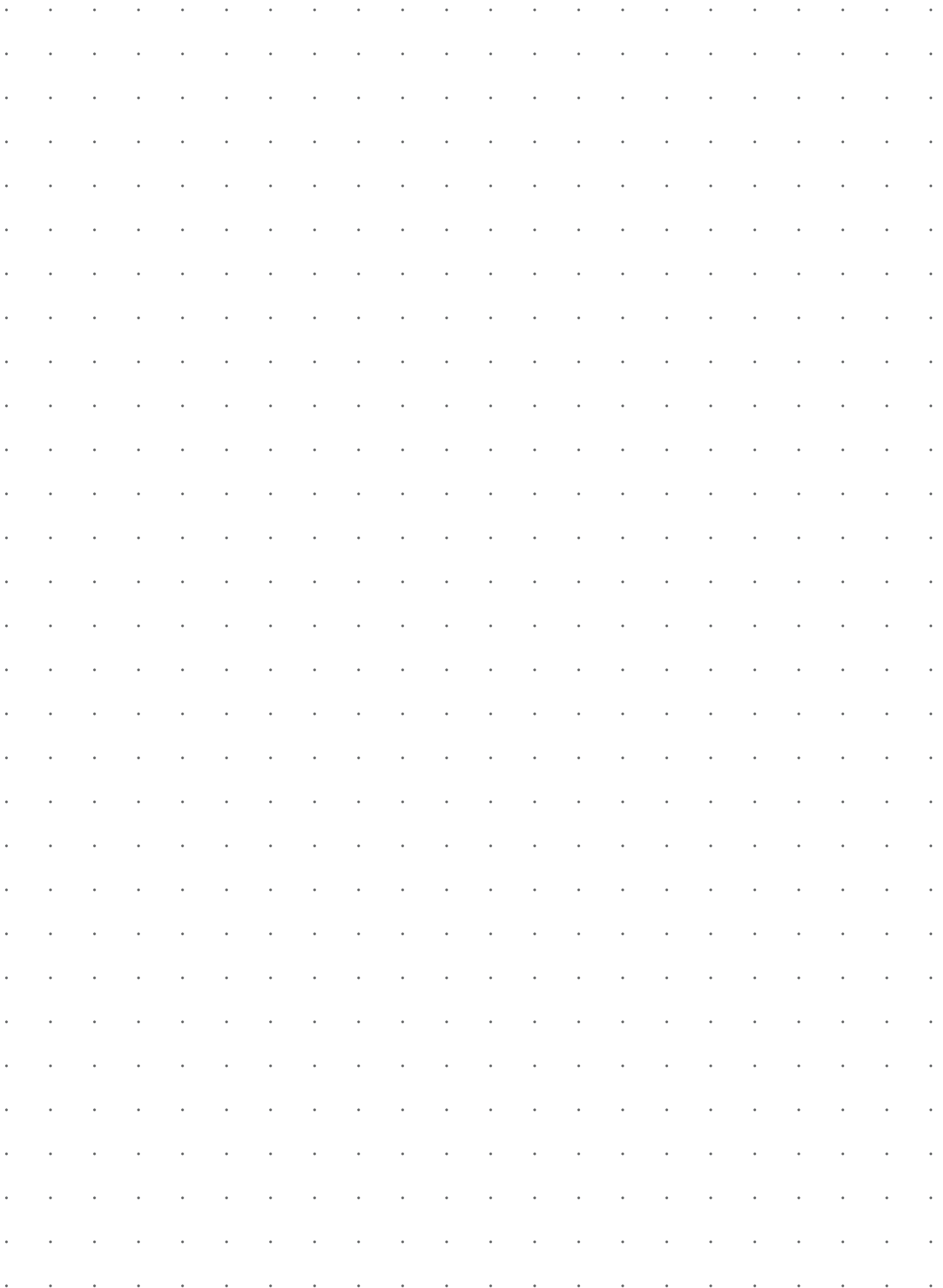
## Krok 3:

Zapisz stwierdzenia ze swojej listy na osobnych karteczkach. Noś je ze sobą w portfelu lub torebce albo trzymaj je na biurku lub blacie kuchennym. Regularnie po nie sięgaj, by nauczyć się uważności i akceptacji w codziennym życiu. W trudnych chwilach te słowa dodadzą ci otuchy i pozwolą zachować spokój.

Godzienne ćwiczenie akceptacji i nieoceniania pomoże ci wreszcie pogodzić się z sobą i ze swoim życiem. Warto temu poświęcić trochę czasu i uwagi.



*Poćwicz tutaj*



# 29

## ZAMIEN RUMINACJE NA UWAZNOŚĆ

*Uważność to celowe kierowanie nieoceniającej uwagi na bieżące, zmieniające się z minuty na minutę doświadczenie.*

Jon Kabat-Zinn

Pamiętam, jak moja klientka Gail z radością wyznała, że spotkała mężczyznę marzeń i od kilku tygodni jest w nowym, obiecującym związku. Była podekscytowana, że znalazła kogoś tak wyjątkowego, i postanowiła cieszyć się każdym wspólnym dniem, nie martwiąc się o przyszłość relacji. A jednak po kilku sesjach dopadły ją obawy i wątpliwości, choć tak świetnie im się układało. Wspominała swoje nieudane związki i bała się, że historia się powtórzy. Wracały do niej sytuacje, gdy doprowadzała do rozstań i nie potrafiła się odnaleźć w związku. Prześladował ją lęk, że jej nowy partner się wycofa, kiedy lepiej ją pozna. Obawiała się, że to tylko kwestia czasu, zanim zniszczy to, co ich łączy, i drżała na myśl, że zrobi albo powie coś, co go do niej zniechęci.

Historia Gail pokazuje, jak bardzo cierpimy, gdy oddajemy się ruminacji, zamiast panować nad swoim umysłem. Uporczywe myśli dotyczą przykrych wydarzeń, których nie można już zmienić, więc mamy ciągłe pretensje do siebie, co skutkuje depresją, lękiem i obniżeniem samooceny. Roztrząsanie bolesnych spraw odbiera poczucie siły i kontroli, ponieważ skupiamy się na przeszłości lub niewiadomej przyszłości, czyli na tym, na co aktualnie nie mamy wpływu.

A jak jest z tobą?

Czy jesteś gotów wprowadzić strategię uważności do swojego życia, by zająć się tym, co tu i teraz? Czy to nie czas zamienić uporczywe myśli na spokojną świadomość bieżącej chwili?

## SPRÓBUJ

Dzięki technikom uważności wyrobisz sobie nawyk odrywania się od myśli i skupiania na bieżących przeżyciach. W ten sposób wyciszysz negatywny dialog wewnętrzny, który odbiera ci pewność siebie. Poniżej znajduje się kilka ćwiczeń z programu MBSR (ang. *mindfulness-based stress reduction*, czyli zmniejszanie stresu poprzez uważność), autorstwa Jona Kabata-Zinna, które możesz wykonywać na co dzień.

### Krok 1:

Weź rodzynkę i zamiast włożyć ją od razu do ust, potrzymaj w ręku przez kilka chwil. Przyjrzyj się jej i poczuj, jaka jest w dotyku. Patrząc na nią, wyobraź sobie, że nigdy dotąd nie widziałeś rodzynki. Opisz, co widzisz. Następnie zamknij oczy i skup się na jej teksturze. Czujesz, jaka jest pomarszczona i klejąca? A teraz połóż ją na języku i skoncentruj się na odczuciach. Jak pachnie i smakuje rodzynka, kiedy rozpuszcza się w twoich ustach? Jakie to uczucie powoli ją przeżuwać? Połknij ją – czy czujesz, jak przesuwana się wzdłuż przełyku? Do tego ćwiczenia można wykorzystać dowolny pokarm. Powolne jedzenie i rozkoszowanie się doznaniem to świetny sposób na schudnięcie!

### Krok 2:

Zrób sobie przegląd! Skanowanie ciała to skuteczna technika relaksacji i uważności, która uspokaja umysł i ciało oraz wprowadza w stan uważności. Połóż się i skup się po kolei na każdej części ciała. Zaczynaj od palców lewej stopy i nóg, potem przejdź do prawej stopy i powtórz sekwencję. Następnie przeskanuj okolice bioder, przekieruj uwagę w górę tułowia, aż do ramion i głowy. Łagodnie przenoś świadomość z jednego obszaru ciała na drugi, rejestrując wszelkie doznania i rozluźniając napięcia, które wyczuwasz. Pomyśl o swoim ciele jako o instrumencie, który stroisz.

### Krok 3:

Kolejna prosta metoda ćwiczenia uważności, którą możesz stosować na co dzień, to medytacja przedmiotów. Zamiast automatycznie zakładać sweter, poświęć kilka chwil, by poczuć jego teksturę i miękkość, przesunąć po nim opuszkami palców, przyjrzeć się jego kolorom. Podobnie jak z rodzynką, wyobrażaj sobie, że widzisz przedmioty codziennego użytku po raz pierwszy w życiu, i poznawaj je wszystkimi zmysłami.

Istnieje wiele technik, które pomogą ci oderwać się od myśli i zanurzyć się w teraźniejszości. Nauka uważności to inwestycja w siebie. Czy nie jesteś jej wart?

# 30

## MIEJ UMYŚŁ NOWICJUSZA



*Bądź szczęśliwy w tej chwili, to wystarczy. Potrzebujemy kolejnych chwil, niczego więcej.*  
Matka Teresa

Gdybym ci powiedziała, że ominęło mnie dzisiaj śniadanie, jak byś to zrozumiał? Pewnie uznałbyś, że nie jadłam nic aż do obiadu. A przecież mogłoby to oznaczać, że nie zwracałam uwagi na to, co jem. A jak jest z tobą? Czy ominęło cię dzisiaj śniadanie?

Współczesna praktyka uważności opiera się na wielowiekowej buddyjskiej koncepcji umysłu początkującego. Gdy patrzymy na świat z perspektywy nowicjusza, jesteśmy otwarci oraz wolni od uprzedzeń i wstępnych założeń. Pomyśl o małym dziecku, które przeżywa coś po raz pierwszy. Jest całkowicie tym pochłonięte, przyjmuje życie z entuzjazmem i otwartością, bez wstępnych przekonań. Kiedy dorastamy, nasze wspomnienia, doświadczenia i poglądy zniekształcają nasz odbiór rzeczywistości.

Możemy odzyskać świeże spojrzenie, pozbyć się uprzedzeń i stereotypów, przestać oceniać swoje przeżycia. Gdy masz podejście nowicjusza, nie powstrzymują cię wspomnienia ani obawy o przyszłość. Przyjmujesz to, co dzieje się w tej chwili, bez cynizmu i znużenia. Pozwalasz, by miejsce samokrytycyzmu, który zaciemnia twoje myślenie, zajęła miłość do siebie. Gdy spojrzysz na świat oczami dziecka, staniesz się bardziej cierpliwy i pogodzony z życiem.



*Skoro dotychczasowy sposób myślenia i patrzenia na świat się nie sprawdził, to może czas dać sobie drugą szansę na wymarzone i zasłużone życie?*

# SPRÓBUJ

Jeśli wyrobisz sobie perspektywę nowicjusza, spojrzysz na wszystko inaczej.

## KROK 1:

Pomyśl o niewinności i świeżości dziecka, które dopiero odkrywa świat. Dla niego nic nie jest oczywiste — fascynuje się rzeczami, nad którymi my przechodzimy obojętnie. Pochyla się nad pięknym kwiatu, dziwi się delikatności trawy, smakuje nowe potrawy.

## KROK 2:

Spójrz na otoczenie oczami dziecka. Zamiast przyjmować rzeczywistość za oczywistą, spróbuj zobaczyć ją po raz pierwszy. Co widzisz i słyszysz? Jakie zapachy cię dochodzą? Co czujesz w ciele? Zwróć uwagę na barwy, kształty, fakturę, zapachy i dźwięki.

## KROK 3:

Przyglądaj się oceniającym myślom przepływającym przez twój umysł. Na przykład: jeśli w kuchni widzisz bałagan i brudne naczynia, możesz skupić się na tym, że trzeba posprzątać. A teraz przyjmij perspektywę nowicjusza. Rozejrzyj się wokół bez oceniania i etykietowania. Opisz, co widzisz: trzy talerze w zlewie, na nich niebieski wzorek, keczup i okruszki.

## KROK 4:

A teraz spójrz w lustro lub na swoje zdjęcie z tej samej, świeżej perspektywy. Jeśli masz niską samoocenę, pewnie pomyślisz o sobie krytycznie. Wielu ludzi skupia się na swoich brakach, takich jak duży nos albo zmarszczki. Zastąp te negatywne stwierdzenia pozbawionym ocen opisem, jakbyś zobaczył siebie pierwszy raz w życiu.

Jeśli zachowasz umysł początkującego, przepelni cię miłość do siebie. Uwaga nie przychodzi sama. Jak mówi stare przysłowie: praktyka czyni mistrza!

# CZĘŚĆ VII

## NAUCZ SIĘ DBAĆ O SIEBIE

---

### ZAJMIJ SIĘ SOBĄ

---

W kwestii dbania o siebie obowiązuje ta sama zasada co na pokładzie samolotu: w razie zagrożenia każdy (nawet rodzic z małymi dziećmi) musi sam założyć maskę tlenową, zanim spróbuje pomóc drugiej osobie.

W codziennym życiu bywa inaczej. Rodzice często przedkładają potrzeby dzieci nad własne do tego stopnia, że pod koniec dnia brakuje im sił, by zatroszczyć się o siebie. Zwłaszcza ci pracujący starają się wynagrodzić dzieciom całodzienną rozłąkę i mimo zmęczenia zajmują się wszystkimi poza sobą.

Niektórzy się obawiają, że troska o siebie to wyraz egoizmu. Jest wręcz przeciwnie — musimy być zdrowi fizycznie, psychicznie i duchowo, by móc pomagać innym. Jeśli dbamy o siebie, możemy zadbać o bliskich. Widziałam wielu zestresowanych, wyczerpanych ludzi, którzy nie mieli zasobów emocjonalnych na prawdziwą obecność w kontakcie z najbliższymi.

Niezależnie od tego, czy jesteś podopiecznym, czy opiekunem, musisz troszczyć się o siebie i psychicznie odpoczywać. Podobnie jak sprzęty elektroniczne wymagają ładowania, człowiek również musi regularnie „naładować baterię”. Jeśli będziesz z siebie zbyt dużo dawał, dopadnie cię wyczerpanie emocjonalne, przygnębienie i apatia. Możesz mieć dobre zamiary, ale jeśli się wypalisz, nie będziesz w stanie nikomu pomóc. Z pustego i Salomon nie należy!

Ten rozdział poświęcony jest temu, jak osiągnąć w życiu równowagę, nauczyć się zdrowej troski o siebie, układać priorytety i dążyć do celów. Zmiana nawyków może być trudna, ale jeśli będziesz działał metodą małych kroków, zamiast robić rewolucję, będziesz mógł budować na drobnych sukcesach.

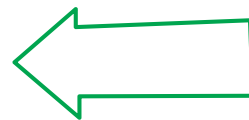
*Czyż to nie najwyższy czas zatroszczyć się o siebie? W końcu masz tylko jedno życie. Jakim cudem zamierzasz odkryć swoją wartość, jeśli nie szanujesz swojego zdrowia?*

DZIAŁANIA, BY NADAĆ  
SWOIM POTRZEBOM  
NAJWYŻSZY PRIORYTET, TO JEDEN  
Z NAJWIĘKSZYCH DARÓW, JAKIE  
MOŻESZ SOBIE OFIAROWAĆ  
NA DRODZE  
DO ODKRYWANIA SWOJEJ  
WARTOŚCI. JESTEŚ  
GOTOWY SPRÓBOWAĆ?



# 31

## ZOSTAŃ SWOIM PRIORYTETEM



*Najpierw pokochaj siebie, wtedy wszystko się ułoży.  
Naprawdę musisz kochać siebie, by cokolwiek działać na  
tym świecie.*

Lucille Ball

Powtórz za mną: *Jestem ważny*. Jeszcze raz: *Jestem ważny*. W naszym zabieganym życiu mamy tyle obowiązków i tak mało czasu, że często zaniedbujemy swoje potrzeby i ustawiamy się na szarym końcu. Jakbyśmy byli nieważni. Goniąc w piętę i próbując „wszystko załatwić”, łatwo zapomnieć o sobie samym.

Czy podstawowa troska o siebie jest dla ciebie priorytetem? Czy regularnie się badasz, chodzisz do dentysty, sprawdzasz wzrok i tak dalej? Kiedy przedkładamy potrzeby otoczenia nad własne, często brakuje nam czasu, by zadbać o swoje ciało.

