

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

NOWE ŻYCIE PO 40

JAK ZBUDOWAĆ RELACJĘ Z SOBĄ,
BY ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ



NOWE ŻYCIE PO 40

JAK ZBUDOWAĆ RELACJĘ Z SOBĄ, BY ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ
I STWORZYĆ AUTENTYCZNY ZWIĄZEK



ROZDZIAŁ 1

Wioletta Klinicka

Jestem blaskiem moich oczu,
które – choć ukryte w cieniu przeszłości
– pragną spojrzeć w przyszłość.

Jestem zmarszczką, która dumnie przecinając moją skroń,
opowiada o drodze, którą przebyłam.

Jestem tym delikatnym szeptem serca, które umysł próbuje usłyszeć
– i nim też jestem.

Jestem wiarą, stratą i zyskiem, każdym lękiem,
i siłą, która w nich rozkwita.

Jestem ciszą, która wypełnia przestrzeń między myślami,
i spokojem, który odnajduję w gąszczu chaosu.

Delikatnym rytmem czasu,
który krok za krokiem odnajduje drogę w stronę jutra,
odbijającego się w tafli nadziei.

ROZDZIAŁ 1

ODKRYWANIE SIEBIE NA NOWO

1. Prawdziwa relacja ze sobą – jak to wpływa na nasze życie i związki?

- Neurobiologia poczucia własnej wartości – omówienie, jak mózg buduje poczucie tożsamości, pewności siebie i wartości, np. rola kory przedczołowej i systemu nagrody.
- Teorie psychologiczne – jak wyjaśniają wpływ relacji ze sobą na relacje z innymi, np. teoria przywiązania Johna Bowlby'ego oraz koncepcja samoakceptacji według Carla Rogersa.
- Perspektywa socjologiczna – jak społeczne i kulturowe oczekiwania wpływają na nasze poczucie własnej wartości i potrzeby w związkach.

2. Akceptacja przeszłości i nauka z porażek

- Biologia reakcji na stratę i traumę – wyjaśnienie, jak mózg reaguje na straty, zakończenia związków i jak można przekształcić te doświadczenia dzięki neuroplastyczności.
- Wsparcie psychologiczne – koncepcje Elisabeth Kübler-Ross (etapy żałoby) i badania dotyczące radzenia sobie z porażkami emocjonalnymi.
- Společne postrzeganie niepowodzeń – jak kultura wpływa na nasze postrzeganie porażek i jak możemy przekształcić to postrzeganie na bardziej konstruktywne.

3. Budowanie pewności siebie i własnej wartości

- Neurochemia pewności siebie – serotonina i dopamina jako neuroprzekaźniki odpowiadające za poczucie satysfakcji i osiągnięcia.
- Psychologia pozytywna – ćwiczenia oparte na badaniach, które wzmacniają poczucie własnej wartości, np. koncepcje opracowane przez Martina Seligmana.
- Společne wymiary samoakceptacji – jak normy społeczne i media wpływają na postrzeganie siebie i sposoby przeciwdziałania negatywnym wpływom.

4. Rozpoznawanie własnych potrzeb i granic

- Biologiczne podstawy potrzeb emocjonalnych – jak nasze potrzeby mogą być kierowane przez neurobiologię i ewolucję, np. potrzeba przynależności i miłości.
- Psychologiczne ujęcie granic – koncepcja granic osobistych i emocjonalnych według terapeutów, takich jak Henry Cloud i John Townsend.
- Společne uwarunkowania – w jaki sposób presja społeczna kształtuje nasze granice i potrzeby i jak można to zrozumieć, aby tworzyć zdrowe relacje.

5. Codzienna troska o siebie – od teorii do praktyki

- Neurobiologia rutyny – jak codzienne rytuały wpływają na neuroplastyczność i zdrowie psychiczne.
- Techniki terapeutyczne – ćwiczenia, takie jak mindfulness i afirmacje, które mają naukowo potwierdzony wpływ na poprawę nastroju.
- Rola wsparcia społecznego – znaczenie budowania sieci wsparcia i relacji w codziennym życiu, zarówno w kontekście osobistym, jak i społecznym.

6. ZAKOŃCZENIE

- Dodatkowe wsparcie
- SPIS TREŚCI ROZDZIAŁU 2

Gratuluję, że postanowiłaś sięgnąć po ten ebook. To pierwszy krok w kierunku świadomego tworzenia relacji – zarówno z samą sobą, jak i z partnerem. Ten materiał to nie tylko zbiór teorii, ale narzędzie, które pomoże Ci zrozumieć siebie, swoje potrzeby i granice, a także rozwijać umiejętności budowania zdrowych i trwałych związków.



Nie wystarczy tylko przeczytać te słowa. To, co naprawdę zmieni Twoje życie, to pełne zaangażowanie – wykonanie ćwiczeń, refleksja nad pytaniami, które będą Cię prowokować do głębszej analizy. Każdy quiz, każda wskazówka ma na celu uzbrojenie Cię w narzędzia, które sprawią, że będziesz świadoma swoich emocji, reakcji i wyborów. Dzięki temu unikniesz pułapek, które mogą pojawić się na drodze do miłości, a także zrozumiesz, jak radzić sobie z przeszłymi doświadczeniami, które mogą blokować Twój rozwój.

Ten ebook pomoże Ci w budowaniu pewności siebie, zrozumieniu, jak zaufanie, potrzeba bezpieczeństwa i otwartości wpływają na Twoje relacje. Rozwiąże problem, z którym boryka się wiele kobiet – braku świadomości własnych granic i emocji w związku. Przeprowadzę Cię przez proces, który pozwoli Ci przyciągnąć do swojego życia odpowiedniego partnera i stworzyć relację, która będzie oparta na wzajemnym wsparciu, zrozumieniu i szacunku.





Po wykonaniu ćwiczeń i wnikliwej analizie tego, co przeczytasz, zyskasz pewność siebie, większą kontrolę nad swoimi wyborami i przekształcisz swoje podejście do randkowania oraz budowania związku. Czeka Cię podróż pełna refleksji i odkryć, a efekt końcowy to nie tylko szczęśliwsze życie uczuciowe, ale i większa harmonia z samą sobą.

Zatem zacznij już teraz, przeanalizuj informacje, wykonaj ćwiczenia i otwórz się na możliwość prawdziwej zmiany!



CZĘŚĆ 1 PRAWDZIWA RELACJA ZE SOBĄ – JAK TO WPŁYWA NA NASZE ŻYCIE I ZWIĄZKI?



Zanim rozpoczniesz poszukiwanie wymarzonego partnera, warto zatrzymać się na chwilę i zapytać siebie: Jaką relację mam ze sobą? Czy naprawdę siebie rozumiem, akceptuję i potrafię kochać? To, jak traktujemy siebie, bezpośrednio wpływa na to, jak będziemy traktować innych i jak będziemy przyciągać ich do swojego życia.

W tym rozdziale zapraszam Cię do głębokiej refleksji nad sobą. Prawdziwa relacja ze sobą to fundament każdego zdrowego związku. Jeśli nie potrafimy dbać o siebie, szanować swoich granic, rozumieć swoich potrzeb, trudno będzie to zrobić w relacjach z innymi.

Przyjrzymy się temu, jak nasze postawy wobec siebie i nasze emocje kształtują naszą rzeczywistość. Odkryjesz, jakie korzyści płyną z pełnej akceptacji siebie i jak ten proces może wpłynąć na Twoje przyszłe związki. To klucz do miłości, która nie jest uzależniona od drugiej osoby, ale jest wynikiem naszej wewnętrznej równowagi.

“

Zaczynając od siebie, stworzysz fundament dla silnych, zdrowych relacji – nie tylko romantycznych, ale także z przyjaciółmi, rodziną, a przede wszystkim ze sobą samą. Czas na tę podróż.

NEUROBIOLOGIA POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

PODSTAWY BUDOWANIA RELACJI Z SOBĄ

Zanim zdecydujesz, jaką drogą podążać w relacjach z innymi, musisz najpierw zrozumieć jedną, najważniejszą prawdę: *prawdziwa miłość, ta pełna, dojrzała miłość, zaczyna się od Ciebie*. Tak, właśnie od Ciebie i Twojej relacji z samą sobą. Jeśli nie zbudujesz solidnej więzi ze sobą, żadna inna relacja nie będzie w stanie Cię w pełni uszczęśliwić. Brzmi znajomo? Prawdopodobnie tak, bo do tej pory wiele razy stawiałaś na miłość w relacjach z innymi, zapominając, jak ważne jest to, by najpierw pokochać siebie.

Ale skąd się bierze ta wewnętrzna siła i pewność siebie, które pozwalają poczuć się dobrze we własnej skórze? A może raczej, skąd się biorą te wątpliwości, które tak często przychodzą do głowy, gdy patrzysz w lustro?

Mózg – Twoje najpotężniejsze narzędzie – ma ogromny wpływ na to, jak postrzegasz siebie. Wiedza o tym, jak funkcjonuje, pozwoli Ci lepiej zrozumieć mechanizmy, które rządzą Twoim poczuciem wartości. Pozwól, że opowiem Ci, co tak naprawdę dzieje się w Twojej głowie, kiedy mówisz sobie „nie jestem wystarczająca” lub kiedy czujesz się pewna siebie, pełna energii i gotowa na nowe wyzwania.

Kora przedczołowa – Twoje centrum dowodzenia

Pewność siebie, poczucie wartości, to coś, co w dużej mierze zależy od aktywności w korze przedczołowej. Wiesz, że to właśnie ta część Twojego mózgu jest odpowiedzialna za podejmowanie decyzji, planowanie przyszłości i ocenę własnych działań? Kiedy stawiasz sobie pytanie „Kim jestem?” albo „Co mogę zmienić w swoim życiu?”, to kora przedczołowa ma kluczową rolę w formułowaniu odpowiedzi.

Kora przedczołowa pomaga Ci ocenić Twoje sukcesy, porażki, a także to, jak patrzysz na siebie w kontekście innych ludzi. Jeśli jesteś osobą, która wciąż analizuje swoje błędy, nie daje sobie prawa do odpoczynku, to właśnie ta część mózgu może sprawić, że poczujesz się przytłoczona. Dlatego tak ważne jest, abyś nauczyła się zarządzać tym obszarem mózgu w sposób świadomy. Pamiętaj, że to Ty decydujesz, jak interpretujesz swoje doświadczenia – to właśnie kora przedczołowa pomaga Ci w tych wyborach.

System nagrody – Dopamina, przyjemność i motywacja
Wiesz, jak wspaniale czujesz się po tym, gdy osiągniesz coś, co naprawdę Cię motywuje? Albo po tym, gdy docenisz swoje małe osiągnięcia, nawet te niewielkie? To dzięki dopaminie – neurotransmitterowi, który odpowiada za Twoje poczucie przyjemności i nagrody. Kiedy podejmujesz jakiegokolwiek działanie, które daje Ci satysfakcję, mózg nagradza Cię tą „chemiczną nagrodą”.