Troska o siebie ma związek z samooceną, bo jeśli czujesz się wart wysiłku, zdrowie będzie dla ciebie priorytetem. Jeśli wątpisz w swoją wartość, uwierz mi na słowo — zasługujesz na to, by się sobą zająć. Nie traktuj dbania o siebie jako kolejnego obowiązku. To droga do pewności siebie. Jedno jest pewne: gdy zaniedbasz swoje zdrowie, w dalszej perspektywie wszystko na tym ucierpi.

A jak jest z tobą?

Czy ustawiasz siebie na szarym końcu, czy traktujesz swoje potrzeby priorytetowo? Co może sprawić, byś z pełnym przekonaniem powiedział: *Jestem ważny*?





# SPRÓBUJ

Znajdź trochę czasu, by zatroszyć się o siebie. Wykorzystaj pomysły z listy.

## Krok 1:

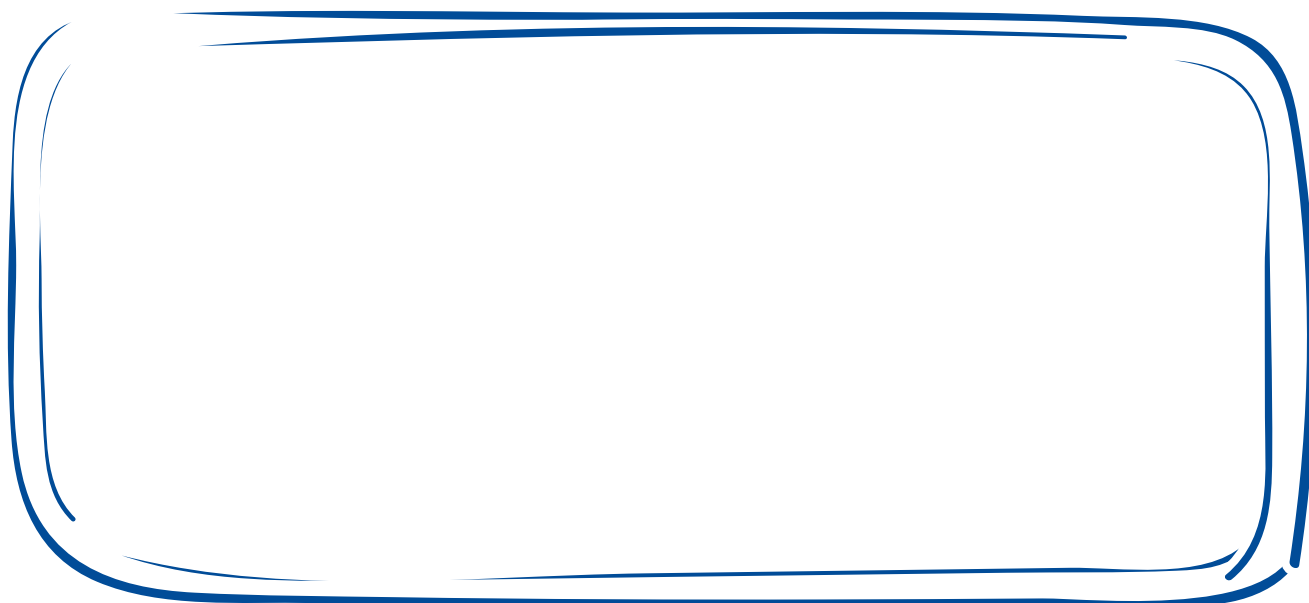
Spisz dziesięć celów związanych z dbaniem o siebie. Możesz na przykład ćwiczyć kilka razy w tygodniu, prowadzić pamiętnik, by zgłębiać swoje myśli i uczucia lub regularnie czytać poradniki podobne do tego.

## Krok 2:

Dla każdego z tych zamierzeń zaplanuj konkretne działania. Wyznacz na każdy dzień lub tydzień aktywności, które możesz wprowadzić do swojego życia, by stać się dla siebie ważniejszym. Zaczniij od małych kroków, inaczej skążesz się na porażkę.

## Krok 3:

By bardziej zaangażować się w realizację celów, warto przeprowadzić analizę kosztów i zysków, czyli porównać zalety i wady dwóch lub większej liczby alternatyw. Dzięki temu podejmiesz dobre decyzje. W edytorze tekstowym lub na czystej kartce dziennika zapisz po jednej stronie koszty aktywności, a po drugiej związane z nią korzyści. Weźmy na przykład ćwiczenia. Częstsze treningi oznaczają mniej czasu na oglądanie telewizji po ciężkim dniu w pracy. W zamian czułbyś się lepiej fizycznie. Przeanalizuj zalety i wady każdego rozwiązania i zdecyduj, co przeważa.



*Tak zadbam o sobie*



## BĄDŹ PROAKTYWNY

*Ludzie dzielą się na tych, którzy sprawiają, że coś się dzieje, tych, którzy obserwują, co się dzieje, i tych, którzy się zastanawiają, co się stało.*

*By odnieść sukces, musisz należeć do tych pierwszych.*

Jim Lovell

Dbanie o siebie zaczyna się od wzięcia odpowiedzialności za swoje życie. Kiedy jesteś proaktywny, dostosowujesz się do zmian i dążysz do swoich celów. Nie czekasz, aż okazje same pojawiają, tylko je tworzysz. Rozumiesz, w jakim stopniu to ty kształtujesz swój los.

Reaktywność to przeciwny biegun. Jeśli jesteś reaktywny, obwiniasz innych i czujesz się przez nich kontrolowany. Czekasz, aż świat spełni twoje potrzeby i pragnienia, zamiast samego je zaspokoić.

Ludzie z wysoką samooceną z reguły są proaktywni, natomiast osoby o mentalności ofiary, które czują się bezradne wobec zewnętrznych czynników, zazwyczaj są reaktywne. Sposób myślenia i dialog wewnętrzny tych dwóch grup są zupełnie różne. Pierwsza mówi i myśli „językiem zwycięzcy”, natomiast druga „językiem ofiary”.

Zwróć uwagę na różnice:

<i>Monolog ofiary</i>	<i>Monolog zwycięzcy</i>
Obwinia innych.	Bierze odpowiedzialność za swoje wybory.
Nie mogę...	Mogę...
Powinienem to zrobić...	Zrobię to...
Muszę...	Chcę...
Gdyby tylko...	Tylko jeśli...
Doprowadziła mnie do płaczu.	Popłakałem się, kiedy to powiedziała.

Chciałbym mieć lepszą pracę.	Nauczę się czerpać satysfakcję z pracy albo poszukam innej.
------------------------------	---

Zmieniając język ofiary na mowę zwycięzcy, przejdziesz od „nie mogę” do „mogę”, od „powinienem” do „zrobię”.

*A jak jest z tobą? Jesteś bardziej proaktywny czy reaktywny? Tworzysz okazje czy na nie czekasz? Jeśli masz skłonność do reaktywności, czy to nie czas przejąć kontroli nad swoim życiem?*



## SPRÓBUJ

Zmiana myślenia na proaktywne doda ci siłę, by wziąć sprawy w swoje ręce i nie zdawać się na los. Proaktywność to mentalność, którą można ćwiczyć.

### Krok 1:

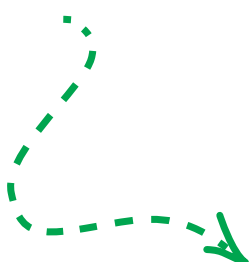


Spójrz jeszcze raz na porównanie języka zwycięzcy i ofiary. Które zwroty brzmią bardziej znajomo? Przeanalizuj każdą parę. Czy masz skłonność do obwiniania innych za swoje niepowodzenia, czy też bierzesz odpowiedzialność za swoje wybory?

### Krok 2:

Gdy przyłapiesz się na reaktywnym myśleniu, zmień je na bardziej proaktywne. Która postawa jest bardziej konstruktywna? Które podejście skupia się na rozwiązaniu, a które na problemie?

### Krok 3:



Pomyśl o swoich problemach i o tym, co sobie o nich mówisz. Czy twoje reaktywne podejście tylko pogarsza sytuację? W dzienniku lub edytorze tekstowym narysuj tabelę i podziel ją na dwie kolumny. W lewej wpisz swoje myśli w języku ofiary, w prawej przełóż je na mowę zwycięzcy. Na przykład stwierdzenie: *Gdyby tylko mój mąż był delikatniejszy* można zamienić na: *Muszę wyrażać niejasne granice, gdy mój mąż jest niedelikatny*. Zwróć uwagę, że zdania w pierwszej osobie są bardziej proaktywne i opisują konkretne działania. Mentalność ofiary to czekanie, aż druga osoba się zmieni, natomiast myślenie o tym, co sam możesz zrobić, odzwierciedla postawę zwycięzcy.

*Proaktywność daje ci siłę i poczucie sprawczości w swoim życiu. Gra toczy się o wysoką stawkę – nie odbieraj sobie szansy na wygraną, przyjmując rolę ofiary!*

Zapisz

[illegible]

# 33

## ZADBAJ O HARMONIĘ CIAŁA I UMYŚŁU

*Zdrowie i dobre samopoczucie  
to naturalny stan ciała i umysłu.*  
Deepak Chopra



Choć często traktujemy ciało i umysł, jakby były czymś osobnym, w rzeczywistości są ściśle połączone. By podnieść swoją samoocenę, nie wystarczy zmienić sposobu myślenia — trzeba podjąć konkretne działania.

Kiedy dbasz o swoje ciało, również twój umysł na tym korzysta. Liczne badania dowiodły, że podczas aktywności fizycznej w mózgu uwalnia się wiele podnoszących nastrój substancji, takich jak: endorfina, dopamina i serotonina. Ciało i umysł wzajemnie na siebie wpływają i nasze samopoczucie zależy od kondycji ich obu. Jeśli w to nie wierzysz, pomyśl o swojej reakcji fizjologicznej na widok czegoś obrzydliwego.

Sama myśl o odezwaniu się na zebraniu, a co dopiero o wystąpieniu przed klientami i współpracownikami, przyprawia osoby z niską samooceną o ból głowy. Ich serce bije jak szalone, zimny pot oblewa całe ciało, a żołądek podchodzi do gardła. Jednocześnie pobudzenie potrafi być całkiem przyjemne. Pomyśl o motylach w brzuchu na widok obiektu pożądania, o słodkim niepokoju zakochania, o wzruszeniu, gdy pierwszy raz bierzesz na ręce swoje dziecko. Jeśli zaczniesz dostrzegać, jak ciało i umysł na siebie wpływają, i zrozumiesz znaczenie ich związku, poczujesz się lepiej we własnej skórze.



*Postaw swoje zdrowie psychiczne i fizyczne na pierwszym miejscu. Niech twoja miłość  
do siebie rozkwitnie!*

# SPRÓBUJ

Jeśli zadbasz o ciało i umysł, zacznij ze sobą współpracować w kierunku zdrowia i rozwoju.



Zastanów się:

- ▶ W jaki sposób mogę odzyskać harmonię ciała i umysłu?
- ▶ Czy dbam o swoją kondycję fizyczną?
- ▶ Czy brakuje mi czasu na aktywność fizyczną i regularne, zdrowe posiłki?
- ▶ Jak poprawiam sobie samopoczucie: jedzeniem, alkoholem i używkami czy ruchem, sportem i medytacją?



Zastanów się, jak inaczej zaplanować tydzień, by znaleźć czas na dbanie o siebie. Spisz listę działań, dzięki którym wzmocnisz ciało i umysł oraz ich wzajemną współpracę.



Zamiast mgliście planować zmiany (*Będę częściej ćwiczyć*), postaw sobie konkretne cele i rozbij je na etapy. Pomoże ci założenie dziennika, w którym będziesz śledzić postępy. Warto rozpisać każdy cel na osobnej stronie. Gdy danego dnia wykonasz plan, zaznacz to w odpowiedniej kolumnie. Jeśli w założonym czasie zrealizujesz zamierzenie, zasłużyłeś na nagrodę. Może to być upatrzony ciuch lub wyjście do kina. Poniżej znajduje się przykładowa tabela na dwa tygodnie:

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



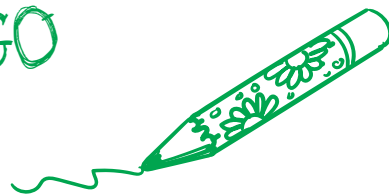
Dziennik harmonii ciała z umysłem			
	Ćwiczyć przynajmniej 3 razy w tygodniu		
<b>Cel 1:</b>			
<b>Sposoby realizacji:</b>	spacer	basen	siłownia
<p><b>Sukces</b> = przynajmniej 6 treningów w ciągu 2 tygodni</p>			
<p><b>Nagroda</b> = _____</p>			
	Tydzień 1	Tydzień 2	
Poniedziałek			
Wtorek	✓	✓	
Środa		✓	
Czwartek	✓		
Piątek		✓	
Sobota	✓		
Niedziela	✓	✓	

Giesz się widokiem wypełnionej tabeli!  
Jesteś wart tego wysiłku!

*Notatki*

# 34

## WPROWADZ RÓWNOWAGĘ DO SWOJEGO ŻYCIA



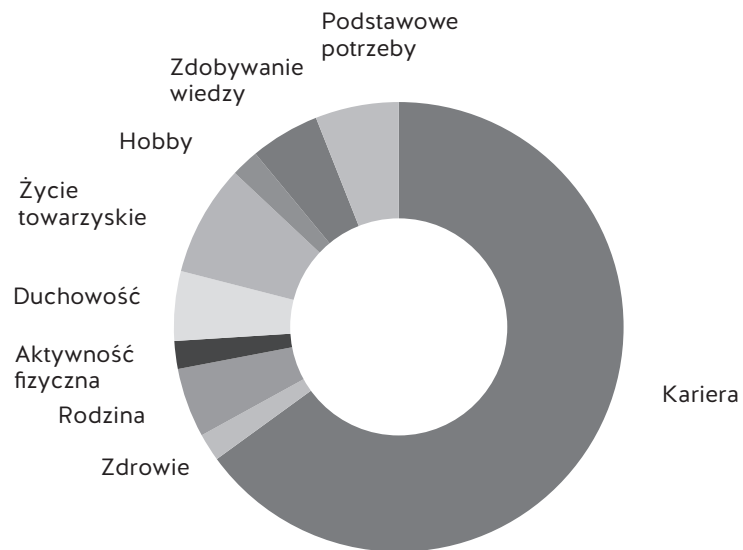
*Życie jest jak jazda na rowerze. Żeby utrzymać równowagę, musisz się poruszać naprzód.*

Albert Einstein

Co cię napędza? Co cię motywuje? Jakie są twoje wartości i cele? Co nadaje twojemu życiu sens? Te pytania zbyt często schodzą na dalszy plan, spychane przez obowiązki: pracę, szkołę, posiłki, opiekę nad dziećmi i zwierzętami, zaspokajanie podstawowych potrzeb. A przecież to wartości powinny kształtować naszą codzienność. Troska o siebie to też dbanie o to, by dokonywać wyborów życiowych w zgodzie ze sobą.

Diagram kołowy to świetny sposób na przedstawienie potrzeb, celów i wartości oraz stopnia ich realizacji na wybranej drodze. Ten typ wykresu jest równie przydatny w rozwoju osobistym, psychoterapii, jak i w biznesie. Pomaga sprecyzować dążenia i sprawdzić, na ile są one wprowadzane w życie. Poniżej znajdują się dwie grafiki ilustrujące codzienność Johna, który cztery lata temu założył firmę. Jak widzisz, zapędził się w kozi róg. Poświęca tyle czasu na pracę, że zaniedbał wszystkie inne dziedziny życia, takie jak: aktywność fizyczna, spotkania towarzyskie, odpoczynek i hobby. Stracił kontakt ze znajomymi, sporadycznie chodzi na randki i rzadko zajmuje się czymkolwiek innym niż swoim biznesem. Zwróć uwagę na różnice między dwoma diagramami, z których jeden przedstawia faktyczne zachowanie, a drugi wymarzoną równowagę życiową.

## FAKTYCZNA (NIE)RÓWNOWAGA ŻYCIOWA



## WYMARZONA RÓWNOWAGA ŻYCIOWA



*A jak jest z tobą?*

**Osiągnąłeś wymarzoną równowagę czy musisz przeorganizować swoją codzienność?**

# SPRÓBUJ

Utrzymywanie równowagi życiowej wymaga ciągłego balansowania. Diagram kołowy pokaże ci, które obszary twojego życia wymagają zmiany. Dzięki temu dostosujesz zachowanie do swoich priorytetów.

## Krok 1:

Stwórz wykres obrazujący twoje codzienne życie. Na początek spisz obszary, na które przeznaczasz czas. Poniżej znajduje się lista Johna, ale możesz zastąpić jego kategorie swoimi.

<i>Faktyczna (nie)równowaga życiowa Johna</i>	
Kariera	65%
Zdrowie	2%
Rodzina	5%
Aktywność fizyczna	2%
Duchowość	5%
Życie towarzyskie	8%
Hobby	2%
Zdobywanie wiedzy	5%

Podstawowe potrzeby	6%
<b>Suma</b>	<b>100%</b>

Stwórz dwie listy — jedną nazwij „Moja faktyczna (nie)równowaga życiowa”, a drugą „Moja wymarzona równowaga życiowa”. Następnie oszacuj procentowo, ile poświęcasz czasu na poszczególne dziedziny życia, a ile chciałbyś poświęcić. Pamiętaj, że procenty muszą sumować się do 100.

Krok

2:

W arkuszu kalkulacyjnym na komputerze przedstaw swoje wyniki w formie dwóch wykresów kołowych. Dzięki temu zobaczysz różnice między twoim aktualnym a wymarzonym życiem. Czy rzeczywistość znacznie odbiega od ideału? Na co chciałbyś poświęcać więcej czasu, a które aktywności ograniczyć? Ta analiza pomoże ci określić swoje priorytety.

Krok

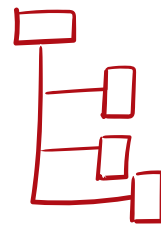
3:

Możesz wykorzystać tę technikę do analizy innych wymiarów egzystencji, na przykład ogólnych wartości i niewymiernych celów. Wystarczy zmienić kategorie: zamiast codziennych obowiązków możesz wpisać „dobre uczynki”, „rozwój duchowy” i „zaangażowanie we wspólnotę religijną”.

*Najwyższy czas przejąć kontrolę nad swoją codziennością, by łatwiej pokochać siebie i swoje życie!*

# 35

## WYRÓB SOBIE MAŁE NAWYKI PROWADZĄCE DO TRWAŁEJ ZMIANY



*Tym, co kształtuje nasze życie, nie są sporadyczne działania, lecz trwałe nawyki.*

Anthony Robbins

Czy chciałbyś zadbać o zdrowie, poprawić kondycję, uporządkować sprawy domowe, dokończyć remont lub przestać odkładać wszystko na później? Czy masz projekty lub egzaminy, do których nie możesz się przygotować? Czy brakuje ci motywacji, żeby chociaż zacząć?

Życie piętrzy przeszkody na drodze do każdego celu. Trudno cokolwiek zrealizować, kiedy mamy tak mało czasu i tak wiele obowiązków. Wydawałoby się, że w czasach nieograniczonego dostępu do informacji łatwo jest podejmować decyzje. Robiąc zakupy spożywcze, możemy sprawdzić wartości odżywcze w sieci. Przed kupnem sprzętu RTV możemy obejrzeć recenzje na YouTube. Istnieje wiele aplikacji, które pomagają dążyć do celu. Niektóre faktycznie są skuteczne, jak na przykład krokomierz. Wszystko jednak ma wady i technologia nie jest wyjątkiem. Mało co tak rozprasza i pochłania tyle czasu co surfowanie po internecie, ciągłe sprawdzanie e-maili, darmowe gry i inne rozrywki.

Jak utrzymać zapał, skupić się na priorytetach, być produktywnym, zwalczyć prokrastynację i zwiększyć swój potencjał przy takim tempie życia i zalewie informacji? Wyrobić sobie małe nawyki!

Stephen Guise (2013) oferuje niezawodny sposób na motywację do małych i dużych zmian: wyrobienie sobie mininawyków, „zbyt małych, żeby mogło się nie udać”. Guise zachęca, by wyznaczać sobie „śmiesznie małe” cele, co gwarantuje zmianę zachowań. Podaje przykład z własnego życia. By wejść w rytm treningowy, postawił sobie „wyzwanie jednej pompki”. Nawet gdy nie miał najmniejszej ochoty, był w stanie zrobić jedną pompkę dziennie, a czasem i kilka dodatkowych, które określał „bonusową serią”. Jeśli zaczniesz od małych kroczków i będziesz stopniowo je modyfikować, uzyskasz świetne i trwałe rezultaty.

*Czy jesteś gotów wyrobić sobie mininawyki i zrobić pierwszy krok do celu? Odważysz się zawalczyć o życie, o którym marzysz i na które zasługujesz?*

# SPRÓBUJ



Minicele dadzą ci motywację do zmian, dzięki którym przejmiesz kontrolę nad swoim życiem.

**Krok 1:** Zapisz przynajmniej trzy zadania, do których nie możesz się zabrać, takie jak: napisanie książki, zrzuć wagę, zmiana diety, zrobienie porządku w szafie, posprzątanie piwnicy, znalezienie nowych przyjaciół, przygotowanie się do egzaminu lub wykonanie projektu.

**Krok 2:** Dla każdego zadania wymyśl co najmniej jeden mininawyki, który pomoże ci zacząć. Na przykład Guise wyznaczył sobie cel, by dziennie pisać 50 słów do nowej książki. Rzecz jasna na tym nie poprzestał, ale ten łatwo osiągalny cel zwiększył jego motywację do pracy i zaangażowanie w przedsięwzięcie. Planując nowe zachowanie, dokładnie określ jego parametry, czyli:

- ▶ o jakiej porze dnia będziesz wykonywał zadanie,
- ▶ ile razy w tygodniu,
- ▶ przez jaki okres.

Pamiętaj: nawet jeśli ograniczysz się do jednego mininawyku, zawsze możesz wykonać „bonusową rundkę”.

**Krok 3:** Wyznacz sobie termin na podsumowanie postępów. Na przykład, jeśli postanowiłeś codziennie zapisywać jedną rzecz, za którą danego dnia jesteś wdzięczny, po miesiącu przeczytaj swoje wpisy i oceń, czy to zachowanie przybliży cię do celu. Jeśli tak, to kontynuuj, a jeśli jesteś gotów na więcej, zwiększ liczbę zapisków do dwóch lub trzech dziennie.

**Krok 4:** Nagradzaj siebie za postępy, ilekroć wykonasz miniczynność. Czasem banalne: *Jestem wielki!* wystarczy, by podtrzymać zapał. Możesz też sam siebie uściskać (w tym przypadku będzie to mini-uścisk!). Odrobina czułości dla siebie naprawdę potrafi wiele zdziałać.



*Pamiętaj: dzięki małym nawykom wprowadzisz w życiu wielkie zmiany. Czyż nie jesteś tego wart?*



Zapisz

## CZĘŚĆ VIII

# ODKRYJ ASERTYWNOŚĆ

---

## WYRAŻAJ SWOJE ZDANIE I STAWIAJ GRANICE

---

Warunkiem szczęścia i dobrego samopoczucia jest posiadanie silnej sieci wsparcia. Nie każdy może się nią cieszyć. Ludzie, którzy potrafią ją zbudować, komunikują się w sposób, który przyciąga innych. Gruboskórność nie pomaga tworzyć bliskich i zdrowych relacji, podobnie jak dystans i obronność wynikające z niewiary w siebie.

Jeśli masz niską samoocenę, możesz tak zawzięcie unikać odrzucenia, że w efekcie odpychasz innych, skazując siebie na samotność. Lęk społeczny i zbyt poważne podejście do siebie sprawiają, że trudno się do ciebie zbliżyć. Pod twoją zbroją kryje się mnóstwo irracjonalnych przekonań i niezdrowych zachowań, które izolują cię od innych. Niestety to, co ma cię chronić, zwraca się przeciwko tobie, bo czujesz się coraz gorzej i coraz bardziej osamotniony.

Nauka zdrowej komunikacji przynosi olbrzymie korzyści, zarówno w obszarze samooceny, jak i relacji z innymi ludźmi. Wszyscy się porozumiewamy — to podstawowy i nieodłączny element życia — lecz mało kto zna zasady konstruktywnej wymiany myśli. Czyż nie byłoby wspaniale, gdyby uczono tego w szkole?

By skutecznie się porozumiewać, warto poznać reguły komunikacji i nauczyć się odróżniać jej trzy główne typy: asertywną, nieasertywną i agresywną. Moi klienci ćwiczą asertywność, odgrywając ze mną role. Ty możesz robić to przed lustrem albo z zaufanym przyjacielem, członkiem rodziny lub oczywiście z terapeutą. Najpierw jednak poznaj najważniejsze cechy zdrowej komunikacji, opisane w tym rozdziale.

# 36

## NAUCZ SIĘ ASERTYWNOŚCI

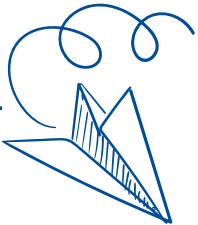


*Asertywne zachowanie to autoafirmacja przy  
jednoczesnym uznaniu wartości ludzi w twoim życiu.*

Robert Alberti  
i Michael Emmons

Wyobraź sobie trzech pracowników na zebraniu zespołu w firmie. Rozmowa schodzi na temat zajścia z trudnym klientem. Pierwszy pracownik mówi: *Próbował wszcząć awanturę! Co za cham! Nie może się tak do nas zwracać!* Drugi pracownik odpowiada: *Nie podobało mi się jego obraźliwe zachowanie. Musimy się zastanowić, jak reagować w podobnych sytuacjach.* Trzeci pracownik przytakuje i milczy z obawy, że powie coś niewłaściwego lub śmiesznego.

Te reakcje to przykłady trzech różnych typów komunikacji, kolejno: agresywnej, asertywnej i nieasertywnej. Warto poznać różnice między nimi, by budować zdrowe relacje. Osoby z niską samooceną często porozumiewają się agresywnie lub nieasertywnie, z kolei asertywność jest domeną osób pewnych siebie i myślących o sobie dobrze.



*Tylko pomyśl, o ileż łatwiej byłoby odkryć swoją wartość, gdybyś się nie bał wyrażać własnego zdania. Czy to nie czas odnaleźć swój głos?*

# SPRÓBUJ

Poznanie trzech typów komunikacji pomoże ci rozpoznać styl twój i twojego otoczenia, a to pierwszy krok do asertywności.

Krok 1:

Przypomnij sobie kilka stresujących lub konfliktowych sytuacji. Podaj przykłady swoich zachowań lub wypowiedzi, które odzwierciedlały trzy typy komunikacji. Pamiętaj, by zapisać konkretne stwierdzenia.

Krok 2:

Zastanów się, jak przekształcić nieasertywne i agresywne zdania w asertywne. Poniżej znajdują się przykłady (zwróć uwagę, że prawie wszystkie asertywne wypowiedzi są w pierwszej osobie).

Stwierdzenia „ty”	Stwierdzenia „ja”
Jak on mnie wkurza!	Wkurzam się, kiedy bezczelnie mnie traktuje...
Nie słuchasz mnie...	Nie mogę się do ciebie przebić...
Nie powinnaś tak do mnie mówić...	Czuję się lekceważony, gdy tak do mnie mówisz...
Nie waż się więcej tak mówić!	Proszę cię, więcej tak do mnie nie mów — to raniące...

Przykładem nieasertywnego stwierdzenia jest: *Nie obchodzi mnie to*, kiedy prawda jest inna. Możesz świadomie rezygnować z ukrywania uczuć, wybierając szczerłość i bezpośredniość. Najpierw jednak musisz zrozumieć własne myśli i emocje, zamiast martwić się cudzymi.

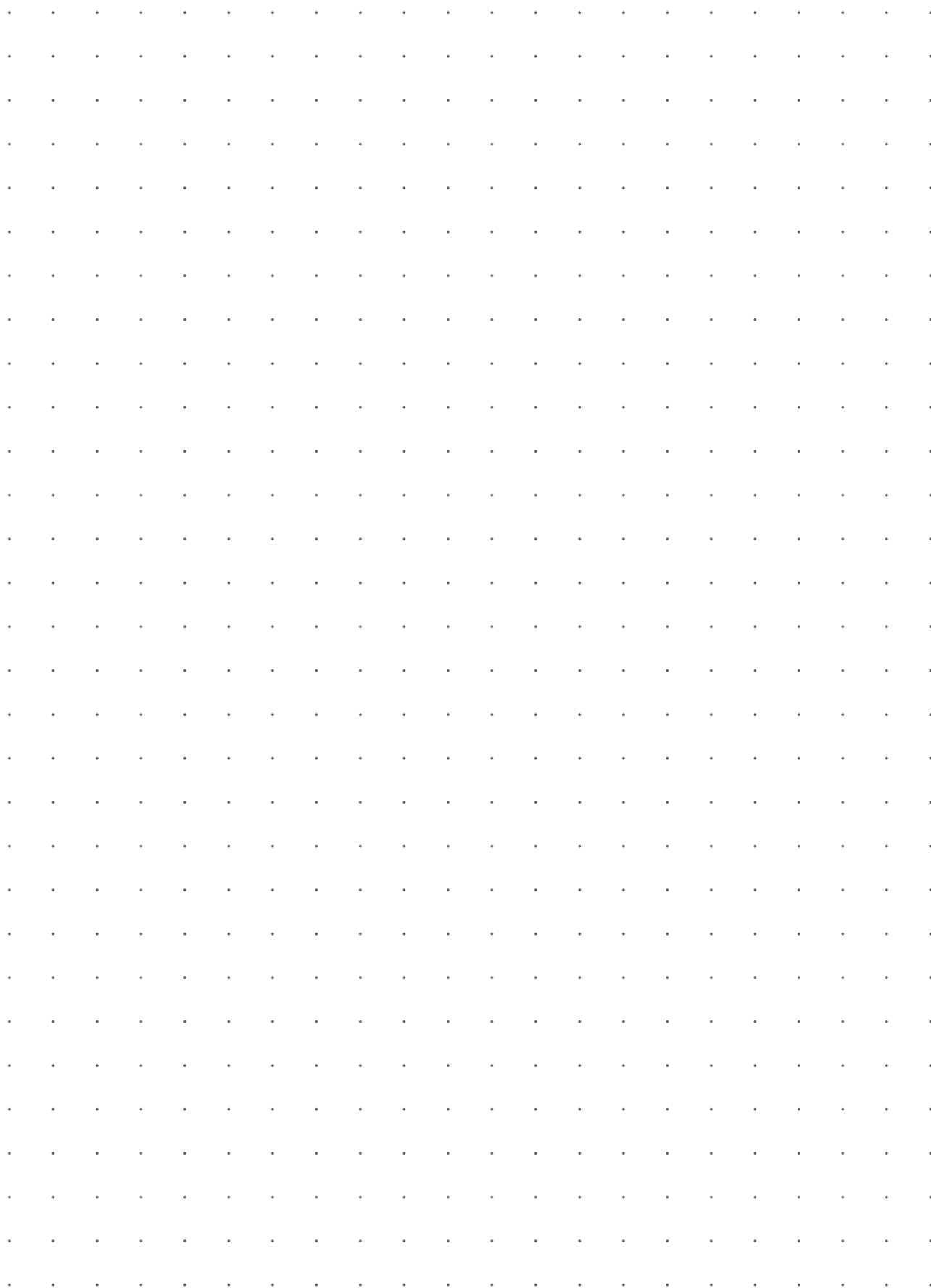
### Krok 3:

W codziennym życiu zwracaj uwagę na swoje interakcje z innymi. Odróżniaj „komunikaty ja” od „komunikatów ty” i staraj się zmieniać swoje agresywne lub nieasertywne stwierdzenia w asertywne. Pamiętaj, że zdrowa komunikacja jest otwarta i taktowna. Jeśli nauczysz się rozpoznawać trzy sposoby porozumiewania się, łatwiej będzie ci pokonać przeszkody w kontaktach z innymi i zbudować silną sieć wsparcia.

*Posługiwanie się „komunikatami ja” doda ci pewności siebie, przybliży cię do innych i do życia, którego pragniesz!*

## Notatki

## Notatki



# 37

## PANUJ NAD GNIEWEM



*Wszystko, co zaczyna się od gniewu, kończy się wstydem.*  
Benjamin Franklin

Gniew jest adaptacyjną reakcją na niesprawiedliwość. Niestety zbyt często mu ulegamy, zamiast nad nim zapanować. Wszyscy czasem czujemy złość — ta ważna emocja sygnalizuje, że jesteśmy niewłaściwie traktowani. Nie uzasadnia ona jednak agresywnego zachowania.