Co więcej, dopamina wpływa na Twoją motywację i zdolność do działania. Kiedy czujesz, że osiągnęłaś coś ważnego, na przykład wygłosiłaś udaną prezentację czy rozwiązałaś problem, Twój mózg „wypuszcza” dopaminę, która daje Ci poczucie spełnienia i napędza Cię do kolejnych działań.

Teraz, co się stanie, jeśli nie dostajesz tej „nagrody”? Jeśli Twoje działania nie przynoszą satysfakcji? **System nagrody zaczyna wtedy szwankować, a Ty możesz poczuć się zniechęcona.** Jednak to nie koniec! Możesz nauczyć się aktywować dopaminę na własnych warunkach. Po prostu zaczynając od małych kroków. Doceniając to, co już osiągnęłaś – a z czasem poczujesz, jak Twoje poczucie własnej wartości rośnie, a motywacja do działania staje się coraz silniejsza.

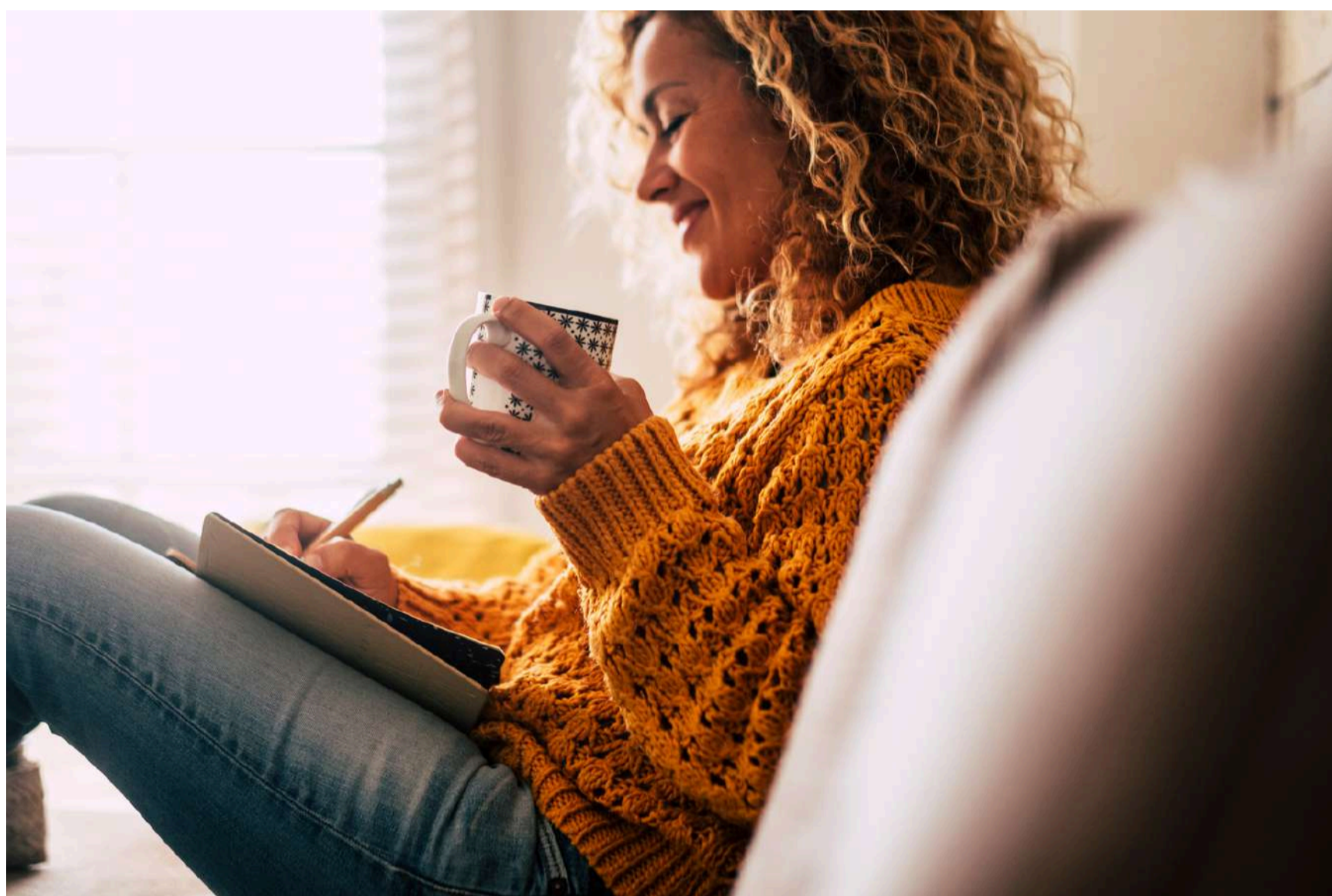
Stres, lęk a pewność siebie

Żyjemy w czasach, które nie sprzyjają wewnętrznemu spokojowi. Stres i lęk stają się codziennymi towarzyszami, a ich wpływ na naszą pewność siebie jest ogromny. Stres, jeśli nie jest odpowiednio zarządzany, może prowadzić do problemów z poczuciem własnej wartości. W momentach stresu aktywuje się w mózgu ciało migdałowate, które odpowiada za reakcje obronne. To właśnie wtedy zaczynasz czuć niepokój, niepewność, a Twoje myśli koncentrują się na zagrożeniach.

Ale nie musisz czuć się bezradna, wobec tego. **Dobrą wiadomością jest to, że możesz nauczyć się zarządzać stresem i odzyskać równowagę.** Techniki relaksacyjne, medytacja, świadome oddychanie – to wszystko pomaga w zbalansowaniu reakcji Twojego mózgu. Jeśli uda Ci się zapanować nad stresem, poczujesz, że masz większą kontrolę nad swoimi emocjami, a Twoje poczucie wartości wzrośnie.

Podsumowując neurobiologia poczucia własnej wartości pokazuje, jak bardzo zależy od naszego mózgu, ale również jak możemy świadomie pracować nad tym, by lepiej zarządzać naszymi myślami i emocjami. Kiedy zrozumiesz, jak działa Twój mózg, możesz zacząć lepiej zarządzać swoimi uczuciami, budując zdrowszą i silniejszą relację z samą sobą.

Pamiętaj, że Twoje myśli mają moc – to od Ciebie zależy, jak je wykorzystasz, by tworzyć życie, w którym czujesz się wartościowa i kochana. A to, co dzieje się w Twoim wnętrzu, ma ogromny wpływ na to, jak przyciągasz miłość z zewnątrz.



ZATEM, TERAZ GDY WIESZ, JAK DZIAŁA TWÓJ MÓZG,
PORA ZACZAĆ PRACOWAĆ NAD SOBĄ
I BUDOWAĆ FUNDAMENTY, KTÓRE POZWOLĄ CI
STWORZYĆ TRWAŁĄ, PEŁNĄ MIŁOŚCI RELACJĘ
– NAJPIERW Z SOBĄ, A POTEM Z INNYMI.

Akceptacja myśli i budowanie pozytywnej relacji z sobą

Cel ćwiczenia

Pomóc Ci zaakceptować trudne myśli i emocje oraz nauczyć się zarządzać nimi w sposób, który wspiera budowanie pozytywnej relacji z samą sobą. Ćwiczenie ma na celu także zwiększenie uważności i świadomości Twojego wnętrza.

Część 1.

Akceptacja myśli (ACT)

1. Znajdź komfortowe miejsce, w którym możesz być przez chwilę sama. Usiądź wygodnie, zamknij oczy i skup się na swoim oddechu. Zauważ, jak wchodzi powietrze do Twoich płuc i jak wychodzi. Weź kilka głębokich oddechów, aby uspokoić umysł.
2. Zidentyfikuj myśli, które przychodzą do głowy w kontekście Twojego poczucia wartości. Może to być np. „Nie jestem wystarczająco dobra” lub „Jestem za stara na miłość”. Zauważ te myśli, ale nie oceniaj ich. Po prostu obserwuj, jak się pojawiają.
3. Przypisz tym myślom etykietkę „to tylko myśl”. Wyobraź sobie, że trzymasz tę myśl w ręce jak kartkę. Zauważ, jak wcale nie jest ona prawdą, a tylko czymś, co Twój umysł stworzył w wyniku doświadczeń i emocji. Możesz powiedzieć do siebie: „To tylko myśl. To nie jestem ja. To tylko coś, co się pojawiło”.
4. Zaakceptuj, że takie myśli mogą się pojawiać, ale nie muszą kierować Twoim życiem. Zamiast walczyć z nimi, zaakceptuj ich obecność i pozwól im przepłynąć. W ACT uczymy się nie walczyć z myślami, ale je po prostu zauważać i pozwalać im odejść, nie utożsamiając się z nimi.

Część 2

Wzmacnianie pozytywnego obrazu siebie (BCT)

1. Napisz na kartce wszystkie cechy, które w sobie cenisz. Zrób listę swoich mocnych stron. To mogą być rzeczy, które dobrze robisz, twoje umiejętności, talenty, a także cechy charakteru, jak wytrwałość, empatia czy odwaga. Zatrzymaj się nad każdym z punktów i poczuj, jak te cechy wpływają na Twoje poczucie wartości.

Stwórz afirmację pozytywną, którą będziesz powtarzać codziennie. Przykład afirmacji: „Jestem wartościową kobietą, która zasługuje na miłość i szacunek, właśnie taką, jaką jestem.” Powtarzaj ją głośno lub w myślach codziennie, patrząc w lustro. Z każdym dniem wzmocni to Twój obraz siebie i przekonanie, że jesteś warta szczęścia i miłości.

Zastanów się nad swoimi dotychczasowymi osiągnięciami. Często zapominamy o tym, jak wiele już udało nam się osiągnąć. Zrób listę rzeczy, które udało Ci się zrealizować – mogą to być zarówno małe kroki, jak i większe osiągnięcia życiowe. Zwróć uwagę, jak każda z tych rzeczy wpływa na Twoje poczucie wartości.

Przyjrzyj się, jak traktujesz siebie. Pamiętaj, że to, jak traktujesz siebie, ma ogromny wpływ na Twoje poczucie wartości. Jeśli masz tendencję do krytykowania siebie, spróbuj zmienić to podejście. Zamiast mówić „Jestem głupia”, powiedz: „Popełniłam błąd, ale to nie oznacza, że jestem bezwartościowa. Uczę się na błędach”.

Część 3

Praktyka uważności (Mindfulness).

Zwróć uwagę na to, co dzieje się w tej chwili. Często myśli o przeszłości lub przyszłości potrafią wywołać lęk i obniżyć poczucie własnej wartości. Przypomnij sobie, że warto żyć chwilą obecną. Usiądź w ciszy, zamknij oczy i po prostu skup się na tym, co dzieje się w Twoim ciele – na oddechu, dotyku powietrza na skórze, dźwiękach wokół.

Część 4

Podjęmowanie działań zgodnych z wartościami.

Zastanów się, co naprawdę jest dla Ciebie ważne. Jeśli chcesz poczuć się bardziej pewna siebie, jakie konkretne kroki możesz podjąć, by to osiągnąć? Może to być zapisanie się na kurs, który zawsze chciałaś zrobić, lub spędzenie czasu na hobby, które daje Ci radość. Zgodność z wartościami i robienie rzeczy, które Cię cieszą, wzmacnia Twoje poczucie wartości i motywację.