Czy zdarza ci się kłócić z bliskimi, by udowodnić swoją rację, a potem usprawiedliwiać to jako „wyrażanie siebie”? Na tym z grubsza polega kłótnia. Jeśli próbujesz zmusić rozmówcę do zmiany zdania, możesz nie zdawać sobie sprawy, że jest to agresywny zamiar. Celem asertywnej komunikacji jest ekspresja uczuć i myśli, a nie zmienianie drugiej osoby, a nawet jej stanowiska. Prawda jest taka, że możesz wpłynąć na życie drugiego człowieka, ale nie zmienisz jego sposobu myślenia!

Jeśli masz niską samoocenę, pewnie boisz się wyrażać siebie, bo chcesz uniknąć kłopotów i nikogo nie denerwować. Niepewne siebie osoby mają skłonność do tłumienia uczuć, przez co narasta w nich napięcie, które znajduje ujście w wybuchu wściekłości lub prowadzi do depresji. Jeśli chcesz poczuć się silniejszy i pokochać siebie, musisz nauczyć się kontrolować silne emocje.



*Gniew potrafi być niebezpieczny. Naucz się nad nim panować, by nie być na jego łasce!*

# SPRÓBUJ

W obliczu nawet gwałtownych uczuć można odzyskać spokój i równowagę dzięki umiejętnościom radzenia sobie z negatywnymi przeżyciami.

## Krok 1:

Zastanów się nad tymi pytaniami i w razie potrzeby wracaj do swoich odpowiedzi:

- ▶ Jak mogę nabrać odwagi do asertywnych zachowań, by nie narastał we mnie gniew?
- ▶ Czy wyrażam gniew asertywnie, czy też tracę panowanie nad sobą i zachowuję się agresywnie?
- ▶ Czy próbuję tłumić złość, zamiast uznać ją za normalną emocję, którą można zdrowo wyrażać?
- ▶ Czy w rozmowie z kimś, na kogo się gniewam, staram się być uprzejmy, czy być góram?

## Krok 2:

Gdy opanuje cię wściekłość, sięgnij po karteczki ze stwierdzeniami, które pomogą ci się uspokoić. Możesz na nich napisać:

- ▶ Tylko ja mogę opanować swój gniew.
- ▶ To nie ona mnie tak wkurza. To ja się wkurzam, gdy ona mnie krytykuje.
- ▶ Kiedy poczuje, że tracę kontrolę, postaram się nie próbować kontrolować innych.
- ▶ Mam prawo do gniewu, lecz nie do agresji. Pierwsze to uczucie, drugie — zachowanie.

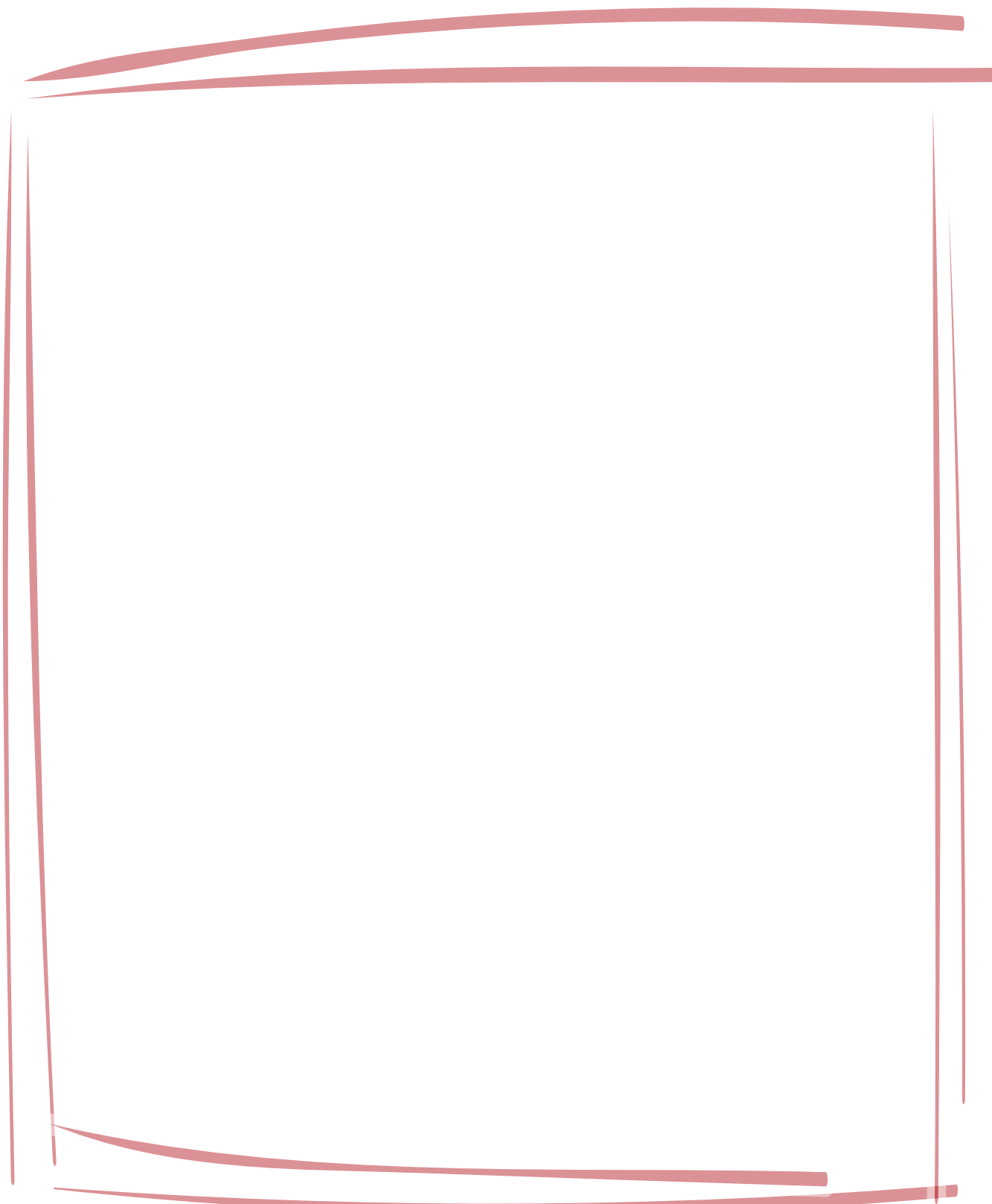
## Krok 3:

Stwórz sobie „pudełko spokoju”, które będzie ci pomagało radzić sobie z gniewem. Włóż do niego przedmioty z „pudełka uważności” (z podrozdziału 26) oraz karteczki opisane w drugim kroku. Oto kilka dodatkowych pomysłów na składniki twojego zestawu:

- ▶ mały notatnik, by opisać swoje uczucia;
- ▶ zdjęcie bezchmurnego nieba, by się rozchmurzyć;
- ▶ kolorowa kredka, by przełamać czarno-białe myślenie;
- ▶ lupa, by przyjrzeć się swoim myślom i rozpoznać te szkodliwe;
- ▶ zabawkowy znak „stop”, by nie działać pod wpływem gniewu.

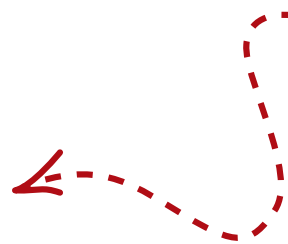


*Panowanie nad gniewem, zanim on opanuje ciebie, uczyni cię silniejszym i pomoże ci odkryć swoją wartość!*



# 38

## SŁUCHAJ AKTYWNI



*Gdy ludzie nauczą się skutecznie komunikować, ich życie i związki całkowicie się zmieniają.*

Thomas Gordon

Różnica między „słuchać” a „słyszeć” wydaje się subtelna. A jednak od tego, co częściej robimy, zależy jakość naszej komunikacji. Opanowanie sztuki słuchania może być największym darem, jaki ofiarujesz swoim bliskim — wyrazem szacunku i zrozumienia, sposobem na bardziej udane relacje.

Na czym polega ta różnica? Thomas Gordon (1977) ukuł pojęcie „aktywnego słuchania”, by odróżnić je od „słyszenia”, czyli biernego odbioru dźwięków bez namysłu nad ich znaczeniem. Słuchanie wymaga więcej skupienia i wysiłku, zwłaszcza to aktywne. Nie wystarczy potakiwać i pozwolić rozmówcy mówić. Należy wyrażać empatię, wyjaśniać i parafrazować jego słowa, by poczuł się zrozumiany. Aktywnie słuchając, liczysz się z cudzymi uczuciami i nie udowadniasz rozmówcy, że się myli.

Naucz się odróżniać słuchanie od słyszenia, by lepiej się komunikować i bardziej asertywnie wyrażać siebie.

<i>Słyszenie</i>	<i>Aktywne słuchanie</i>
Bierne.	Parafrazowanie, podsumowywanie, interpretowanie.
Dążenie do bycia usłyszonym.	Dążenie do zrozumienia.
Bywa oceniające.	Wyraża empatię i akceptację.
Mówienie do osoby.	Rozmawianie z osobą.

Odbieranie dźwięków.	Zaangażowana rozmowa.
Może wyrażać niezrozumienie.	Wyraża zrozumienie.
Kategoryczne i faktograficzne.	Refleksyjne, oferuje informację zwrotną.
Grożenie, przekonywanie, rozkazywanie.	Akceptacja, tolerancja, elastyczność.
Sprzyja kłótniom.	Sprzyja wspierającym, wartościowym relacjom.

A jak jest z tobą?

Czy potrafisz aktywnie słuchać?

Czy raczej po prostu słyszysz?

Czy jesteś zbyt pochłonięty sobą, by dobrze się wsłuchać  
w innych ludzi?

Czy twój wewnętrzny, krytyczny monolog zagłusza wszystkie  
inne głosy?

# SPRÓBUJ

Umiejętność słuchania jest ważna dla relacji nie tylko z innymi, lecz także z samym sobą.

## Krok 1:

Spójrz na tabelę powyżej i przeanalizuj swój styl komunikacji. Częściej słuchasz, czy po prostu słyszysz? W razie wątpliwości jest prosty sposób, by to stwierdzić: jeśli jesteś z kimś w konflikcie, to z dużym prawdopodobieństwem nie słuchasz. Podobnie jeśli masz skłonność do milczącego potakiwania rozmówcy bez żadnych pytań i komentarzy.

## Krok 2:

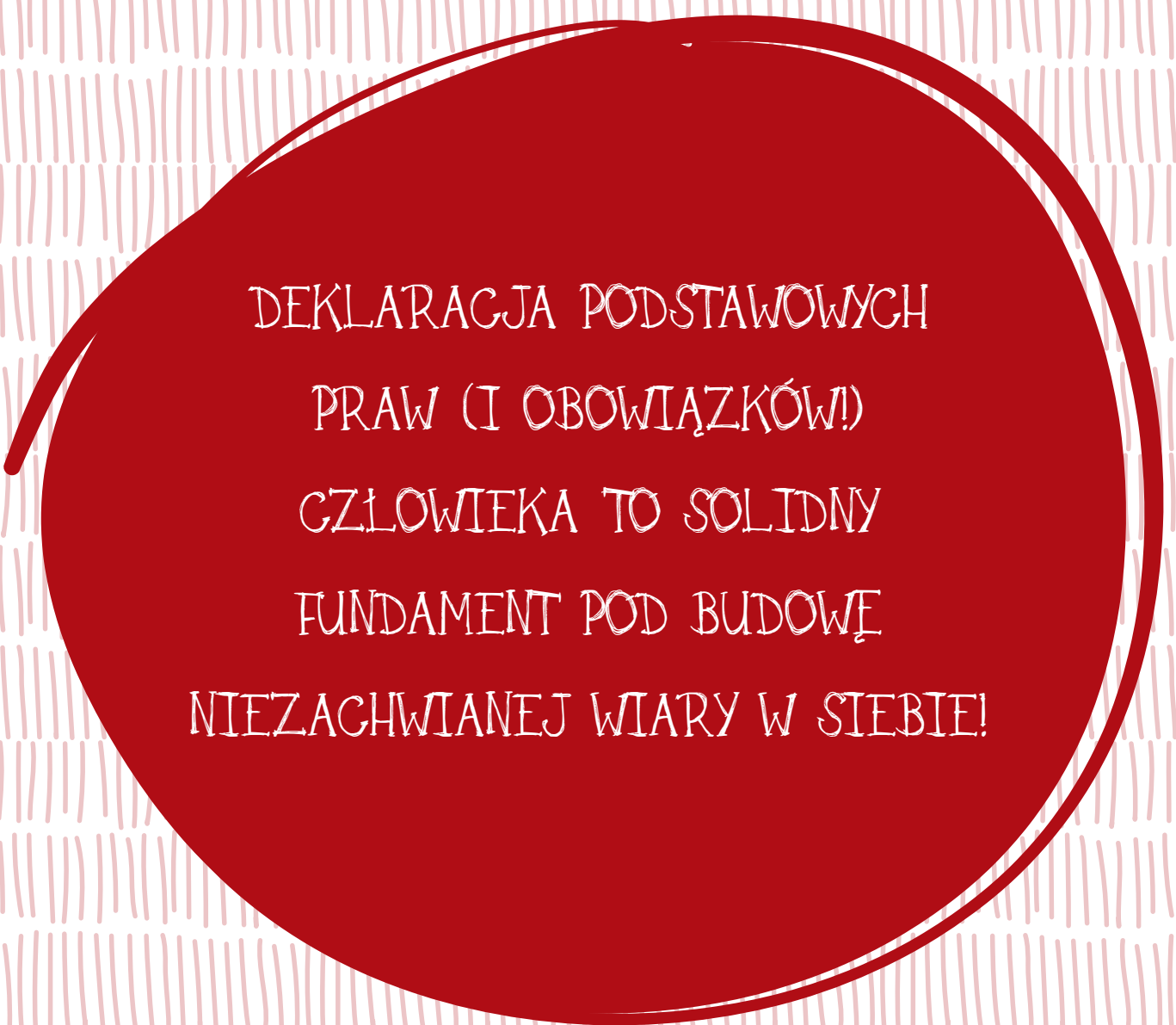
Przypomnij sobie i zapisz słowa świadczące o tym, że nie słuchałeś. Spróbuj je tak przeformułować, by były bardziej przemyślane, podsumowały przeżycia rozmówcy i wyraziły zrozumienie. Na przykład stwierdzenie: *Pogódź się z tym* możesz zmienić na bardziej empatyczne: *Ciężka sprawa, musisz mieć dość*.

## Krok 3:

Pamiętaj, że kiedy jesteś wyrozumialszy i mniej oceniający dla siebie, łatwiej ci akceptować innych. Zastanów się, co jest dla ciebie ważniejsze: wygrać w sporze czy się porozumieć?

Postaw na porozumienie!

W ten sposób nigdy nie przegrasz – każdy spór będzie obopólnym zwycięstwem!



DEKLARACJA PODSTAWOWYCH  
PRAW (I OBOWIĄZKÓW!)  
CZŁOWIEKA TO SOLIDNY  
FUNDAMENT POD BUDOWĘ  
NIEZACHWIANEJ WIARY W SIEBIE!

# 39

## SZANUJ, A NIE DEPRECJONUJ SIEBIE

*Szanuj siebie, a inni też będą cię szanować.*

Konfucjusz

Mówiąc o sobie kolegom z pracy, Dennis dość specyficznie żartował. Sam wytykał sobie słabości i je wyśmiewał, jakby to było coś zabawnego. Lubił być w centrum uwagi i budzić śmiech, który uznawał za dowód sympatii. Mimo że szydził z siebie samego, uważał, że w ten sposób zjednuje sobie ludzi.

Dennis nie zdawał sobie sprawy, że jego autoironiczne uwagi wyrażają agresję i pogardę dla samego siebie. Sarkastyczne komentarze, pod swoim i pod cudzym adresem, to zakamuflowany atak. Nie ma z czego się śmiać! Osoby z niską samooceną na ogół czują się wybrakowane. Ma to paradoksalny skutek: choć są wrażliwe na odrzucenie i dezaprobatę innych, miewają skłonność do poniżania siebie. Próbują w ten sposób ubiec rozmówcę i wbić sobie szpilę, zanim on zdąży!

*A jak jest z tobą? Czy deprecjonujesz siebie?*

*Jeśli tak, to czy nie czas zacząć siebie bardziej szanować?*

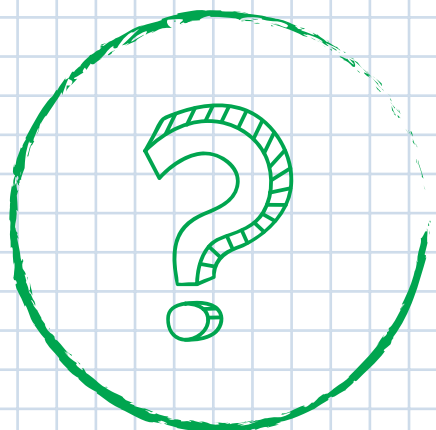
## SPRÓBUJ

Jeśli będziesz wyrażać przekonanie o swojej wartości, rozmówca najpewniej je podzieli. I w drugą stronę: pokazując poczucie niższości, sprawiasz, że otoczenie się z tobą nie liczy.

### *Krok 1:*

Zastanów się, jak prezentujesz się innym i czy twoją niepewność zdradzają następujące sygnały:

- milczenie, gdy masz coś do powiedzenia,
- autoironiczne komentarze,
- unikanie cudzego wzroku,
- mówienie cicho,
- nerwowe ruchy,



CZY JESTEŚ GOTÓW

ZACIEŚNIĆ WIĘZI ZE ŚWIATEM?

JEŚLI CZUJESZ SIĘ WYOBCEWANY, OSAMOTNIONY  
I NIEROZUMIANY, TO MOŻE CZAS SIĘGNAĆ  
PO WSPARCIE I JE ZAOFEROWAĆ, BY DZIĘKI  
RELACJOM WZMACNIAĆ SIĘ I WZRASTAĆ?

- ▶ ciągle przepraszenie,
- ▶ odrzucanie komplementów,
- ▶ nieśmiałość,
- ▶ niepewna mowa ciała, na przykład: garbienie się i spuszczenie oczu.

Czy rozpoznajesz u siebie te zachowania? Obserwuj siebie przez kilka tygodni i za każdym razem, gdy je zauważysz, spróbuj je skorygować. Niełatwo jest zmienić nawyki, lecz ich świadomość to pierwszy krok.

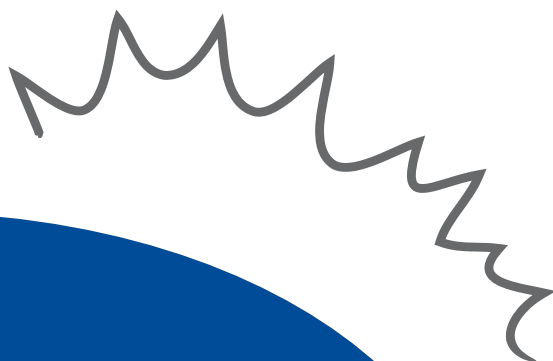
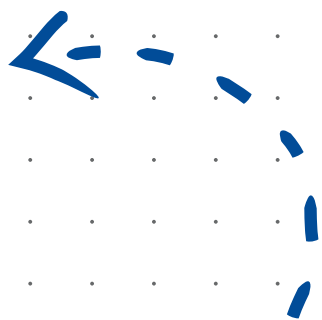
### Krok 2:

Możesz nie zdołać zmienić zachowania, dopóki nie popracujesz nad swoim dialogiem wewnętrznym. Poniżej znajduje się kilka przykładów, jak zwalczyć szkodliwe myśli, by wzmocnić swoje poczucie wartości:

- ▶ Kiedy pomyślisz: *Jestem do niczego*, popraw się i powiedz sobie: *Jestem równie dobry, co inni*. W ten sposób podważysz przekonanie o swojej niższości, co ośmieli cię do wyrażania swojego zdania.
- ▶ Jeśli ciągle za wszystko przepraszasz, świadomie się od tego powstrzymuj, kiedy wiesz, że nie zawiniłeś.

*Trudno zmienić stare zwyczaje, lecz nie ustawaj w wysiłkach. Zwalczaj szkodliwe komunikaty odbierające ci pewność siebie. Zamiast siebie poniżać i gnębić, zostań swoim wiernym kibicem!*





KIEDY PRZESTANIESZ  
UZALEŻNIAĆ SAMOOCENĘ  
OD ZDANIA INNYCH, BĘDZIESZ  
W STANIE POKOCHAĆ SIEBIE PRAWDZIWĄ  
I BEZWARUNKOWĄ MIŁOŚCIĄ!





# POZNAJ SWOJE PODSTAWOWE PRAWA



*Odebrać ludziom prawa człowieka to  
podważyć ich człowieczeństwo.*

Nelson Mandela

Do najbardziej zaskakujących pytań, jakie zadawali mi klienci, należą te o prawo do czucia lub myślenia czegoś. Pytali na przykład: *Naprawdę mam prawo to czuć? Czy mówienie o swoich pragnieniach i potrzebach nie jest samolubne? Wolno mi się sprzeciwić? Czy mam prawo powiedzieć, co myślę? i Czy nie trzeba się skupiać na innych, żeby być dobrym człowiekiem?*

Nie nauczysz się pewności siebie i asertywności, dopóki nie przyjmiesz założenia, że masz prawo czuć to, co czujesz, i myśleć to, co myślisz. Jeśli nie przyznasz sobie tych podstawowych praw, nie odkryjesz swojej wartości, a co najwyżej wstyd.

Rzecz jasna, z prawami wiążą się obowiązki. Na przykład:

<i>Podstawowe prawa</i>	<i>Odpowiadające im obowiązki</i>
Mam prawo wyrażać swoje zdanie.	Mam obowiązek cenić zdanie innych i przyjmować je bez oceniania.
Mam prawo stawiać granice.	Mam obowiązek szanować cudze granice.
Mam prawo popełniać błędy.	Powinienem być wyrozumiały wobec cudzych błędów.

*Czyż wszyscy nie zasługujemy na szacunek? Czy nie powinniśmy bronić naszych podstawowych praw? Wszyscy na tym skorzystamy, jeśli będziemy je szanować!*

# SPRÓBUJ

Uszanuj swoją wartość i poznaj swoje podstawowe prawa, by pozbyć się przekonania, że nie wolno ci myśleć lub czuć w określony sposób.

## Krok 1:

Spójrz na poniższą listę. Zastanów się, czy zgadzasz się z poniższymi twierdzeniami:

- ▶ Mam prawo się sprzeciwiać.
- ▶ Mam prawo być traktowany z szacunkiem.
- ▶ Mam prawo wyrażać swoje zdanie, nawet jeśli jest sprzeczne z opinią innych.
- ▶ Mam prawo stawiać swoje potrzeby równie wysoko, co cudze.
- ▶ Mam prawo do swoich opinii.
- ▶ Mam prawo popełniać błędy, a nawet zawodzić.
- ▶ Mam prawo nie spełniać nierozsądnych oczekiwań innych.
- ▶ Mam prawo stawiać zdrowe granice.
- ▶ Mam prawo prosić o pomoc.
- ▶ Mam prawo być tylko człowiekiem.

## Krok 2:

Rozpoznaj stwierdzenia, które cię nie przekonują.

## Krok 3:

Inspirując się powyższą listą, stwórz własną deklarację praw człowieka. Niech przypomina ci o tym, na co zasługujesz, i będzie kamieniem węgielnym, na którym zbudujesz pewność siebie. Trzymaj ją w widocznym miejscu, na przykład przy komputerze, i często ją czytaj.

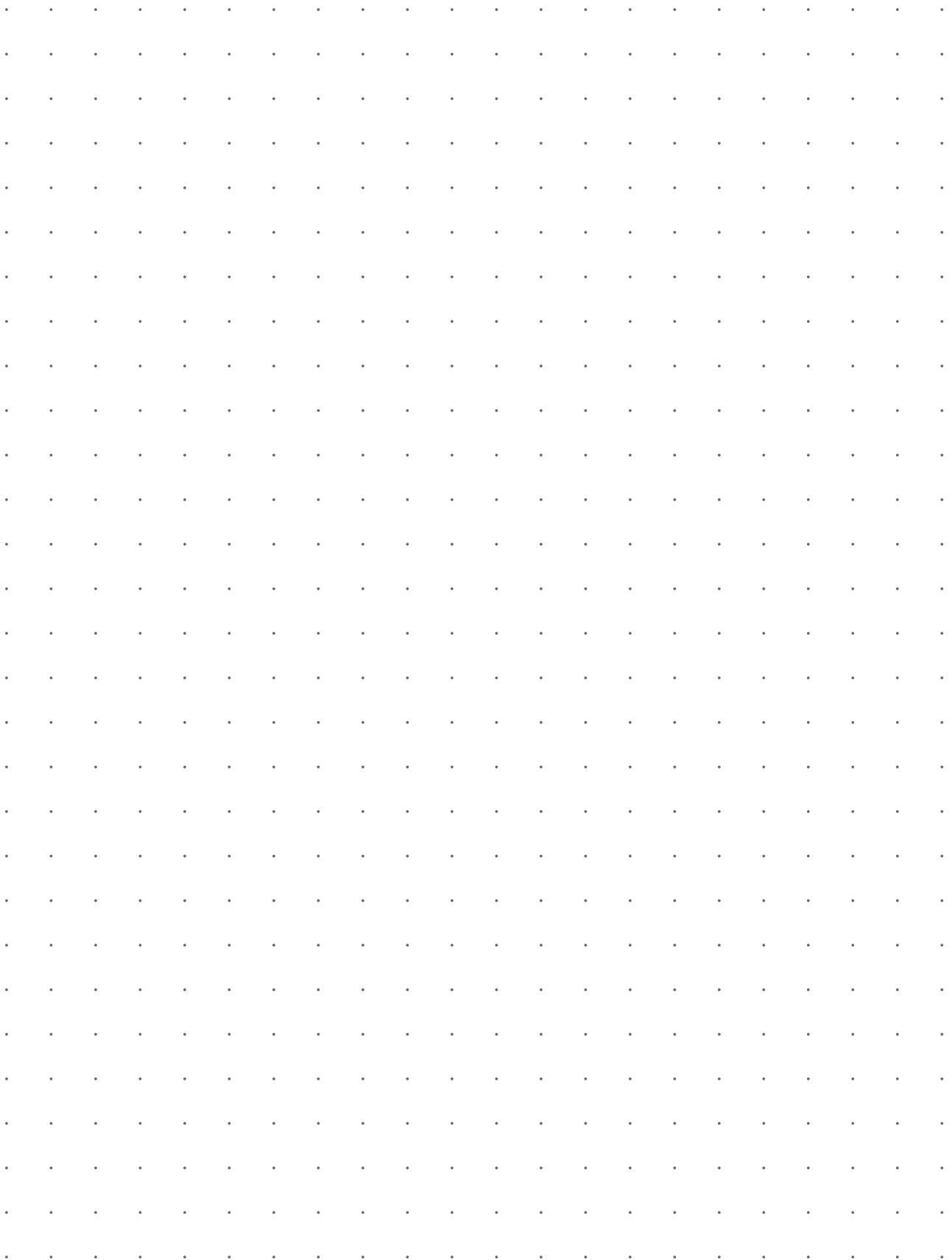
## Krok 4:

Do każdego prawa dopisz wynikający z niego obowiązek.

## Krok 5:

Wyobraź sobie, jak wyglądałoby twoje życie, gdybyś bezwarunkowo uznał te podstawowe prawa i obowiązki. Jak czułbyś się ze sobą? Jak czułbyś się z innymi ludźmi?

## *Miejsce na twórcze przemyślenia*



# CZĘŚĆ IX

## ODKRYJ ZDROWE RELACJE

---

### ZDOBADŹ SOJUSZNIKÓW W WALCE O ZDROWIE

---

Zdrowe relacje są niezbędne do szczęścia. Czy jesteś towarzyski, czy zamknięty w sobie, relacje społeczne i miłość bliskich osób są kluczowe dla rozwoju. Silna sieć wsparcia to żyzna gleba, na której możesz swobodnie wzrastać. Im większe masz oparcie, tym lepiej czujesz się ze sobą i tym optymistyczniej patrzysz w przyszłość. Wystarczy jedna zaufana osoba, której możesz się zwierzyć z najszybszych myśli i uczuć, żebyś był szczęśliwszy.

Niestety niektóre związki bardziej szkodzą, niż pomagają. Te toksyczne i przemocowe nie tylko nie wspierają rozwoju, lecz wręcz pogłębiają niewiarę w siebie i strach przed światem. Osoby w takich relacjach muszą ograniczyć ich destrukcyjny wpływ na siebie. Czasem najlepiej jest zerwać kontakt. Jeśli jest to niemożliwe, jak w przypadku rodziców i dzieci, trzeba nauczyć się stawiać granice.

W tym rozdziale skupimy się na tym, jak pokonać uzależnienie od aprobaty i wybaczyć innym, by odnaleźć spokój. Dowiemy się, jak silna sieć wsparcia pomaga radzić sobie ze stresem poprzez mechanizm, który Shelley Taylor w badaniach (2000) określiła mianem „zaopiekuj się i zaprzyjaźnij”. Z kolei dzięki Kelly McGonigal (2016) poznamy znaczenie dążenia do czegoś większego od siebie. Cele związane ze wspólnotą i służbą innym nadają życiu sens, dają poczucie przynależności i rozwijają duchowo.



# ZWALCZ PRZYMUS SZUKANIA APROBATY

*Człowiek nie może czuć się dobrze bez uznania  
dla samego siebie.*

Mark Twain

Czy za bardzo przejmujesz się tym, co myślą o tobie inni? Jeśli jesteś zbyt samokrytyczny i trudno ci zaakceptować i pokochać siebie, szukanie miłości i potwierdzenia na zewnątrz ci nie pomoże. Nawet największe uznanie nie zastąpi miłości własnej. Zawsze będziesz chciał więcej i na każdym kroku będziesz się spodziewał odrzucenia lub dezaprobaty. Osoby z niską samooceną często zmagają się z lękiem społecznym, bo przywiązują zbyt wielką wagę do zdania innych na swój temat. Jeden z moich klientów się jąkał, a nawet dostawał łagodnych napadów paniki, ilekroć z kimś rozmawiał. Tak bardzo się bał, że zabrzmiał głupio lub nieciekawie. Czuł się uzależniony od aprobaty innych studentów oraz wykładowców, bez której czuł się wybrakowany. Co gorsza, podobnie jak inne ofiary lęku społecznego, miał zniekształcony odbiór świata i dopatrywał się niechęci tam, gdzie jej nie było. W dni, kiedy jego niepokój się wzmaczał, każde spojrzenie, każdy komentarz i wyraz twarzy odbierał jako dezaprobatę. Wystarczyło, że podczas rozmowy kolega zerknął na telefon, by mój klient wpadł w kryzys poczucia wartości.

A jak jest z tobą? Czy szukasz miłości w niewłaściwych miejscach? Czy uzależnienie od aprobaty zniekształca twój odbiór rzeczywistości? Czy utrudnia ci bycie sobą? Szukając potwierdzenia u innych, zapominasz o miłości własnej.

# SPRÓBUJ

Gdy zwalczysz przymus podobania się innym, poczujesz większe uznanie dla siebie.

## Krok 1:

Jeśli czujesz się nawet lekko uzależniony od aprobaty, zadaj sobie następujące pytania:

- ▶ Co chciałbym, by o mnie myślano?
- ▶ Co by to oznaczało, gdyby mnie nie lubiano?
- ▶ Czy szukam u innych akceptacji, bo sam siebie nie akceptuję?
- ▶ Dlaczego ważniejsze jest dla mnie cudze zdanie niż moje własne?
- ▶ Czego szukam w ludziach, co powinienem znaleźć w sobie?

## Krok 2:

Rozpoznaj kluczowe przekonania leżące u podstaw twojej potrzeby aprobaty, takie jak: *Jeśli mnie odrzuci, to znaczy, że jestem odpychający*. Zastanów się, czy te stwierdzenia są obiektywne.

## Krok 3:

Zastąp fałszywe przekonania bardziej wyważonymi. Na przykład myśl: *To będzie straszne, jeśli jej się nie spodobam* możesz zamienić na: *Będę zawiedziony, jeśli jej się nie spodobam*. Drugie zdanie nie opisuje rzeczywistości w czarno-biały sposób i nie uzależnia twojej wartości od cudzej opinii.

## Krok 4:

Gdy już rozpoznasz negatywne myśli każące ci szukać aprobaty oraz zamienisz skrajne przekonania na bardziej racjonalne i elastyczne, zaplanuj działania, które pomogą ci odzyskać miłość i szacunek do siebie. Na przykład zamiast tworzyć wrażenie interesującej osoby, zastanów się, jakie znaleźć hobby, by samemu poczuć się ciekawym!