Zakończenie ćwiczenia

Pamiętaj, że to ćwiczenie jest praktyką. Na początku może być trudno, ale z każdym dniem będziesz coraz bardziej świadoma swoich myśli, emocji i tego, co naprawdę wpływa na Twoje poczucie wartości. Ważne jest, abyś dawała sobie czas na tę podróż do siebie i nie oczekiwała natychmiastowych efektów. Warto być cierpliwą i wyrozumiałą wobec siebie.

Z czasem Twoja pewność siebie będzie rosła, a Ty będziesz gotowa na to, by otworzyć serce na miłość. Ale zacznij od siebie. Zbudowanie silnej relacji z samą sobą to pierwszy krok do budowania szczęśliwego życia, w którym możesz kochać siebie i przyciągnąć miłość, którą zasługujesz.

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

EMOCJONALNIE INTELIGENTNA KOBIETA

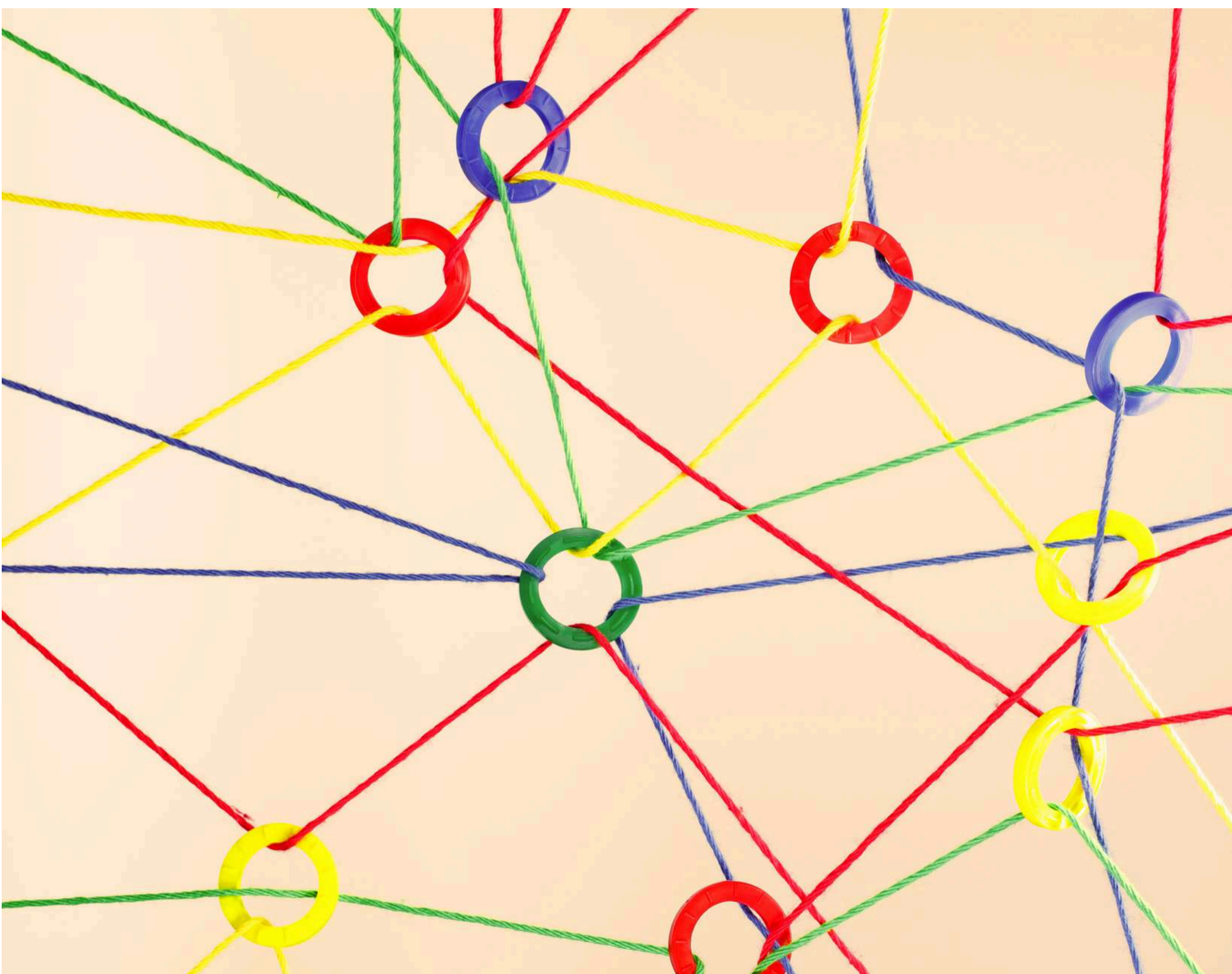


TEORIE PSYCHOLOGICZNE

JAK RELACJA Z SOBĄ WPŁYWA NA RELACJE Z INNYMI?

Nasza relacja ze sobą ma ogromny wpływ na to, jak odnosimy się do innych, w tym na nasze zdolności budowania intymnych, zdrowych relacji. Psychologia dostarcza nam wielu teorii, które tłumaczą, jak nasza wewnętrzna praca nad sobą wpływa na to, jak odbieramy innych, jak wchodzimy w relacje i jak utrzymujemy więzi.

Dla Ciebie w szczególności ważne będą teorie, które tłumaczą, dlaczego Twoje doświadczenia w relacjach z innymi mogą być tak silnie powiązane z Twoimi wewnętrznymi przeżyciami, sposobem postrzegania siebie i emocjonalnym zapleczem. **Spójrzmy teraz na dwie fundamentalne teorie: teorię przywiązania Johna Bowlby'ego oraz koncepcję samoakceptacji Carla Rogersa.** To one, w dużej mierze, pomagają zrozumieć, jak budowanie zdrowych relacji z sobą wpływa na Twoje późniejsze związki



1. Teoria przywiązania – John Bowlby

John Bowlby, jeden z najważniejszych psychologów XX wieku, stworzył teorię przywiązania, która zakłada, że nasze doświadczenia z wczesnego dzieciństwa mają kluczowy wpływ na sposób, w jaki budujemy relacje z innymi w dorosłym życiu. Zgodnie z tą teorią, sposób, w jaki w dzieciństwie doświadczamy relacji z naszymi opiekunami, wpływa na to, jak w dorosłości nawiązujemy więzi z innymi ludźmi, w tym także w kontekście miłości.

Jak to ma związek z Twoją relacją z sobą?

Bowlby zauważył, że dzieci, które doświadczały bezpiecznego przywiązania – czyli były kochane, akceptowane i wspierane przez swoich opiekunów – mają tendencję do tworzenia zdrowych, bezpiecznych relacji jako dorośli. Z kolei osoby, które w dzieciństwie nie otrzymały tego wsparcia, mogą rozwijać lękowe lub unikające style przywiązania, co wpływa na to, jak będą się czuły w dorosłych relacjach.

W Twoim przypadku, jeśli masz trudności z budowaniem bliskich relacji, może to wynikać z wcześniejszych doświadczeń, które wykształciły w Tobie lęk przed odrzuceniem lub trudności w zaufaniu innym. Warto w tym momencie zastanowić się nad tym, jak Twoje dzieciństwo wpłynęło na sposób, w jaki postrzegasz siebie i innych, a także jak budujesz więzi.

Ćwiczenie

Refleksja nad stylem przywiązania

1. Zastanów się nad relacją, którą miałaś z najbliższymi osobami w dzieciństwie. Jakie były Twoje doświadczenia? Czułaś się kochana, akceptowana, bezpieczna?
2. Jak te doświadczenia mogą wpływać na Twoje obecne podejście do relacji? Czy masz tendencję do unikania bliskości, a może ciągle obawiasz się, że zostaniesz odrzucona?
3. Zrób krok w stronę zmiany, koncentrując się na budowaniu bezpiecznego przywiązania do siebie. Zaczynaj doceniać siebie za to, co robiłaś, co potrafisz i kim jesteś. Poczucie bezpieczeństwa zaczyna się od akceptacji siebie.

2. Koncepcja samoakceptacji – Carl Rogers

Carl Rogers, jeden z pionierów psychologii humanistycznej, był przekonany, że kluczem do zdrowia psychicznego i spełnienia jest akceptacja siebie. Zgodnie z jego teorią, gdy osoba jest w pełni akceptowana przez siebie, może funkcjonować w relacjach z innymi w sposób autentyczny i pełen szacunku.

Co mówi koncepcja samoakceptacji?

Rogers uważał, że **aby być szczęśliwym, należy stworzyć harmonię pomiędzy „ja idealnym”** (czyli tym, kim chcielibyśmy być) **a „ja rzeczywistym”** (tym, kim jesteśmy teraz). Gdy te dwa obrazy są ze sobą zgodne, czujemy się spełnione, zadowolone i autentyczne w relacjach z innymi. Kluczem jest pełna akceptacja siebie – swoich słabości, niedoskonałości, ale także swoich sukcesów i mocnych stron.

Jak to odnosi się do Ciebie?

Jeśli nie potrafisz zaakceptować siebie taką, jaką jesteś, możesz stwarzać niezdrowe i pełne napięć relacje z innymi. Często kobiety, które nie czują się wystarczająco dobre, szukają akceptacji i miłości na zewnątrz, a nie od siebie. Zaczynają wiązać swoje poczucie wartości z opinią innych ludzi – czy to partnerów, czy znajomych. Warto pamiętać, że prawdziwa zmiana zaczyna się od zaakceptowania siebie, z całą swoją złożonością.