## ZBUDUJ WSPIERAJĄCE RELACJE



*Przyjaciół to ktoś, kto wie,  
kim jesteś, rozumie, co przeszedłeś, akceptuje, kim się  
stałeś, i nie powstrzymuje cię  
przed zmianą.*

Elbert Hubbard

Jakość twoich relacji wpływa na jakość twojego życia. Jeśli masz niską samoocenę, nie czujesz mocnego oparcia w sobie, więc przyjmujesz postawę obronną i trudno ci zaufać innym.

Strach przez dezaprobatę, wyśmianiem i odrzuceniem może pogłębiać izolację. By poradzić sobie z lękiem, stajesz się bardziej krytyczny wobec siebie i otoczenia, co tylko naraża cię na cierpienie. Możesz ochronić się przed innymi, lecz nie obronisz się przed sobą! Poza tym odgradzając się murem, skazujesz siebie na samotność.

Pewnie cię to nie zdziwi, ale badania potwierdzają, że mężczyźni i kobiety inaczej funkcjonują w relacjach. Pod wpływem stresu panowie stają się bardziej rywalizacyjni i mniej współpracujący. Kobiety przeciwnie — szukają wsparcia i otaczają dzieci troską w ramach mechanizmu „zaopiekuj się i zaprzyjaźnij”, nazwanego tak przez Shelley Taylor w badaniach z 2000 roku.

Kobiety są biologicznie ukształtowane w taki sposób, by bardziej dążyć do kontaktu. Nie oznacza to, że dla mężczyzn jest on mniej ważny. Coraz nowsze badania pokazują, że o szczęściu obu płci w znacznej, a nawet głównej mierze decydują związki z ludźmi.

*A jak jest z tobą?*

*Jaka jest jakość twoich relacji?*



*Jeśli brakuje ci wsparcia, to czy nie czas wyciągnąć rękę i zacieśnić więzi z innymi?*

*Od tego zależy twoje zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne!*



# SPRÓBUJ

W trudnych chwilach zamykasz się w sobie czy szukasz kontaktu z innymi? To wpływa nie tylko na poczucie szczęścia, lecz także na zdrowie i długość życia!

## Krok 1:

Zastanów się nad poniższymi pytaniami. Jak zwykle zapisz odpowiedzi w swoim dzienniku, by uporządkować myśli i wprowadzić trwałe zmiany.

- ▶ Czy jesteś zadowolony ze swojej sieci wsparcia? Czy mogłaby być silniejsza?
- ▶ Czy masz chociaż jedną zaufaną osobę? Spisz ludzi, którym możesz się zwierzyć. Jeśli nie masz nikogo takiego, wyjaśnij, dlaczego tak jest.
- ▶ Jeśli jesteś osamotniony, to czy wiesz dlaczego? Co ci utrudnia budowanie relacji? Wymień przynajmniej dwa powody.
- ▶ Jakie masz pomysły na nawiązanie nowych znajomości? Wymień przynajmniej dwa konkretne działania, takie jak zapisanie się na grupową aktywność.

## Krok 2:

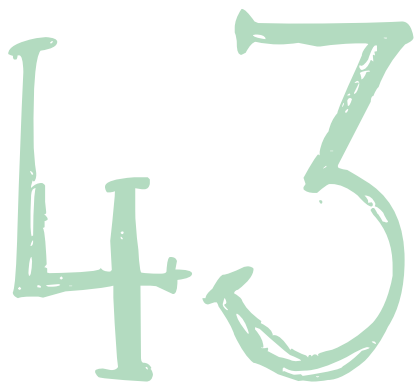
Stwórz listę wszelkich grup, wydarzeń, klubów i zajęć, dzięki którym można zdobyć nowych znajomych. Co tydzień próbuj czegoś innego. Nie wszystko przypadnie ci do gustu, ale jeśli się nie poddasz, w końcu coś ci się spodoba!

## Krok 3:

Zdobądź wsparcie ludzi, których masz już w swoim życiu. Przynajmniej jednej z tych osób opowiedz o swoich staraniach i poproś, by pomogła ci w nich wytrwać. Nie musisz zmagać się z tym samotnie! Samo zwrócenie się o pomoc, co jest trudne dla osób z niską samooceną, doda ci sił, by iść do przodu. Poza tym badania wykazały, że opowiadając o swoim planie, zwiększasz swoje szanse na sukces!

*Wielu niepewnych siebie ludzi z trudem nawiązuje kontakty. Otworzenie się na innych i stworzenie relacji wymaga odwagi. By zbudować silną sieć wsparcia, musisz wyjść ze strefy komfortu. Dzięki temu będziesz zdrowszy zarówno na ciele, jak i na umyśle!*

[illegible]



## TRAKTUJ INNYCH Z DOBROCIA I WSPÓŁCZUCIEM



*Bądź życzliwy, ponieważ każdy, kogo spotykasz, toczy ciężką walkę.*

Platon

W rozdziale 5 skupiliśmy się na dobroci i empatii dla siebie. Teraz rozciągniemy życzliwość na innych. Przebaczenie i współczucie nawet tym, którzy cię zranili, uwolni cię od urazy i goryczy. Nie znaczy to, że masz usprawiedliwiać ich czyny lub umniejszać swoją krzywdę. Po prostu zasługujesz na coś więcej niż życie w gniewie i rozgoryczeniu. Nie dawaj winowajcom tak wielkiej władzy nad sobą!

Życzliwość się opłaca. Jeśli dobrze traktujesz ludzi, masz większe szanse na bycie lepiej traktowanym przez innych. Jak mówi buddyjskie przysłowie, karma zawsze wraca. Ludzie z pozytywną energią przyciągają podobnych sobie. Krytycyzm, ocenianie i negatywne myślenie odpychają innych, prowadząc do izolacji i konfliktów w związkach.



*Czy jesteś gotów uzdrowić siebie życzliwością wobec wszystkich (łącznie z sobą)?*

## SPRÓBUJ

Skupiając się na dobroci i współczuciu dla innych, rezygnujesz z usilnego dowodzenia swojej racji.

### Krok 1:

*Sprawdź w internecie, jak działa chińska pułapka na palce. Im bardziej starasz się je wyciągnąć, tym mocniej mechanizm się zaciska. Podobnie się dzieje, gdy za wszelką cenę starasz się udowodnić swoje stanowisko lub przekonać do niego rozmówcę. Często prowadzi to do konfliktu, bo zapominasz o życzliwości.*

*Krok 2:*

*A teraz wyobraź sobie, że palce uwięzione w chińskiej pułapce pchasz ku sobie. To sposób nie tylko na uwolnienie ręki, lecz także na rozwiązanie sporu. Gdy zbliżasz się do drugiej osoby i okazujesz jej życzliwość zamiast odsuwać się w poczuciu moralnej wyższości, rozbrajasz mechanizm, który trzyma was w potrzasku!*

*Krok 3:*

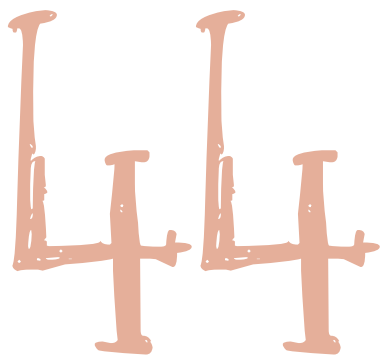
*Pomyśl o kimś, z kim masz trudny związek. Przypomnij sobie wasze dwie ostatnie kłótnie i napisz, do czego wówczas dążyłeś. Chciałeś postawić na swoim, czy po prostu wyrazić zdanie i pójść na kompromis?*

*Krok 4:*

*Gdybyś w kontaktach z tą osobą kierował się dobrocią, a nie przekonaniem o słuszności swojego stanowiska, jak wyglądałaby wasza relacja? Zapisz odpowiedzi na poniższe pytania:*

- *Jak zmieniłyby się twoje uczucia do tej osoby?*
- *Czy stawiałbyś skuteczniej granice?*
- *Jak czułbyś się ze sobą?*
- *Czy byłbyś wyrozumialszy?*
- *Czy byłbyś serdeczniejszy?*
- *Czy czułbyś się bliżej innych?*
- *Czy czułbyś się szczęśliwszy?*

*Następnym razem, gdy wpadniesz w pułapkę, pozwól sobie na życzliwość, by cieszyć się ciepłem i bliskością w relacjach.*



# PODARUJ SOBIE PRZEBACZENIE

*Przebaczenie sprawia, że możesz zacząć od nowa.*  
Desmond Tutu

Jest milion różnych rodzajów krzywd, od drobnej zniewagi do prawdziwej traumy i przemocy. Czasem to los jest dla nas okrutny i nie potrafimy mu wybaczyć, że tak ciężko nas doświadczył. Innym razem to ludzie traktują nas inaczej, niż byśmy chcieli lub zasługiwali, więc stajemy się rozgoryczeni i z oburzeniem pytamy: *Jak oni mogli?*

Możemy pomstować do woli na niesprawiedliwość świata, ale jedno jest pewne: droga do zdrowia i ukojenia nie wiedzie przez gniew i urazę. Niezdolność do wybaczenia to przede wszystkim nasz problem. Nie zmienimy tego, co nas spotkało, podobnie jak nie cofniemy decyzji, których żałujemy. Jedyne, co możemy zmienić, to naszą reakcję na wydarzenia. To od nas zależy, czy wyciągniemy wnioski z doświadczeń i uwolnimy się spod ich wpływu, czy będziemy żyć przeszłością i pozostaniemy jej więźniami.

Poznaj kilka prawd o przebaczeniu, by pozbyć się błędnych przekonań:

- ▶ Przebaczenie nie oznacza, że oni mieli rację, a ty nie. Nadmierne skupianie się na tym, kto miał słuszość, prowadzi donikąd.
- ▶ W przebaczeniu chodzi o ciebie, a nie o winnego. To ciebie zatruwa gorycz.
- ▶ Kiedy przebaczasz innym, przestajesz oczekiwać, że dostaniesz od nich coś, czego nie mogą ci dać.



Gdy uraza i poczucie krzywdy nie pozwalają ci iść do przodu? Czy to nie czas, by podarować sobie przebaczenie?  
Nawet jeśli winowajca na nie nie zasługuje, ty z pewnością  
tak!

# SPRÓBUJ

Pozornie rola ofiary daje ci moralną przewagę nad tym, kto cię skrzywdził. Tymczasem jest wręcz przeciwnie: im bardziej pielęgnujesz urazę, tym trudniej ci odnaleźć szczęście. To ty tracisz.

**Krok 1:** Przeczytaj powyższe prawdy o przebaczeniu i napisz w swoim dzienniku, jak się mają do ciebie. Co sprawia, że nie możesz darować win?

**Krok 2:** Zastanów się, czy nie założyć „dziennika przebaczenia”, który zacząłby się od wpisu z pierwszego kroku. Jeśli poświęcisz na to od pięciu do dziesięciu minut dziennie, stopniowo zmienisz postawę. Prowadź zapiski etapami:

**Etap 1:** Opowiedz swoją historię. Wyrzuć z siebie wszystko, napisz, dlaczego czujesz rozgoryczenie i nie umiesz wybaczyć.

**Etap 2:** Gdy już wyrazisz swój ból, postaraj się na tym nie zatrzymywać i nie pielęgnować urazy. Zamiast tego zamień to doświadczenie w okazję do nauki i rozwoju. Na następnych stronach dziennika nie skupiaj się na tym, kto cię źle potraktował, tylko na tym, co w związku z tym czułeś i jak na ciebie to wpłynęło. W jaki sposób ta krzywda ograniczyła twój potencjał? Jak cierpisz na tym, że wciąż ją przeżywasz? Jak wpłynęła na twoje dawne i obecne relacje? Czy sprawiła, że stałeś się nieufny i zamknięty w sobie?

**Etap 3:** Wykorzystaj to, czego się dowiedziałeś na poprzednim etapie. Zastanów się, czego potrzebujesz, by przestać rozpamiętywać krzywdy i pozwolić ranom się zagoić. Odpowiedz na te pytania: Czego się nauczyłem? Jak mogę dzięki temu stać się mądrzejszy i bardziej empatyczny? Jak przekuć moją słabość w siłę? Poszukaj rozwiązań swoich problemów. Niech cierpienie uczyni cię dojrzałym, a nie słabszym!

**Krok 3:** By uporządkować myśli, rozwiąż krótki test, który pokaże, na jakim etapie drogi do przebaczenia jesteś.

## CZY UMIESZ WYBACZAĆ?

Na skali od 0 do 10 oceń, na ile się zgadzasz z każdym z poniższych stwierdzeń, a poznasz swój „iloraz wybaczenia”.

\_\_\_\_\_ Nie zamierzam wybacząć komuś, kto nie żałuje swoich czynów.

\_\_\_\_\_ Jeśli przebaczę, to będzie tak, jakby winnemu się upiekło.

\_\_\_\_\_ Przez moją niezdolność do wybaczenia nie mogę uwolnić się od przeszłości.

\_\_\_\_\_ Jeśli przebaczę, to będzie tak, jakbym usprawiedliwiał złe postępowanie.

\_\_\_\_\_ Jestem nieufny z powodu krzywd, których zaznałem od ludzi.

\_\_\_\_\_ Jeśli przebaczę, zwolnię winowajcę z odpowiedzialności za swoje czyny.

\_\_\_\_\_ Nie potrafię zmusić się do przebaczenia, to musi samo przyjść.

\_\_\_\_\_ Moje poczucie krzywdy oddala mnie od innych, zamiast mnie do nich przybliżyć.

\_\_\_\_\_ Nie chcę znowu dać się zranić, więc trudno mi się otworzyć.

\_\_\_\_\_ Trudno mi wybaczyć sobie i innym błędy, głupotę i złe wybory.

\_\_\_\_\_ **Liczba punktów**

# JAK CI POSZŁO?

Im niższy wynik uzyskałeś, tym wyższy masz iloraz wybaczenia.

**15 lub mniej:** Jesteś wzorem przebaczenia! Gratulacje!

**16—29:** Potrafisz wybaczać i utrzymać pozytywne nastawienie.

**30—49:** Musisz nieco popracować nad swoim negatywnym podejściem i skłonnością do rozpamiętywania krzywd.

**50—69:** Niezdolność do wybaczenia utrudnia ci życie.

**70—84:** Przeszłość ma nad tobą zbyt wielką władzę. Hamuje twój rozwój. Zastanów się, czy nie skorzystać z pomocy specjalisty.

**85—100:** Niebezpieczeństwo! Twoje problemy emocjonalne zagrażają twojemu zdrowiu psychicznemu, a nawet fizycznemu! Zwróć się o pomoc do psychologa.

## Notatki

[illegible]





## POŚWIĘĆ SIĘ CELOM WIĘKSZYM OD SIEBIE

*Im bardziej zatracisz się w czymś większym od siebie,  
tym więcej będziesz miał energii.*

Norman Vincent Peale

Pomaganie to jeden z najskuteczniejszych sposobów, by poczuć się lepiej z samym sobą. Być może dlatego wolontariat w równej mierze służy wolontariuszowi, co beneficjentowi. Związek między niesieniem pomocy a szczęściem jest dowiedziony naukowo. Niejednokrotnie się okazuje, że korzyści z zaangażowania w dobroczynność znacznie przewyższają włożony wysiłek. Czynienie dobra zbliża do ludzi i daje poczucie służenia czemuś większemu od siebie. Stąd moje ulubione motto: „Chcesz się poczuć lepiej? Pomóż komuś!”

Badania Kelly McGonigal pokazały, że gdy nie szczędzimy ludziom czasu, pieniędzy, troski i współczucia, czujemy się lepiej, niż kiedy skupiamy się tylko na sobie. To nie inteligencja i umiejętności są najważniejsze, lecz dążenie do wspólnego dobra. Według badaczki, stawiając sobie „wyższe” cele, sprawniej i skuteczniej realizujemy również osobiste zamierzenia.

*A jak jest z tobą? Czy służenie wyższemu celowi sprawia, że czujesz się lepiej? Czy zauważyłeś, że pomaganie wzmacnia twoje poczucie wartości?*

# SPRÓBUJ

Służąc wspólnej sprawie, podnosisz swoją samoocenę i nabierasz pewności siebie.



## Krok 1:

Zastanów się, czy któryś z twoich celów ma też wyższy wymiar. Czy daje ci poczucie sensu i wspólnoty z innymi ludźmi? W dzienniku zapisz odpowiedzi na poniższe pytania. Dzięki nim sformułujesz cele, które przybliżą cię do innych i nadadzą twojemu życiu znaczenie:

- ▶ Jak mogę poprawić życie swoje i ludzi wokół mnie?
- ▶ Co mnie inspiruje?
- ▶ Jaką mogę obrać misję, by nadać sens życiu mojemu i ludzi wokół?
- ▶ Jak mogę ułatwiać współpracę innym, zamiast rywalizować z innymi?
- ▶ Co chciałbym ofiarować światu?
- ▶ Jakie zmiany chciałbym wprowadzić w życiu swoim i innych ludzi?
- ▶ Jak pomogłaby mi zmiana celów na bardziej altruistyczne?



## Krok 2:

Gdy już zrobisz burzę mózgu i zapiszesz odpowiedzi, zaplanuj na ten tydzień przynajmniej jedno działanie na rzecz większego dobra. Co możesz zmienić w swoim zachowaniu? Jak możesz przyłączyć się do wspólnej sprawy? A może musisz przeformułować aktualny, osobisty cel, by nabrał on głębszego wymiaru?



## Krok 3:

Zastanów się, jak stać się częścią wspólnoty, która służy wyższym wartościom. Może dołączysz do grupy religijnej lub duchowej? Albo wstąpisz do organizacji społecznej lub politycznej? A może podejmiesz wolontariat dla lokalnej społeczności? Dzięki takim działaniom twoje życie nabierze sensu, poczujesz przynależność, wsparcie i miłość.

*Kiedy tylko poczujesz się samotny i odseparowany od otoczenia, zastanów się, w jaką sprawę się zaangażować, by odnaleźć poczucie misji i zbliżyć się do innych.*

# CZĘŚĆ X

## ODKRYJ RADOŚĆ ŻYCIA

---

### POKOCHAJ SIEBIE I SWOJE ŻYCIE

---

Kiedy Thomas Edison miał 67 lat, jego pracownia spłonęła w pożarze. Zamiast pograć się w rozpacz, konstruktor posłał po żonę, by mogła obserwować coś, „czego drugi raz w życiu nie ujrzy”. Następnego dnia oznajmił: „Ta katastrofa to dobrodziejstwo. Pochłonęła wszystkie nasze nieudane wynalazki. Dzięki Bogu możemy zacząć od nowa”.

Podobną postawę miał Steve Jobs. W przemówieniu, wygłoszonym w 2005 roku do absolwentów Uniwersytetu Stanforda, wyznał, że zwolnienie z Apple’a — firmy, którą sam założył — było zarówno upokorzeniem, jak i szansą na nowy początek. To, co większość ludzi uznalaby za wstyd i publiczną klęskę, dla niego stało się impulsem do rozwoju. „Wówczas tego nie rozumiałem, ale utrata pracy w Apple’u to najlepsze, co mnie kiedykolwiek spotkało” — powiedział. „Zdjęła ze mnie ciężar sukcesu. Mogłem zacząć od nowa, poczułem się lekki i mniej pewny wszystkiego. Dała mi swobodę do rozpoczęcia jednego z najbardziej twórczych okresów w życiu”.

Zdolność godzenia się z porażką, a nawet z życiową tragedią, to przykład psychologii pozytywnej w praktyce. Badacze tego względnie nowego i bardzo popularnego nurtu zajmują się szczęściem i dobrostanem psychicznym. Na miejscu Jobsa i Edisona wielu z nas byłoby zdruzgotanych. Ci jednak mieli dość odporności, spokoju i optymizmu, by dostrzec w nieszczęściu okazję do rozwoju. Zamiast rozpaczować nad tym, co utracili, skupili się na tym, co im zostało, by na tym budować i iść do przodu. Twórca psychologii pozytywnej, Martin Seligman (2004), porzucił studia nad „chorobami umysłowymi” na rzecz badań nad dobrostanem psychicznym. Szukał czynników odpowiedzialnych za zdrowie emocjonalne, odporność psychiczną oraz szczęście społeczności i jednostek. Kierunek, który zapoczątkował, nie koncentruje się na zaburzeniach i dysfunkcjach, lecz na rozwoju osobistym, społecznym i duchowym. Oferuje rozwiązania, zamiast opisywać problemy.

W tym rozdziale poznamy kilka kluczowych pojęć z psychologii pozytywnej. Dowiemy się, jak zachować równowagę nawet w chwilach najcięższej próby. Zgłębimy tajniki nauki o nastawieniu (ang. *mindset science*), nowej, ekscytującej dziedziny, która dowodzi, jak potężny wpływ mamy na nasze emocje, czyny, a nawet zdrowie fizyczne.

*Czy jesteś gotów pokochać siebie i swoje życie? Czas odnaleźć szczęście, na które zasługujesz!*



## MYŚL POZYTYWNIE I OPTYMISTYCZNIE

*Jeśli sądzisz, że potrafisz,  
to masz rację. Jeśli sądzisz,  
że nie potrafisz — również masz rację.*

Henry Ford

Myślisz pozytywnie czy negatywnie? Martin Seligman określa terminem „styl atrybucji” sposób wyjaśniania zdarzeń, który może być optymistyczny lub pesymistyczny. Zdaniem badacza negatywny styl atrybucji prowadzi do depresji i wyuczonej bezradności. Pesymista uważa, że za porażkę odpowiadają czynniki stałe, globalne i wewnętrzne. Optymista obwinia zmienne, konkretne i zewnętrzne okoliczności.

Jeśli singiel z negatywnym stylem atrybucji nie znajdzie towarzyszkę na wesele, przypisze to przyczynom wewnętrznym (*Jestem nieatrakcyjny*), stałym (*Nigdy nikogo sobie nie znajdę*) i globalnym (*Jestem do niczego*). Optymista przeciwnie — uzna, że znalezienie stałej partnerki to kwestia czasu, szczęścia i wysiłku, a pójście na ślub w pojedynkę nie jest porażką i nie świadczy o tym, że jest gorszy.

*A jak jest z tobą? Czy masz negatywny styl atrybucji? Jeśli tak, to czy nie czas to zmienić?*

## SPRÓBUJ

Nawet jeśli uważasz pesymizm za swoją drugą naturę, możesz zmienić spojrzenie na świat, ucząc się pozytywnego myślenia. Oto kilka konkretnych sposobów:

### Krok 1:

Przypomnij sobie kilka przykrych dla ciebie sytuacji i opisz je w swoim dzienniku. Na przykład: *Poszedłem na imprezę dla singli i nikogo nie poznałem.*

### Krok 2:

Narysuj tabelę na wzór tej poniżej. W lewej kolumnie zapisz swoją negatywną interpretację zdarzenia, a w prawej zaproponuj bardziej pozytywne i realistyczne wyjaśnienie.

Zauważ, o ileż życzliwsze są stwierdzenia z prawej kolumny. Przedstawiają problem w mniej globalny, pesymistyczny i samokrytyczny sposób, dzięki czemu łatwiej go rozwiązać. Poniżej znajduje się kilka przykładów:

<i>Negatywny styl atrybucji</i>	<i>Pozytywny styl atrybucji</i>
Nikt mnie nie lubi — jestem nudny.	Trudno mi nawiązywać nowe znajomości i nie spotkałem jeszcze nikogo, kto nadawałby na tych samych falach.
Nigdy nie znajdę drugiej połowy i spędzę życie w samotności.	Po prostu nie spotkałem jeszcze właściwej osoby, ale nie znam przyszłości i nie widzę powodu, dlaczego miałbym zostać sam.
Nic mi nie wychodzi.	Odnosiłem sukcesy w szkole i w pracy. Nigdy się nie poddam.

### *Krok 3:*

Przypomnij sobie powiedzenie o szklance do połowy puste lub pełnej. Na kartce papieru narysuj szklankę i przedziel ją poziomą linią w połowie. W dolnej części zapisz swoje negatywne wyjaśnienia zdarzeń, a w górnej bardziej pozytywne. Ta wizualizacja pomoże ci skierować myśli na lepsze tory. Regularnie używaj tego prostego rysunku do przekształcania interpretacji z pesymistycznych w optymistyczne.

*Tych kilka prostych sposobów walki z czarnowidztwem pomoże ci zmienić swoje myślenie i życie oraz zdobyć niezachwianą wiarę w siebie.*

*Narysuj tabelę*



## BĄDŹ WDZIĘCZNY

*Człowiek, który nie czuje wdzięczności,  
jest pozbawiony części swojego człowieczeństwa.*

Elie Wiesel

Wdzięczność to jeden z kluczowych składników pozytywnego nastawienia. Ludzie, którzy ją pielęgnują, są wyrozumiali, pełni miłości i nadziei. A co, jeśli los cię nie rozpieszcza? Czy zastanawiasz się wtedy, za co powinienes być wdzięczny?

Z pewnością łatwiej czuć wdzięczność, kiedy wszystko się układa. Dużo trudniej ją w sobie znaleźć, gdy fortuna nam nie sprzyja. Jeśli masz poczucie, że życie jest niesprawiedliwe, nie potrafisz zapomnieć o dawnych żalach, rozczarowaniach i urazach, docenienie tego, co masz, będzie dla ciebie sporym wyzwaniem. Doświadczenia utraty, frustracji i nawet traumy, zwłaszcza niespodziewanej, nie wzmacniają miłości do świata. Mimo wszystko, niezależnie od okoliczności, jeśli poszukamy głębiej, znajdziemy wiele powodów do wdzięczności.

Oto, czym wyróżniają się ludzie, którzy są przepełnieni wdzięcznością:

- Wiedzą, że bez deszczu nie ma tęczy.
- Zmieniają to, na co mają wpływ, a resztę akceptują bez pomstowania na niesprawiedliwość losu.
- Nie szukają tego, czego im brak, tylko skupiają na tym, co dostali od życia.
- Nie uzależniają szczęścia od konkretnych warunków, tylko starają się być szczęśliwi tu i teraz.
- Starają się nie porównywać do innych, nie są zgorzkniali, zazdrośni i pamiętliwi.
- Określają ich marzenia i cele, a nie rozczarowania.

*A jak jest z tobą? Widzisz szklankę w połowie pełną czy pustą?*

# SPRÓBUJ

Jeśli będziesz pielęgnował postawę wdzięczności, zaczniesz się skupiać na pozytywach zamiast na negatywach. Jest na to wiele sposobów:

**Krok 1:** Zaczynaj każdy dzień od wyrażenia wdzięczności. Jaki codzienny rytuał może ci przypominać o docenieniu tego, co masz? Zapisz kilka pomysłów i wybierz jeden na poranki, a drugi na wieczory. Na przykład postaw przy łóżku zdjęcie ukochanej osoby i po przebudzeniu dziękuj losowi za jej obecność w twoim życiu.

**Krok 2:** Załóż dziennik i codziennie w nim zapisuj przynajmniej trzy powody do wdzięczności. Za każdym razem wymyślaj nowe. Trudne? O to chodzi! Skup się na tym, co napełnia cię radością, a nie goryczą. Pamięć o dobrych rzeczach sprawi, że lepiej poczujesz się ze sobą i swoim życiem.

**Krok 3:** Stwórz „słoik wdzięczności” podobny do „słoika powinności” z podrozdziału 10. Wkładaj do niego karteczki z powodami do wdzięczności. Uzupełniaj go na bieżąco stwierdzeniami lub rysunkami. Trzymaj go w widocznym miejscu, by przypominał ci, jak ważna jest postawa wdzięczności.

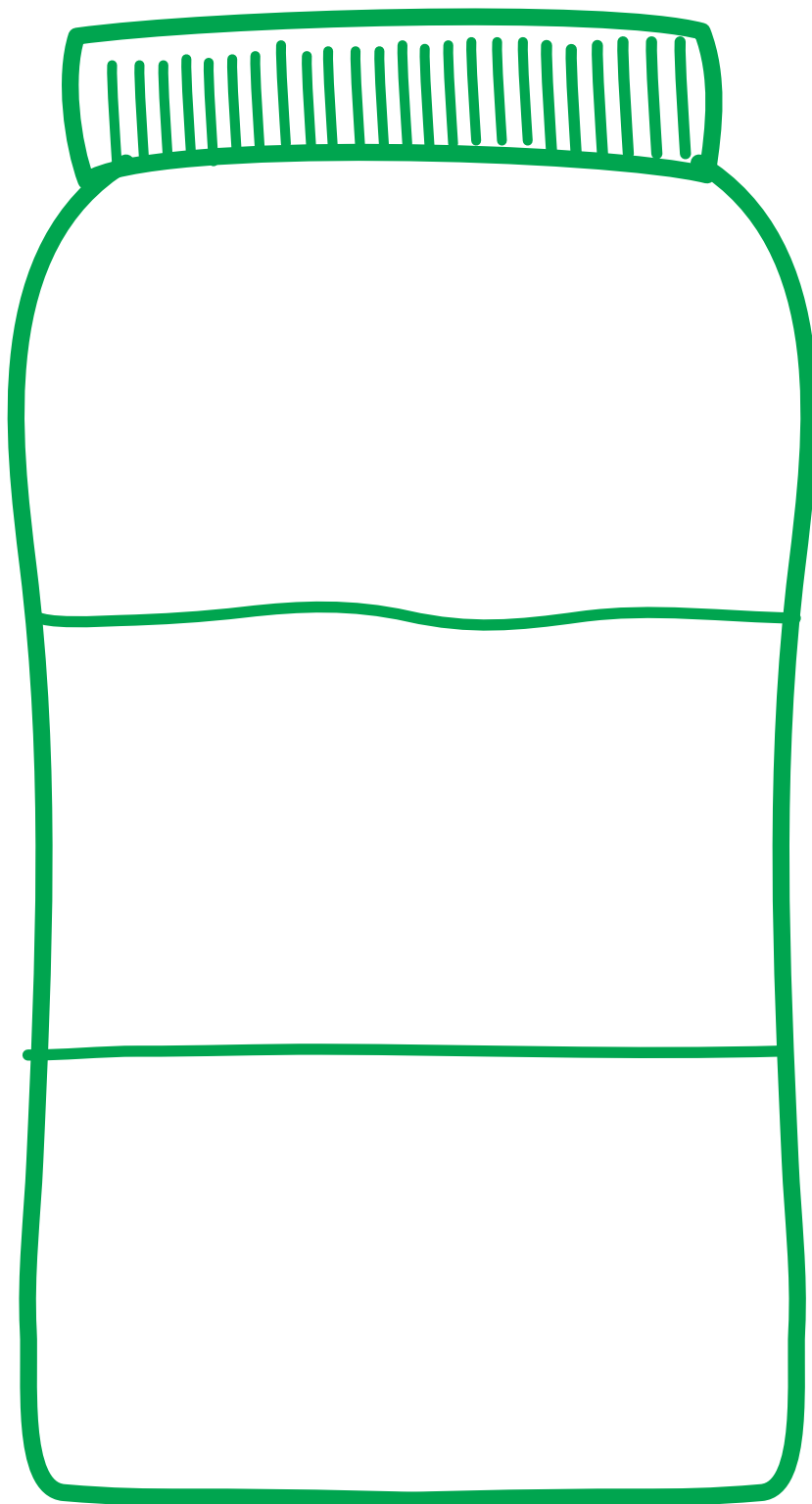
**Krok 4:** Zarażaj innych pozytywnym nastawieniem! Codziennie staraj się podziękować przynajmniej jednej osobie za dobro, którym cię obdarza.


*Na każdym kroku szukaj powodów do wyrażania wdzięczności.*

*Stosuj powyższe techniki, by czuć się dobrze ze sobą i swoim życiem!*



## *Plan pielęgnowania wdzięczności*

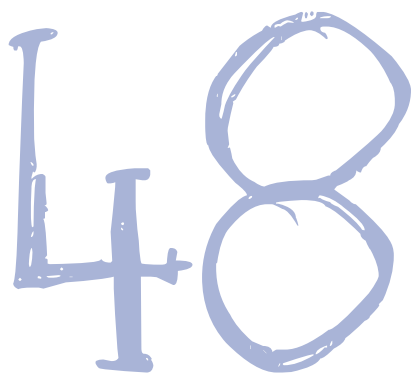




JAKIE TO UCZUCIE ZMIENIĆ SWÓJ  
NEGATYWNY DIALOG WEWNĘTRZNY NA BARDZIEJ  
POZYTYWNY? JAK WYGLĄDAŁOBY TWOJE ŻYCIE,  
GDYBYŚ SKUPIŁ SIĘ NA ROZWOJU ZAMIAST  
NA TYM, NA CO NIE MASZ WPLYWU? CZY WIDZISZ,  
JAK ZMIANA NASTAWIENIA UWOLNIŁABY CIĘ OD  
OGRANICZEŃ, KTÓRE SAM SOBIE NARZUCIŁEŚ?  
JAK POZWOLIŁABY CI PÓJŚĆ DO PRZODU  
Z OPTYMIZMEM I SWOBODĄ DO ROZWOJU?