Ćwiczenie

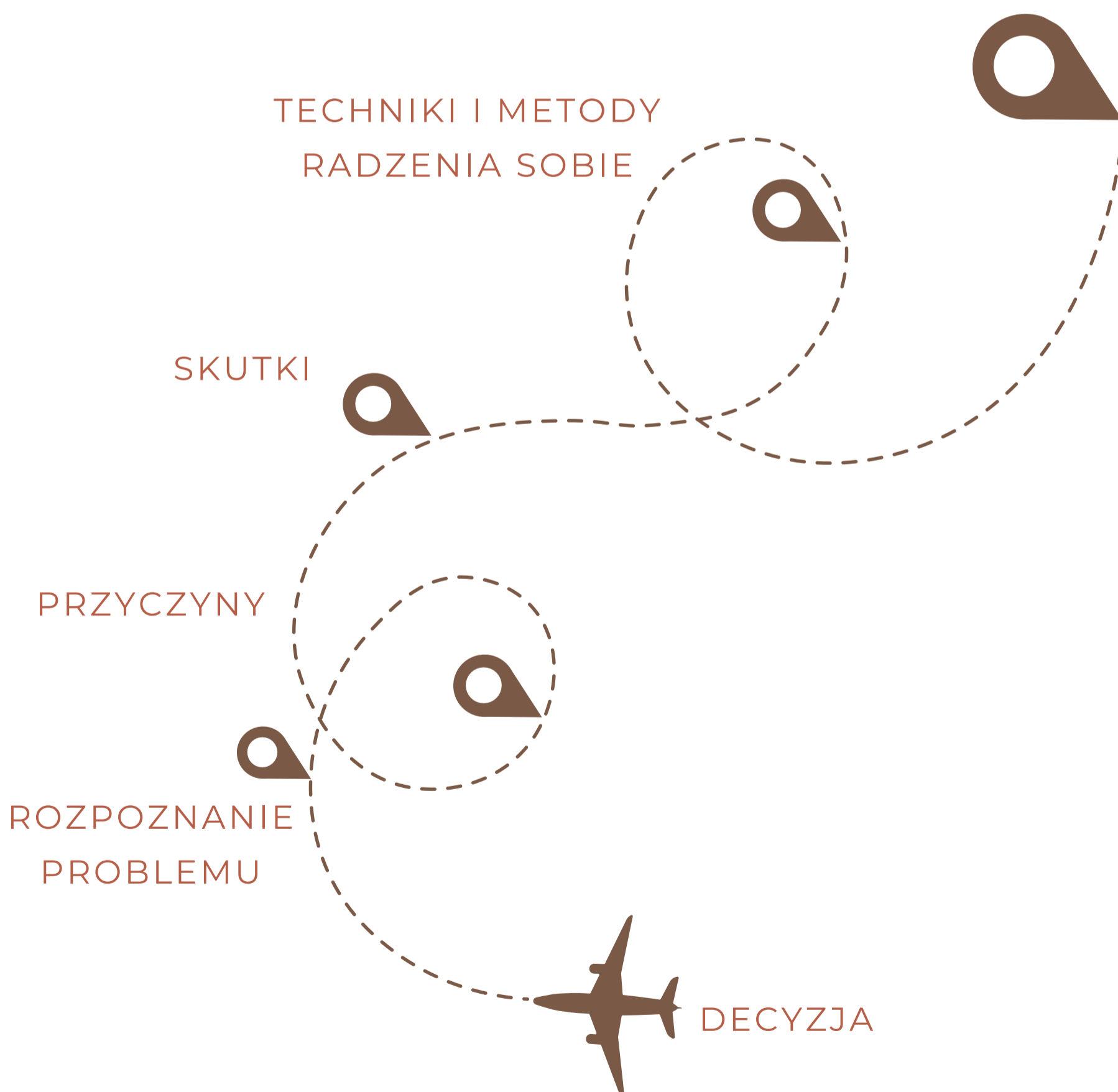
Praca nad samoakceptacją

1. Przyjrzyj się sobie w lustrze i dostrzegaj wszystkie cechy, które są w Tobie wartościowe. Zamiast koncentrować się na tym, co chciałabyś zmienić, spróbuj docenić to, co już masz.
2. Zapisz pięć rzeczy, które w sobie lubisz. Może to być Twoje poczucie humoru, empatia, umiejętność rozwiązywania problemów, czy ciepło, jakie emanujesz.
3. Codziennie rano powtarzaj sobie, że akceptujesz siebie taką, jaka jesteś. To nie znaczy, że nie masz aspiracji – wręcz przeciwnie, ale dopóki nie pokochasz siebie za to, kim jesteś, będziesz miała trudności z pełnym otwarciem się na innych.

“

Emocje są jak malowidło naszego życia, odzwierciedlając nasze doświadczenia, relacje i samopoczucie. Wiele z naszych doświadczeń może prowadzić do określonych stanów emocjonalnych, które z kolei wpływają na nasze zachowania, w tym na sposób radzenia sobie w związku.

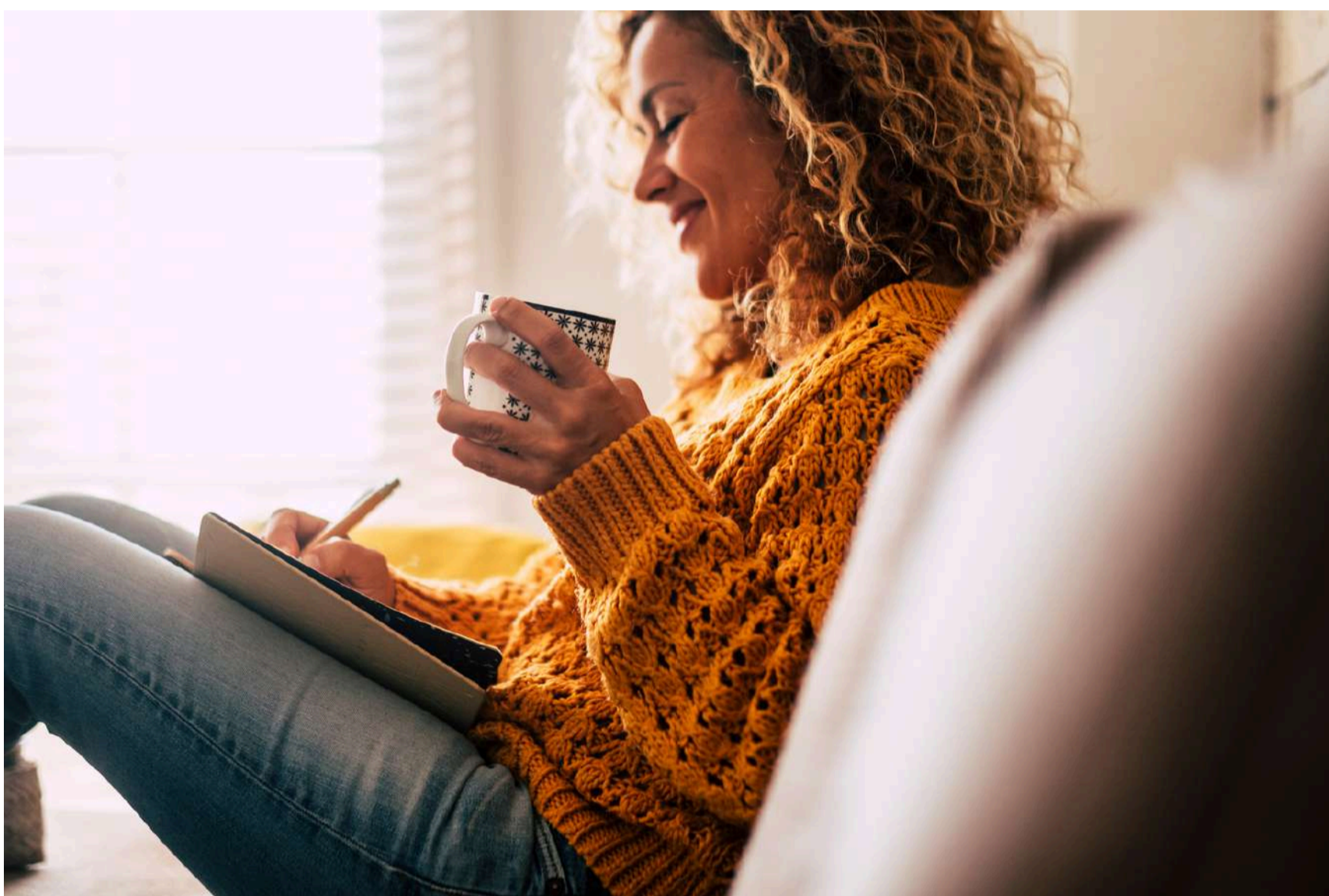
PLAN DZIAŁANIA I UTRZYMANIE KURSU NA CEL



Podsumowanie

Obie teorie, zarówno teoria przywiązania Bowlby'ego, jak i koncepcja samoakceptacji Carla Rogersa, pokazują, jak silny wpływ na nasze dorosłe relacje ma sposób, w jaki traktujemy siebie. Jeśli w dzieciństwie doświadczyłaś trudności w relacjach z najbliższymi, może to wpływać na Twoje postrzeganie siebie i innych. Z kolei brak pełnej akceptacji siebie może sprawiać, że będziesz szukać miłości i akceptacji na zewnątrz, zamiast najpierw zadbać o siebie.

Te teorie mają ogromne znaczenie, ponieważ pomagają Ci zrozumieć, dlaczego Twoja wewnętrzna praca nad sobą jest kluczem do udanych, pełnych miłości relacji. Dążenie do zdrowej, autentycznej relacji z sobą jest pierwszym krokiem ku budowaniu trwałej i spełnionej miłości z innymi



ODWAGA TO NIE CZEKANIE NA MIŁOŚĆ.
ODWAGA TO
BUDOWANIE JEJ W SOBIE!

Jeśli wykonałeś zadanie, możemy zrobić kolejny krok na mapie Twojego celu.

PERSPEKTYWA SOCJOLOGICZNA

JAK SPOŁECZNE I KULTUROWE OCZEKIWANIA WPŁYWAJĄ
NA NASZE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI
I POTRZEBY W ZWIĄZKACH

Wszystko, co dzieje się w naszych życiach – w tym nasze relacje – jest w jakimś stopniu kształtowane przez otoczenie, w którym żyjemy. To, co uważamy za „normalne” w relacjach międzyludzkich, w dużej mierze zależy od tego, co społeczeństwo uznaje za akceptowalne, a co nie. Również nasze poczucie własnej wartości oraz oczekiwania wobec siebie i innych są silnie związane z kulturowymi normami, które kształtują nasze życie.

Kiedy mówimy o relacjach – szczególnie o tych miłosnych – nie sposób nie zauważyć, że presja społeczna i oczekiwania kulturowe wpływają na to, jak postrzegamy siebie, co czujemy, że powinniśmy robić i jakie role pełnić w związku. To, co wydaje się być „właściwe” lub „pożądane” w związkach, może różnić się w zależności od miejsca, w którym żyjemy, ale także w zależności od wieku, płci czy statusu społecznego.

1. Społeczne oczekiwania wobec kobiet po czterdziestce

W naszym społeczeństwie wiele osób wciąż nie potrafi zaakceptować faktu, że kobieta po czterdziestce, szczególnie ta, która nie jest w związku lub nie ma dzieci, jest w pełni wartościową osobą. Zbyt często spotykamy się z oczekiwaniami, że kobieta w tym wieku powinna być „ustabilizowana”, mieć rodzinę i partnera. Gdy brakuje nam tych elementów w życiu, zaczynamy czuć się gorsze, mniej wartościowe, jakby nasze życie było niepełne. To kulturowe poczucie, które jest wpisane w społeczną narrację, może sprawić, że poczujemy się zmuszone do szukania miłości, nawet kosztem siebie, bo przecież „to tak wypada”.

Jednak w rzeczywistości kobieta po czterdziestce ma pełne prawo do samodzielności i kształtowania swojego życia na własnych warunkach. Ważne jest, abyś uświadomiła sobie, że Twoje życie nie musi spełniać narzuconych przez społeczeństwo norm. To Ty decydujesz, co dla Ciebie jest najważniejsze.

Dlatego wykonaj poniższe ćwiczenia. Bądź w pełni zaangażowana!

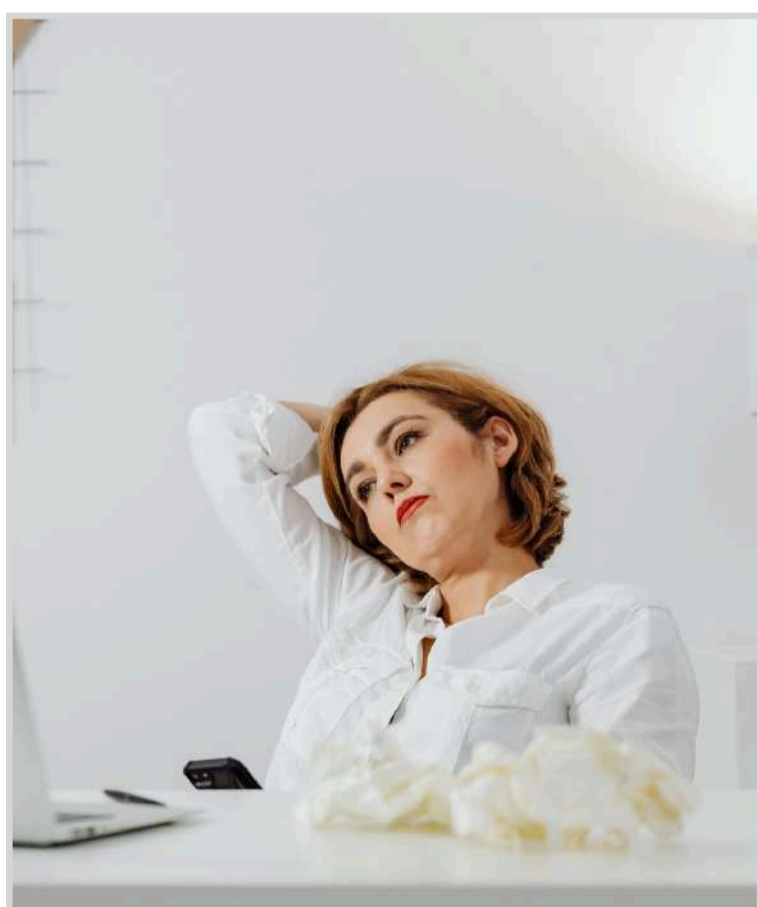
Uwalnianie się od społecznych oczekiwań



1. Przypomnij sobie, jakie normy społeczne związane z relacjami miłosnymi i życiem rodzinnym były Ci przekazywane przez rodzinę, media czy społeczeństwo. Jakie miałeś oczekiwania wobec siebie?



2. Zastanów się, które z tych oczekiwań nie są Twoimi własnymi, ale zostały Ci narzucone. Zapisz je na kartce.



3. Wybierz jedno z tych oczekiwań i wyobraź sobie, jak by to było, gdybyś je zignorowała i wybrała własną drogę. Jakie emocje pojawiają się w związku z tą zmianą?

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

ZARZĄDZAJ SWOIM CZASEM



2. Rola mediów i kultury popularnej

Współczesne media, reklama, filmy i książki często kreują nierealistyczny obraz miłości i związków. Wizerunek „idealnego” związku, który widzimy na ekranie, może wywoływać poczucie braku w naszym własnym życiu, szczególnie jeśli nie odnajdujemy się w tym obrazie. Kulturowe wzorce dotyczące miłości mogą sprawić, że zaczniemy stawiać zbyt wysokie wymagania wobec siebie lub naszych przyszłych partnerów.

Kultura popularna karmi nas ideą, że szczęśliwe życie to takie, w którym jesteśmy w stałym związku, pełnym pasji, romantyzmu i spełnienia. Jednak, jak dowiedziałyśmy się już wcześniej, idealizowanie relacji prowadzi do nierealnych oczekiwań i nieuchronnego rozczarowania. Kiedy zaczniesz rozumieć, że miłość nie zawsze wygląda jak w filmie, i że prawdziwa, zdrowa relacja opiera się na autentyczności i wzajemnym wsparciu, możesz wyzwolić się z pułapek kulturowych oczekiwań.



Ćwiczenie

Oddzielanie rzeczywistości od fikcji

1. Zrób listę filmów, książek i innych mediów, które kształtują Twoje wyobrażenie o miłości i relacjach. Jakie są to obrazy – idealne czy pełne trudności? Jakie wyobrażenia o miłości kształtują Twoje postawy?

2. Zastanów się, które z tych wzorców pasują do Twojego prawdziwego życia, a które są tylko iluzją. Jakie cechy są dla Ciebie najważniejsze w relacjach?

3. Pomyśl o swojej idealnej miłości – nie tej, którą przedstawiają media, ale tej, która naprawdę Ci odpowiada. Zapisz to w słowach.

3. Rola statusu społecznego i ekonomicznego

Warto również zwrócić uwagę na to, jak status społeczny i ekonomiczny wpływają na nasze oczekiwania wobec relacji. Kobiety po czterdziestce, które osiągnęły sukces zawodowy i są niezależne finansowo, mogą czuć presję społeczną, by znaleźć partnera, który będzie odpowiadał ich standardom finansowym i społecznym. Z drugiej strony, mogą zmagać się z lękiem przed tym, jak będą postrzegane przez innych, jeśli zdecydują się być samodzielne lub wybrać partnera, który nie spełnia tych samych oczekiwań.

Nie ma jednego uniwersalnego wzorca dla szczęśliwego związku. To, co w nim najważniejsze, to wzajemne zrozumienie, szacunek i wspólne cele. Jeśli potrafisz zauważyć, kiedy Twoje decyzje są podyktowane presją z zewnątrz, a kiedy są wynikiem Twoich prawdziwych pragnień, łatwiej będzie Ci podjąć świadome decyzje.



Ćwiczenie

Ustalanie swoich wartości w relacjach

1. Zastanów się, jakie są Twoje wartości i priorytety w życiu. Jakie cechy powinna mieć Twoja przyszła relacja? Co jest dla Ciebie najważniejsze – zrozumienie, wsparcie, pasja, stabilność finansowa, czy coś innego?

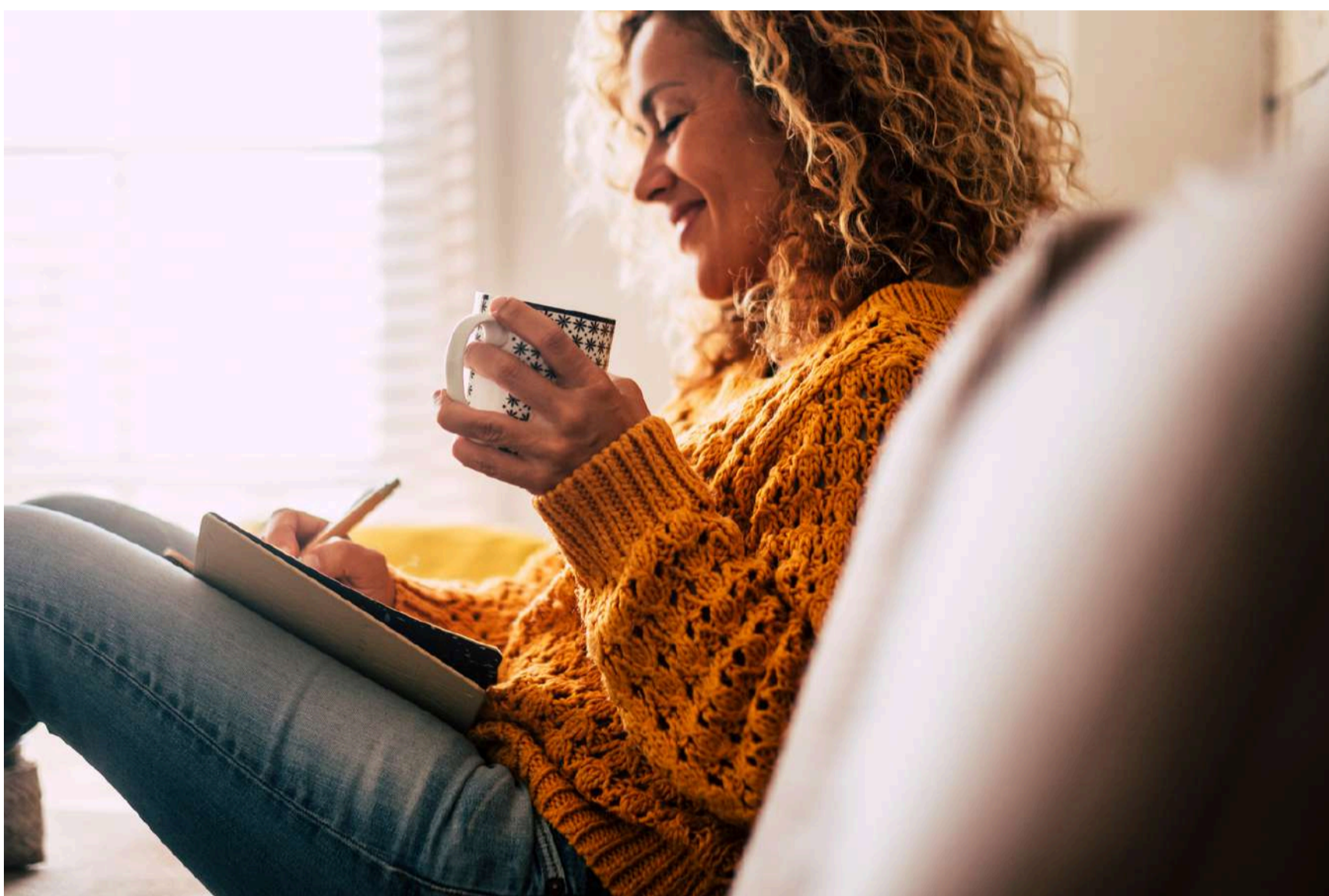
2. Pomyśl o swoich doświadczeniach z relacjami. W jakich momentach czułaś się w pełni spełniona i szczęśliwa? Jakie wartości wtedy dominowały?

3. Zapisz trzy rzeczy, które chciałabyś mieć w przyszłej relacji, i zastanów się, w jaki sposób te wartości odpowiadają Twoim prawdziwym potrzebom, a nie oczekiwaniom społecznym.

Podsumowanie

Społeczne i kulturowe oczekiwania, które narzucają nam pewne normy i wzorce, mają ogromny wpływ na nasze poczucie własnej wartości i podejście do relacji. Często porównujemy swoje życie do nierealnych obrazów przedstawianych w mediach, co prowadzi do rozczarowań i niezdrowych oczekiwań wobec siebie i innych.

Ważne jest, by zrozumieć, że szczęśliwa miłość nie musi wyglądać jak z filmu, a nasza wartość nie zależy od tego, czy jesteśmy w związku czy nie. Budowanie zdrowych relacji z innymi zaczyna się od budowania zdrowej relacji ze sobą, w oparciu o nasze prawdziwe pragnienia, a nie oczekiwania kulturowe czy społeczne.



ZANIM ZNAJDZIESZ SWOJĄ DRUGĄ
POŁÓWKĘ, SPRAWDŹ,
CZY MASZ JUŻ CAŁĄ SIEBIE!