[illegible]



# STRESUJ SIĘ SENSOWNIE

*Najlepszy sposób, by poradzić sobie ze stresem, to go przemyśleć, a nawet przyjąć, a nie zmniejszać lub zwalczać.*

Kelly McGonigal

Jak uzupełniłbyś zdanie: „Stres jest...”? Pewnie słowami: „nieprzyjemny”, „szkodliwy”, „przytłaczający”, „związany z nadmiarem obowiązków” lub „obezwładniający”. Niezmiernie rzadko słyszę pozytywne określenia, takie jak: „motywujący”, „pobudzający” lub „niezbędny do rozwoju”. A przecież stres ma zarówno pozytywne, jak i negatywne działanie.

Gdy słyszę negatywne odpowiedzi, mówię moim słuchaczom, że myślenie o stresie jako o czymś złym to błąd. Badania dowodzą, że takie przekonanie obniża odporność psychiczną, nasila lękliwość i depresyjność oraz utrudnia znalezienie sensu istnienia oraz podjęcie wyzwań. Prawda jest taka, że stres nie jest ani dobry, ani zły — po prostu jest. Stanowi nieodłączną część życia. Im bardziej staramy się go unikać, tym gorzej będzie na nas wpływał.

To nie jest życzeniowe myślenie — liczne badania wykazały, że stres potrafi być korzystny, a nawet ożywczy. Może dodawać energii i pomagać się zaangażować.

*Czy jesteś gotowy zmienić swój stosunek do stresu i nadać mu znaczenie w życiu?*

*Może zamiast go unikać, spróbujesz go przyjąć?*

## SPRÓBUJ

Wydaje się sprzeczne z intuicją, że miałbyś zaakceptować stres i przestać z nim walczyć. Warto jednak nauczyć się kilku technik, które zmienią twoją percepcję i pomogą ci na drodze rozwoju i samopoznania.

### *Krok 1:*

Wyobraź sobie stres jako gitarę albo skrzypce. Jeśli za mocno naciągniesz strunę, pęknie. Jeśli będzie zbyt luźna, dźwięk opadnie. Ta metafora obrazuje delikatną równowagę, której potrzebujemy w życiu. Nadmierne napięcie nas wypala, ale brak wyzwań i mobilizacji sprawia, że pogrążamy się w samotności, obojętności i przygnębieniu.

**Krok 2:** Spisz listę od dziesięciu do dwudziestu stresorów w twoim życiu, pozytywnych i negatywnych. Mogą być niewielkie, jak: kontakt z trudnym klientem (negatywny stresor) lub mecz twojego dziecka (pozytywny stresor), albo duże, jak: choroba i trauma (negatywne stresory) lub wakacje, awans lub ślub (pozytywne stresory).

**Krok 3:** Zastanów się, jak znaleźć pozytywy w negatywnych źródłach stresu. Na przykład: *Praca z trudnym klientem uczy mnie cierpliwości i jest okazją do popracowania nad asertywnością.*

**Krok 4:** Jak możesz radzić sobie ze skutkami napięcia, zamiast go unikać? Przykładowe sposoby to: zwierzenie się innym, korzystanie z pomocy i wsparcia oraz dzielenie się uczuciami.

To nie stresujące sytuacje nas wzmacniają lub osłabiają, lecz nasze myśli na ich temat.  
To one nas motywują lub przytłaczają. Może zamiast unikać stresu, nauczysz się go  
akceptować?

Zapisz

[illegible]

# 49

## ZMIEN NASTAWIENIE, A ZMIENISZ SWOJE ŻYCIE

*Nie zawsze ci, którzy zaczynają jako najbystrzejsi, kończą jako najbystrzejsi.*

Carol Dweck

Od nastawienia zależy nie tylko zdrowie psychiczne, lecz także fizyczne. Pieniądze, status społeczny i materialny mają niewielki wpływ na szczęście i zadowolenie z życia. Istnieje osobna gałąź psychologii pozytywnej, która zajmuje się tym zagadnieniem.

Zdaniem znawczyni tematu, Carol Dweck (2007), o szczęście i powodzeniu nie decyduje inteligencja. Tym, co o nich przesądza, jest nastawienie rozwojowe (ang. *growth mindset*) — a nie sztywność podejścia (ang. *fixed mindset*) — w obliczu trudności i porażek. Porównajmy te dwa podejścia:

<i>Nastawienie rozwojowe</i>	<i>Nastawienie sztywne</i>
Liczą się praca i wysiłek.	Liczy się wrodzona inteligencja i poprzednie osiągnięcia.
Zdolności można zdobyć.	Zdolności są niezmiennie.
Determinacja się opłaca.	Ważniejsze od determinacji są wrodzone zdolności.
Najważniejszy jest rozwój.	Najważniejsze są oznaki sukcesu i inteligencji.

Koncentracja na procesie uczenia się.	Koncentracja na wynikach.
Otwartość umysłu.	Sztywność przekonań.
Elastyczność i otwartość na informację zwrotną.	Postawa obronna.
Nieustępliwość w obliczu porażek.	Rezygnacja w obliczu porażek.

*Jeśli masz nieco sztywne poglądy, to czy nie czas je uelastycznić?*

## SPRÓBUJ

Wykonaj te kroki i zmień podejście na bardziej elastyczne i pozytywne, by podnieść swoją samoocenę i zwiększyć pewność siebie.

### *Krok 1:*

Przeanalizuj tabelę powyżej. Która kolumna odzwierciedla twój sposób myślenia?

### *Krok 2:*

Napisz przykłady swoich myśli, które obrazują kolejne cechy sztywnego nastawienia. Następnie przekształć je tak, by wyrażały dążenie do zmiany.

### *Krok 3:*

By fizycznie przypomnieć sobie, jak ważne jest elastyczne podejście, narysuj coś istotnego dla siebie. Pewnie zaraz pomyślisz: *Nie umiem rysować* albo: *Brzydko rysuję*. Może nawet się zastanawiasz, co powinieneś narysować!

Te reakcje są dowodem sztywnego nastawienia — masz wyrobione zdanie o sobie, martwisz się oczekiwaniami i swoimi zdolnościami. W innym razie potraktowałbyś to jako okazję do zabawy i ekspresji. Po prostu radośnie wyraż siebie i nie oceniaj efektów.

## Notatki



# 50

## WZMOCNIJ SWOJĄ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ

*Pokochać siebie to znaleźć miłość na całe życie.*

Oscar Wilde

Wszyscy wiemy, że zdrowa dieta i aktywność fizyczna zmniejszają ryzyko chorób i przedłużają życie. Nawet jeśli brakuje nam samodyscypliny, to znamy ogólne zalecenia.

To, jak dbać o umysł, nie jest już tak oczywiste. Miękkie „umiejętności intrapersonalne” również wymagają uwagi i praktyki. Podobnie jak możemy zmienić nawyki żywieniowe i zacząć regularnie ćwiczyć, jesteśmy w stanie poprawić nasz dobrostan psychiczny i emocjonalny.

Poniższy test sprawdza, jak funkcjonujesz w dziesięciu obszarach omówionych w tej książce. Każda z tych umiejętności pomaga pokochać siebie, cieszyć się dobrym samopoczuciem i niezachwianą wiarą w siebie. Kwestionariusz pokaże ci, na ile je opanowałeś. Następnie wróć do zagadnień, z którymi masz największy problem, i ponownie odpowiedz na poniższe pytania, by ocenić swoje postępy.

*Zdrowie emocjonalne i samoocena są ze sobą nierozzerwalnie związane. Im bardziej siebie lubisz, tym lepiej się czujesz. Niezależnie od punktu wyjścia możesz zdobyć umiejętności, które poprawią twój dobrostan i dodadzą ci wiary w siebie, byś miał życie, na jakie zasługujesz!*

# SPRÓBUJ

**Rozwiąż kwestionariusz, by sprawdzić stan swoich emocji. Gdzie jesteś na drodze do miłości i pewności siebie?**

## TEST DOBROSTANU EMOCJONALNEGO

W swoim dzienniku oceń, na ile się zgadzasz z poniższymi stwierdzeniami. Bądź ze sobą szczerzy!

*7 – zdecydowanie się zgadzam*

*6 – raczej się zgadzam*

*5 – trochę się zgadzam*

*4 – nie mam zdania*

*3 – trochę się nie zgadzam*

*2 – raczej się nie zgadzam*

*1 – zdecydowanie się nie zgadzam*

Mam bezwarunkową samoocenę, akceptuję i kocham siebie.

---

Umiem się śmiać ze swoich braków i z życiowych przeciwności.

---

Mój sposób myślenia jest zdrowy, patrzę na sprawy obiektywnie i racjonalnie.

---

Nie pielęgnuję uraz, a rozczarowania i błędy mnie motywują, a nie osłabiają.

---

Mam współczucie i miłość dla siebie, nie zadreczam siebie samokrytyką.

---

Żyję uważnie tu i teraz, nie rozpamiętuję przeszłości i nie zamartwiam się o przyszłość.

---

Dbam o siebie, zdrowie jest dla mnie najważniejsze.

---

Jestem asertywny, wyrażam swoje myśli i uczucia z szacunkiem wobec innych.

---

Mam komu się zwierzać i mogę liczyć na wsparcie innych.

---

Stres mnie motywuje, widzę sens w moim zmaganiach i jestem za nie wdzięczny.

---

**Liczba punktów**

---

## SKALA DOBROSTANU EMOCJONALNEGO

- 62—70: Jesteś okazem zdrowia emocjonalnego!  
54—61: Jesteś zdrowy emocjonalnie.  
46—53: Jesteś w miarę zdrowy emocjonalnie.  
38—45: Powinieneś wzmocnić swoje zdrowie emocjonalne.  
30—37: Niedomagasz emocjonalnie.  
22—29: Twoje zdrowie emocjonalne poważnie szwankuje. Musisz o nie dobrze zadbać, by poprawić swoje samopoczucie i funkcjonowanie.  
Poniżej 22: Niebezpieczeństwo! Zgłoś się po pomoc do specjalisty!

## NA KONIEC

Ta książka powstała, by pomóc ci uzdrowić najważniejszy związek: z samym sobą. Zły stosunek do siebie kładzie się cieniem na relacjach z innymi i pozostałych obszarach życia. Poczucie niższości odbiera ci szansę na szczęście i spełnienie, na które zasługujesz.

Im bardziej siebie kochasz, tym łatwiej ci zaufać innym i tworzyć silne więzi — zdrowe i dojrzałe, a nie zachłanne, roszczeniowe, zaborcze i oparte na zależności. Im pozytywniejszy masz obraz siebie, tym lepiej potrafisz równoważyć branie i dawanie w relacjach z rodzicami, dziećmi, partnerem lub małżonkiem, przyjaciółmi i współpracownikami.

Mam nadzieję, że chociaż niektóre porady i ćwiczenia zawarte w tej książce pomogły ci odkryć swoją wartość. Pamiętaj, że jesteś cudem. Szansa, że z miliardów możliwych kombinacji genów powstaniesz akurat ty, była znikoma. A jednak. Życie jest cenne i niepowtarzalne, podobnie jak ty sam. Nie pozwól nikomu, łącznie z tobą, kiedykolwiek o tym zapomnieć.

Być może zacząłeś tę podróż niepewny swojej wartości lub wręcz z poczuciem, że jesteś zbyt wybrakowany, by kiedykolwiek siebie zaakceptować. Mam nadzieję, że ta książka dała ci wsparcie i wiedzę, dzięki którym dostrzegłeś w sobie piękną istotę, zasługującą na miłość swoją i cudzą. Niezależnie od tego, co cię spotkało, jakie błędy popełniłeś i czy masz na koncie więcej porażek niż sukcesów, twoja wartość pozostaje niezmienna i należy ją dostrzec i przyjąć.

Nawet po skończonej lekturze warto wracać do rozdziałów dotyczących najtrudniejszych dla ciebie tematów. Powtarzanie teorii i ćwiczeń pomoże ci utrwalić nowe umiejętności i nabrać wprawy w zwalczaniu zwątpienia, wzmacnianiu samooceny i odporności. Zmiana wieloletnich nawyków — szkodliwych zachowań i przekonań — wymaga mnóstwa pracy. Nie trać cierpliwości. Po prostu idź naprzód, z rosnącą mądrością i odwagą.

Niezależnie od sukcesów i porażek, zwycięstw i przegranych, dopóki dążysz do dobra, dopóki się rozwijasz i zdrowiejesz, jesteś wielki. Pewnie nieraz przejdiesz sam siebie, ale nawet w obliczu klęski pamiętaj, że dasz radę!

*Wartość odkrywa się po drodze, a nie tylko u celu podróży. Na kolejnych jej etapach życzę ci nadziei, zaangażowania, optymizmu, rozwoju i zdrowienia, byś mógł szczerze pokochać siebie, a dzięki temu — swoje życie. Jesteś tego wart!*

## BIBLIOGRAFIA

- Achor, S. 2010. *The Happiness Advantage: The Seven Principles of Positive Psychology That Fuel Success and Performance at Work*. New York: Random House.
- Beck, A. 1967. *The Diagnosis and Management of Depression*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. 1972. *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. 1976. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International University Press.
- Bourne, E. 2010. *The Anxiety and Phobia Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Brown, B. 2010. *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Center City, MN: Hazelden.
- Burns, D.D. 1980. "The Perfectionist's Script for Self-Defeat". *Psychology Today* (November): 34—52.
- Burns, D.D. 1989. *The Feeling Good Handbook*. New York: William Morrow.
- Burns, D.D. 1999. *Ten Days to Self-Esteem*. New York: William Morrow.
- Burns, D.D. 2008. *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York: Harper.
- Doran, G.T. 1981. "There's a S.M.A.R.T. Way to Write Management's Goals and Objectives." *Management Review* 70 (11): 35—36.
- Dweck, C. 2007. *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Ballantine Books.
- Ellis, A. 1957. "Rational Psychotherapy and Individual Psychology." *Journal of Individual Psychology* 13: 38—44.
- Gordon, T. 1977. *Leader Effectiveness Training: L.E.T.* New York: G.P. Putnam's Sons.
- Guise, S. 2013. *Mini Habits: Smaller Habits, Bigger Results*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Hayes, S. 2005. *Get Out of Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Kabat-Zinn, J. 2005. *Coming to Our Senses: Healing the World and Ourselves Through Mindfulness*. New York: Hyperion.
- Kübler-Ross, E. 1969. *On Death and Dying*. New York: Simon & Schuster.
- Kushner, H. 1997. *How Good Do We Have to Be? A New Understanding of Guilt and Forgiveness*. New York: Back Bay Books.
- McGonigal, K. 2016. *The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It*. New York: Avery.
- Neff, K. 2011. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: HarperCollins.
- Roose, N. 2005. *If Only: How to Turn Regret into Opportunity*. New York: Random House.
- Rogers, C. 1956. *Client-Centered Therapy*. 3rd ed. Boston: Houghton-Mifflin.
- Schab, L. 2013. *The Self-Esteem Workbook for Teens: Activities to Help You Build Confidence and Achieve Your Goals*. Oakland, CA: Instant Help Publications.
- Schiraldi, G. 2001. *The Self-Esteem Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Seligman, M. 2004. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Atria Books.

- Seligman, M. 2006. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books.
- Taylor, S., et al. 2000. "Biobehavioral Responses to Stress in Females: Tend-and-Befriend, Not Fight-or-Flight." *Psychological Review* 107 (3): 411—429.
- Taylor, S. 2002. *The Tending Instinct: Women, Men, and the Biology of Our Relationships*. New York: Holt.
- Tedeschi, R.G., and L.G. Calhoun. 2004. "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence." *Psychological Inquiry* 15 (1): 1—18.

# ODKRYJ SEKRET UWAŻNYCH RELACJI

**Słyszę cię: zaskakująco prosty sposób  
na niezwykle relacje Michaela Sorensena:**

Książka, która nauczy cię jednej, potężnie skutecznej i zaskakująco mało znanej umiejętności psychologicznej — walidacji. Walidacja sprawdza się w każdej sytuacji: od krótkich, niezobowiązujących wymian zdań z nieznajomymi, po trudne rozmowy biznesowe oraz długie, emocjonalne rozmowy w bliskiej relacji. Ta prosta umiejętność pomoże ci:

- ▶ pielęgnować i rozwijać uczucie miłości i szacunku w relacji romantycznej,
- ▶ rozwiązywać konflikty w domu i pracy,
- ▶ sprawić, że druga osoba stanie się bardziej otwarta na twój punkt widzenia,
- ▶ oferować rady, które są przyjmowane,
- ▶ zdobyć szacunek współpracowników.