Jeśli wykonałeś zadanie, możemy zrobić kolejny krok na mapie Twojego celu.

CZĘŚĆ 2 AKCEPTACJA PRZESZŁOŚCI I NAUKA Z PORAŻEK



Każda z nas ma swoją historię – pełną wzlotów, upadków, sukcesów i porażek. Często jednak trudno jest zaakceptować to, co za nami, szczególnie gdy niepowodzenia pozostawiają w nas ból. W tym rozdziale zapraszam Cię do spojrzenia na swoją przeszłość z innej perspektywy – jako na zbiór cennych lekcji, które pomogły Ci stać się silniejszą osobą.

Nauka z porażek to klucz do osobistego rozwoju. Kiedy zaakceptujesz swoją przeszłość, nie po to, by ją zapomnieć, ale by wziąć z niej to, co najlepsze, otworzą się przed Tobą nowe możliwości. To nie czas, by się bać, lecz by wyciągnąć wnioski, które pozwolą Ci tworzyć lepszą przyszłość – pełną mądrości, doświadczeń i wewnętrznej siły.

“

Wiem, jak trudno jest otworzyć serce po wcześniejszych porażkach. Jak budować zaufanie do siebie, kiedy czujesz się zawiedziona? Czas, by zacząć od nowa, z pełnym zrozumieniem, jak działa Twoje serce i umysł.

BIOLOGIA REAKCJI NA STRATĘ I TRAUMĘ

JAK MÓZG REAGUJE NA STRATY, ZAKOŃCZENIA ZWIĄZKÓW
I JAK MOŻNA PRZEKSZTAŁCIĆ TE DOŚWIADCZENIA
DZIĘKI NEUROPLASTYCZNOŚCI

W poprzednim rozdziale zaczęliśmy budowanie relacji ze sobą, a teraz przyszedł czas, by zająć się tym, co może stanowić dla Ciebie prawdziwe wyzwanie. Wiele kobiet po czterdziestce przeżyło w swoim życiu zakończenie relacji, rozstania czy inne trudne doświadczenia. Te wydarzenia zostawiają ślad nie tylko w naszych sercach, ale także w naszych ciałach – a zwłaszcza w mózgu.

Jeśli do tej pory nie rozumiałaś, jak silnie zakończenie związku czy przeżycie straty może wpłynąć na Twoje emocje, a tym samym na Twoje poczucie własnej wartości i zdolność do zbudowania nowej relacji, to teraz czas na głębsze zrozumienie tego procesu.

Twoje przeżycia związane z bólem, smutkiem czy poczuciem utraty są całkowicie naturalne. To, co się dzieje w Twoim mózgu, ma ogromny wpływ na to, jak będziesz postrzegała siebie w kontekście relacji i na to, jakie decyzje podejmiesz w przyszłości.

Jak mózg reaguje na stratę?

Kiedy tracimy coś ważnego – na przykład ukochaną osobę, zakończenie związku czy jakąkolwiek inną bliską relację – nasz mózg uruchamia mechanizmy reakcji na stres i traumę. Pod względem biologicznym, proces ten przypomina reakcję organizmu na fizyczną ranę, ponieważ ból emocjonalny i fizyczny często aktywują te same obszary mózgu.

Reakcje te są bardzo silne. W szczególności, aktywowane są struktury mózgu odpowiedzialne za emocje, takie jak ciało migdałowate i hipokamp, które odgrywają kluczową rolę w przechowywaniu wspomnień emocjonalnych. Z kolei kora przedczołowa, odpowiedzialna za podejmowanie decyzji, planowanie i regulowanie emocji, może mieć trudności z utrzymaniem kontroli nad tymi intensywnymi reakcjami.

Kiedy przeżywamy stratę, nasz mózg jest często zaabsorbowany żalem i poczuciem pustki, co może prowadzić do trudności z koncentracją, przewidywaniem przyszłości, a także z ponownym zaufaniem innym. Poczucie braku bezpieczeństwa staje się dominującym uczuciem, a każda nowa relacja wydaje się być zagrożeniem.

Neuroplastyczność – jak mózg może się zmienić i adaptować

Pomimo tych trudnych reakcji, nasze mózgi są niezwykle elastyczne – to właśnie neuroplastyczność, czyli zdolność mózgu do reorganizacji i tworzenia nowych połączeń, daje nam nadzieję na uzdrowienie i rozwój po traumie. Po doświadczeniach, które nas ranią, możemy zacząć zauważać zmiany w naszym sposobie myślenia i odczuwania – nie dlatego, że zapomnieliśmy o przeszłości, ale dlatego, że dzięki neuroplastyczności jesteśmy w stanie wykształcić nowe ścieżki myślenia i emocjonalnego reagowania.

Neuroplastyczność pozwala na zmianę starego, „negatywnego” schematu myślenia, który może zostać ukształtowany przez bolesne doświadczenia, na bardziej adaptacyjne i pełne nadziei reakcje. Dzięki tej zdolności do tworzenia nowych połączeń, nawet po bardzo trudnych przeżyciach, możemy zmienić nasz sposób patrzenia na siebie, nasze potrzeby i oczekiwania wobec przyszłych związków.

Właśnie ta zdolność do przekształcania doświadczeń może pomóc Ci przejść przez proces akceptacji przeszłości, by na nowo otworzyć się na miłość.

Jakie mechanizmy pomagają w procesie uzdrawiania?

Zrozumienie, jak neuroplastyczność może pomóc w odbudowie poczucia własnej wartości po stracie, jest kluczowe. Mózg nie jest „skazany” na powtarzanie błędów z przeszłości – możemy świadomie kierować go w stronę zdrowych, wspierających reakcji na trudne emocje. To oznacza, że nie musisz obawiać się, że Twoje przyszłe decyzje będą ciągle obarczone strachem przed porażką. To proces, który wymaga cierpliwości, ale z każdym dniem, dzięki odpowiednim technikom, możesz zacząć przeprogramowywać swoje myśli i reakcje.

Ćwiczenie

Przekształcanie trudnych wspomnień i myśli o przeszłości

1. Zidentyfikuj trudne wspomnienie związane z zakończeniem związku lub inną trudną stratą, które wciąż wywołuje silne emocje.
2. Następnie połącz to wspomnienie z emocjami, które wtedy odczuwałaś. Jakie myśli i uczucia pojawiały się w Twojej głowie w tym momencie? Zapisz je.
3. Teraz zastanów się, jak mogłabyś spojrzeć na to wydarzenie z innej perspektywy, która może pomóc Ci poczuć się silniejszą i bardziej wyrozumiałą wobec siebie. Może to być perspektywa, w której widzisz, co się nauczyłaś lub jak z tego doświadczenia wyciągnęłaś siłę do dalszego rozwoju.
4. Przekształć myśli: Zamiast „Czułam się jak porażka, bo ten związek się zakończył”, spróbuj powiedzieć „To była trudna lekcja, ale dzięki temu wiem, czego naprawdę potrzebuję w przyszłych relacjach”.
5. Zastosuj tę zmianę: W przyszłych sytuacjach, gdy poczujesz, że emocje związane z tą stratą wracają, przypomnij sobie nową perspektywę. Powtarzaj ją sobie przez kilka tygodni, aż stanie się naturalną reakcją.

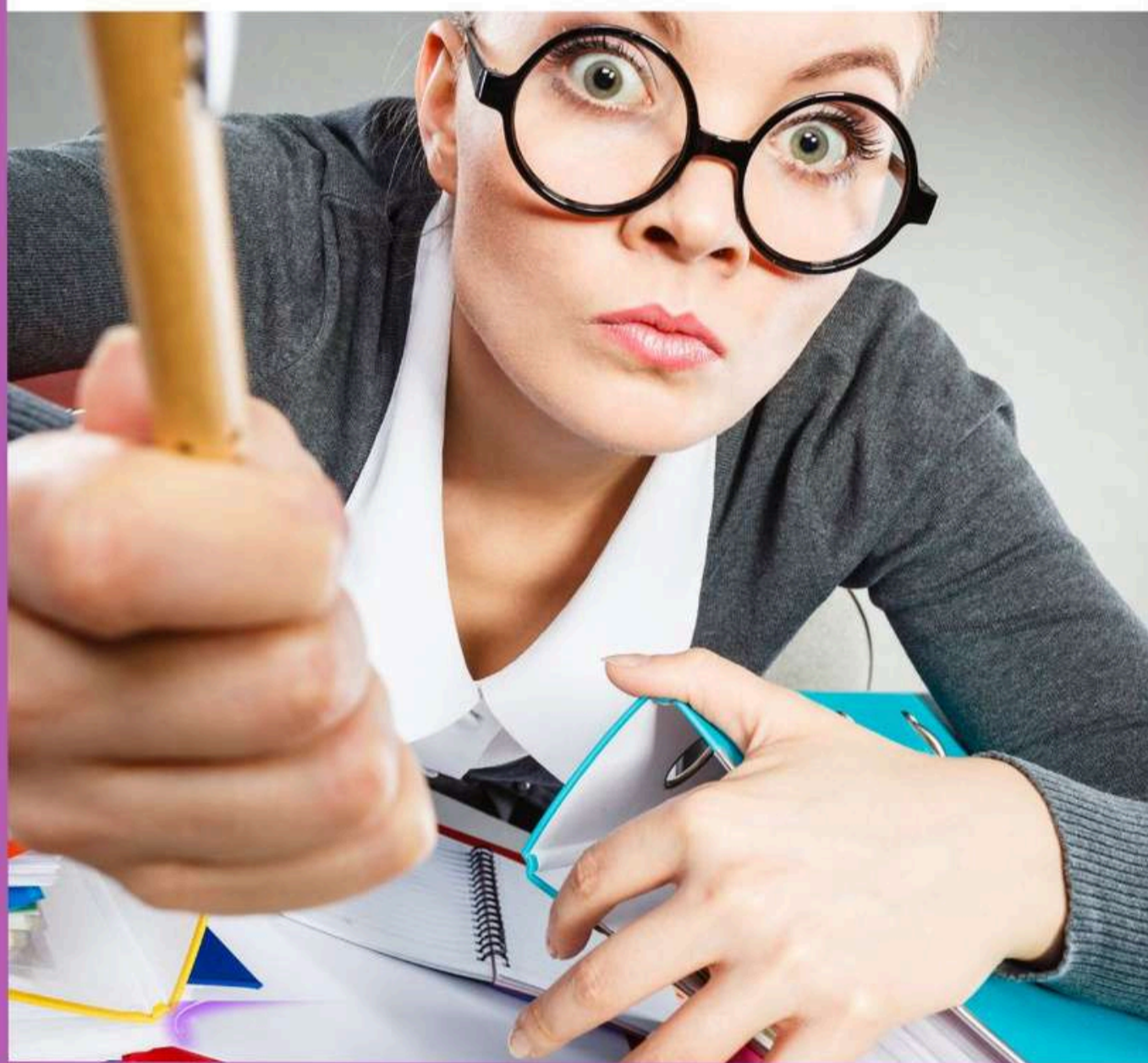
“

Zanim stworzysz relację z innym, sprawdź, czy masz w sobie fundamenty, które ją utrzymają.”

KURS
EBOOK

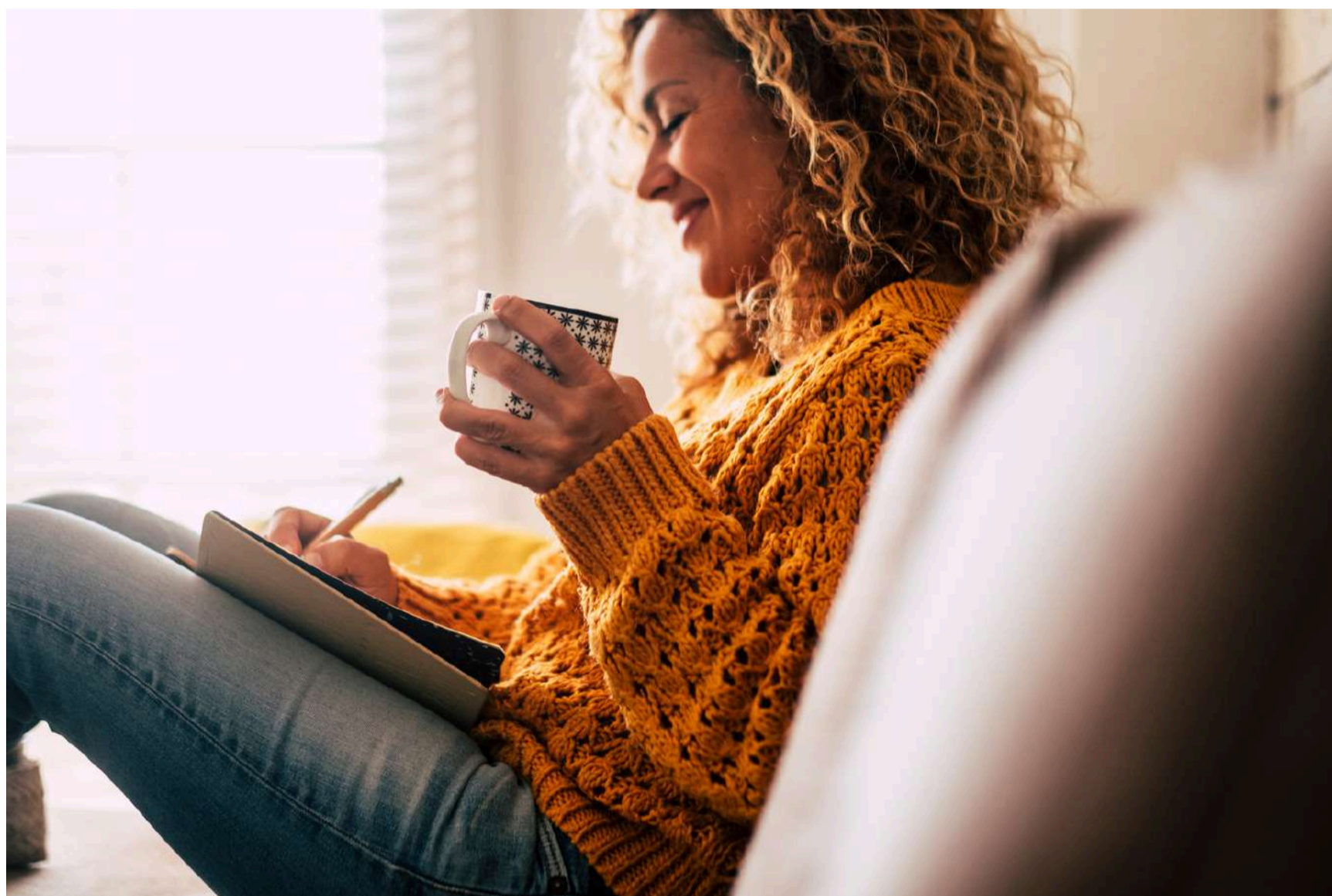
Wioletta Klinicka

PODEJMUJ TRAFNE DECYZJE



Podsumowanie

Strata jest doświadczeniem, które wpływa na nasz mózg i naszą psychikę. Jednak dzięki neuroplastyczności, proces ten nie jest nieodwracalny. Z czasem, dzięki odpowiednim technikom i świadomości, możemy zmieniać sposób, w jaki reagujemy na ból emocjonalny i wchodzić w nowe etapy życia z większą pewnością siebie. Pamiętaj, że to, co przeżywasz, nie definiuje tego, kim jesteś, ani jaką wartość masz jako kobieta. To doświadczenie może stać się dla Ciebie podstawą do rozwoju, ucząc Cię nowych umiejętności, siły i wrażliwości w relacjach, które będą przed Tobą.



JESTEM PRZEKONANA, ŻE CAŁA MIŁOŚĆ,
KTÓRĄ SZUKASZ, KRYJE SIĘ W TOBIE.

A JEŚLI POZWOLISZ SOBIE
NA CHWILĘ SPOKOJU I REFLEKSJI,
ZNAJDZIESZ JĄ SZYBCIEJ.

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE

KONCEPCJE ELISABETH KÜBLER-ROSS (ETAPY ŻAŁOBY)
I BADANIA DOTYCZĄCE RADZENIA SOBIE
Z PORAŻKAMI EMOCJONALNYMI



Każda z nas, niezależnie od wieku, doświadcza w swoim życiu rozstań, utrat i trudnych chwil. Po zakończeniu związku, utracie ukochanej osoby lub przeżyciu jakiejś poważnej porażki emocjonalnej, często czujemy się osamotnione, zagubione, a nasze serce i umysł stają się pełne bólu. I choć w społeczeństwie rzadko mówi się o tym, jak przechodzić przez te trudne momenty, każda z nas potrzebuje czasu na przetworzenie tych doświadczeń.

Elisabeth Kübler-Ross, znana psycholog, badała sposób, w jaki ludzie radzą sobie ze stratą i żałobą. Jej teoria, choć początkowo opracowana w kontekście osób umierających, doskonale odnosi się także do wszelkich emocjonalnych strat, takich jak zakończenie związku czy rozstanie. Każda strata, niezależnie od tego, czy jest to koniec miłości, czy inny rodzaj porażki, budzi w nas szereg trudnych, bolesnych emocji. Jednak wiedza o tym, co przeżywamy i jak radzić sobie z tymi uczuciami, może pomóc nam w procesie uzdrawiania i nauce z porażek.

Etapy żałoby według Elisabeth Kübler-Ross

Badaczka wyróżniła pięć etapów żałoby, przez które przechodzą osoby, które doświadczyły jakiejś formy straty:

1. Zaprzeczenie

W obliczu straty – na przykład zakończenia relacji – pierwszą reakcją często jest zaprzeczenie. Możesz poczuć, że to wszystko jest nierealne, jakby to, co się stało, było tylko złym snem. Możesz nie chcieć uwierzyć w to, że związek się skończył, a twoje życie zostało w jakiś sposób zmienione. W tym etapie często próbujemy ignorować bolesną rzeczywistość, wmawiając sobie, że coś się zmieni, że wszystko wróci do normy.

2. Gniew

Kiedy zaprzeczenie ustępuje, pojawia się gniew. Często jest to moment, w którym zaczynasz czuć złość – nie tylko na osobę, która cię zawiodła, ale także na siebie, na cały świat. Może pojawić się pytanie „Dlaczego ja?”. Gniew jest naturalnym, ludzkim odruchem, który ma na celu ochronę przed bólem. Choć może wydawać się destrukcyjny, to w rzeczywistości jest to wyraz głębokiej potrzeby przeżywania emocji, które pomagają uwolnić się od wewnętrznego napięcia.

1. Targowanie się

W tym etapie próbujemy zrozumieć, co mogliśmy zrobić inaczej. Często pojawiają się myśli: „Gdybym zrobiła to, może byśmy nadal byli razem” albo „Jeśli wrócę, to może on mnie pokocha tak, jak kiedyś”. Jest to etap, w którym staramy się negocjować z rzeczywistością i szukamy sposobu, by naprawić to, co zostało stracone. Targowanie się jest próbą odzyskania kontroli nad sytuacją, choć w rzeczywistości jest to proces, który często prowadzi do jeszcze większego rozczarowania, gdy zdajemy sobie sprawę, że nie mamy wpływu na cudze decyzje.

2. Depresja

Kiedy uświadamiamy sobie, że nie możemy już wrócić do tego, co było, pojawia się smutek, przygnębienie, poczucie beznadziei. To etap, w którym czujemy się przytłoczone przez emocjonalny ciężar. Może pojawić się uczucie pustki, strachu przed przyszłością, a także wątpliwości co do tego, czy w ogóle jesteśmy w stanie otworzyć się na nowe możliwości. Depresja może być stanem, który trwa krócej lub dłużej, ale w tym okresie warto szukać wsparcia, rozmawiać z bliskimi, a przede wszystkim pamiętać, że ten stan nie będzie trwał wiecznie.

3. Akceptacja

Ostatecznie, po przejściu przez wszystkie wcześniejsze etapy, przychodzi czas na akceptację. To nie oznacza, że zapominamy o przeszłości, ale raczej, że przyjmujemy ją jako część naszej historii. Akceptacja to moment, w którym zaczynamy dostrzegać, że zakończenie związku, choć bolesne, dało nam przestrzeń do rozwoju i otwarcia się na nową przyszłość. To etap, w którym zaczynamy odzyskiwać poczucie własnej wartości i otwieramy się na nowe możliwości.



Radzenie sobie z porażkami emocjonalnymi – badania psychologiczne

Porażki emocjonalne, jak zakończenie związku, to nie tylko wyzwanie dla naszego serca, ale również dla naszej psychiki. Współczesne badania psychologiczne pokazują, że sposób, w jaki radzimy sobie z emocjonalnymi trudnościami, ma kluczowy wpływ na naszą zdolność do ponownego zaufania i wejścia w zdrowe relacje.

Badania dowodzą, że osoby, które nauczyły się efektywnie zarządzać swoimi emocjami i wyciągać wnioski z doświadczeń, są w stanie szybciej odbudować swoje życie emocjonalne po stracie. Warto więc zapoznać się z różnymi technikami radzenia sobie z emocjami, jak na przykład techniki mindfulness, które pomagają w przeżywaniu trudnych chwil w sposób świadomy, czy terapia poznawczo-behawioralna (CBT), która pozwala na zmianę negatywnych schematów myślenia i wprowadzanie zdrowych nawyków emocjonalnych.

Badania pokazują także, że aktywne podejście do swoich emocji, takie jak szukanie wsparcia w bliskich osobach, grupach wsparcia czy terapiach, może pomóc w przejściu przez proces żałoby i odbudowy poczucia własnej wartości. Gdy zrozumiemy, że emocjonalne porażki to nie koniec, ale szansa na naukę i dalszy rozwój, możemy otworzyć się na nowe, lepsze relacje z sobą i innymi.



Ćwiczenie

Akceptacja emocji z przeszłości

1. Zidentyfikuj kluczową stratę, która miała wpływ na Twoje życie emocjonalne. To może być koniec związku, rozstanie z przyjacielem lub jakakolwiek inna forma porażki, która wciąż budzi silne emocje.

2. Przejdź przez etapy żałoby. Zastanów się, w którym etapie się znajdujesz i jakie emocje dominują w Twoim życiu. Zapisz swoje odczucia w każdym z tych etapów.

3. Zauważ mechanizmy obronne. Zidentyfikuj, które z reakcji (np. zaprzeczenie, gniew, depresja) pojawiają się najczęściej w Twoim życiu. Jakie myśli temu towarzyszą? Zapisz je.

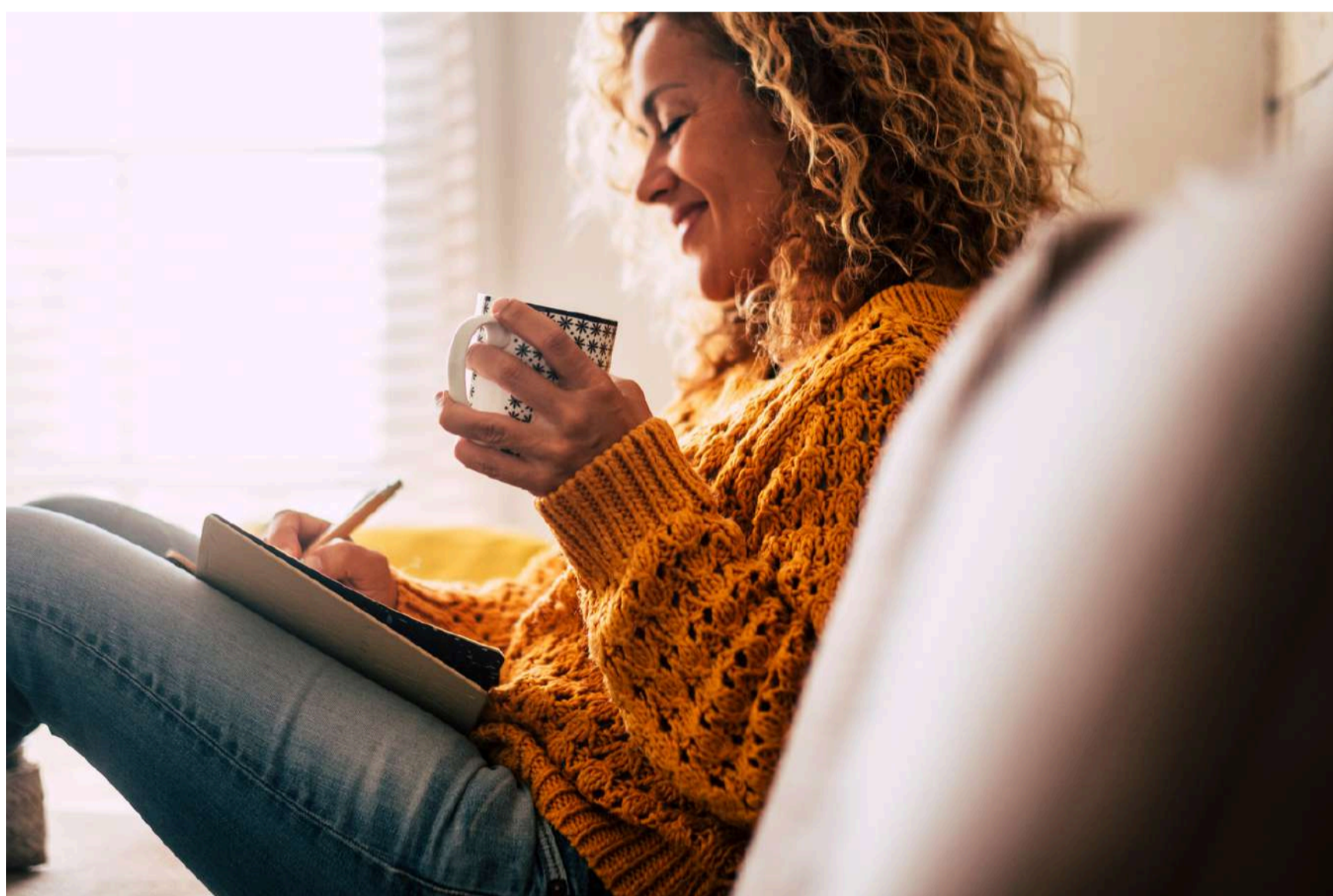
4. Akceptacja. Zastanów się, jak mogłabyś zaakceptować to, co się wydarzyło, nie zapominając o przeszłości, ale patrząc na nią z perspektywy nauczycielki. Jakie lekcje wyniosłaś z tej trudnej sytuacji?

Pamiętaj o przyszłości. Co możesz zrobić teraz, aby otworzyć się na nowe możliwości i miłość? Jakie kroki podejmiesz, by odbudować siebie i otworzyć na nowe relacje?



Podsumowanie

Akceptacja przeszłości, zrozumienie etapów żałoby oraz radzenie sobie z emocjonalnymi porażkami to kluczowe elementy w procesie leczenia po trudnych doświadczeniach. Te trudne chwile nie muszą definiować Twojej przyszłości. Dzięki zrozumieniu tego, co się dzieje w Twoim umyśle i dzięki odpowiednim technikom wsparcia psychologicznego, możesz zacząć przekształcać ból w siłę, która pomoże Ci budować zdrowsze i pełniejsze relacje w przyszłości.



KONTYNUUJ PRACĘ NAD SOBĄ
I BĄDŹ WYTRWAŁA
W DAŻENIU DO ZDROWSZYCH
NAWYKÓW!

SPOŁECZNE POSTRZEGANIE NIEPOWODZEŃ

JAK KULTURA WPŁYWA NA NASZE POSTRZEGANIE
PORAŹEK I JAK MOŻEMY PRZEKSZTAŁCIĆ TO
POSTRZEGANIE NA BARDZIEJ KONSTRUKTYWNE

Porażki są nieodłącznym elementem życia każdej z nas. Niezależnie od tego, czy chodzi o zakończenie związku, utratę pracy, czy jakikolwiek inny niepowodzenie, każda porażka wiąże się z trudnymi emocjami.

Warto jednak zastanowić się, jak postrzegamy porażki – zarówno w kontekście społecznym, jak i osobistym.

Jak kultura wpływa na nasze podejście do niepowodzeń? Czy to, jak patrzymy na porażkę, ma kluczowe znaczenie dla tego, jak ją przeżywamy i jak się z niej podnosimy?

Społeczne postrzeganie porażek

W wielu kulturach, w tym w naszej, porażki często traktowane są jako coś wstydlwego. Zgodnie z panującymi normami społecznymi, niepowodzenie jest postrzegane jako dowód na naszą słabość lub niekompetencję. *Często mamy wrażenie, że musimy maskować nasze emocje i ukrywać wszelkie oznaki cierpienia związane z porażką.* Zamiast przyznać się do trudności, staramy się je ignorować lub udawać, że wszystko jest w porządku. To społeczne napięcie wciąż wywiera na nas presję – musimy być doskonałe, zawsze silne i gotowe do działania.

Te społeczne oczekiwania prowadzą do wewnętrznego konfliktu. Kiedy doświadczamy porażki, często wstydzimy się naszych emocji, a niepotrzebnie obwiniamy się za niepowodzenie. Nasze społeczeństwo nie uczy nas, jak w zdrowy sposób radzić sobie z porażkami, co może prowadzić do poczucia osamotnienia, a nawet wypalenia.

Warto również zauważyć, jak wpływa na nas porównywanie się do innych. **Media, influencerzy, a także nasze własne otoczenie przedstawiają idealizowane obrazy sukcesu, co powoduje, że każda nasza porażka wydaje się jeszcze bardziej dotkliwa.** Widząc innych odnoszących sukcesy, czujemy się gorsze, a nasza własna porażka staje się powodem do wstydu i rozczarowania.



Zmiana postrzegania porażki na bardziej konstruktywne

Chociaż kultura, w której żyjemy, może wywierać silny wpływ na to, jak postrzegamy porażki, nie oznacza to, że nie możemy tego zmienić. Kluczem do przekształcenia naszego postrzegania niepowodzeń jest zmiana perspektywy – z postrzegania porażki jako końca czegoś na widzenie jej jako szansy na naukę i rozwój.

1.Porażki to część procesu rozwoju

Pierwszym krokiem do zmiany postrzegania porażek jest zrozumienie, że niepowodzenie to nie koniec, ale początek nowego procesu. To naturalna część drogi do sukcesu. Właściwie każde osiągnięcie, które widzimy u innych ludzi, było poprzedzone trudnymi doświadczeniami, próbami i błędami. Zamiast traktować porażki jako porażki, warto postrzegać je jako kroki w procesie nauki.

2.Akceptacja i refleksja

Zamiast walczyć z emocjami związanymi z porażką, warto nauczyć się je akceptować. Wszelkie trudne uczucia, takie jak smutek, rozczarowanie czy złość, to naturalne reakcje na stratę. Pozwól sobie poczuć te emocje i zaakceptować je, nie traktując ich jako coś, czego należy się wstydzić. Refleksja nad tym, co poszło nie tak, pozwala na wyciąganie wniosków i zdobywanie cennej wiedzy na przyszłość. Zamiast patrzeć na porażki jako na coś, co nas definiuje, warto widzieć je jako okazję do rozwoju.

3.Postrzeganie porażki jako nauki

Zamiast obwiniać siebie, warto zadać sobie pytanie, co możemy się nauczyć z danej sytuacji. Co poszło nie tak? Jakie decyzje mogłyby być inne? Jakie umiejętności muszę rozwinąć, by następnym razem poradzić sobie lepiej? Porażka daje nam szansę na autorefleksję i rozwój. Zamiast traktować ją jako porażkę, lepiej patrzeć na nią jako lekcję, która wzbogaca naszą mądrość życiową.

4.Zmiana narracji wewnętrznej

To, jak rozmawiamy ze sobą na temat porażek, ma ogromne znaczenie dla tego, jak je przeżywamy. Warto zmienić narrację wewnętrzną i zacząć traktować porażki jak naturalny element życia, który nie definiuje naszej wartości. Zamiast mówić do siebie „znowu się nie udało, jestem beznadziejna” warto powiedzieć „to trudne, ale to tylko kolejna lekcja, którą muszę przejść, by stać się silniejsza”

Rozpocznij od prostych metod i technik.
Regularność w ich wykonywaniu oraz pozytywne efekty,
jakie osiągniesz, zbudują Twoją wewnętrzną motywację.



WIOLETTA KLINICKA

KURSY I EBOOKI DLA KOBIET, KTÓRE

NIE LUBIĄ SIĘ OGRANICZAĆ



5. Społeczne wsparcie

Porażki mogą być mniej bolesne, jeśli dzielimy je z bliskimi. Mówienie o swoich doświadczeniach z innymi osobami, które przeszły przez podobne sytuacje, pomaga zrozumieć, że nie jesteśmy sami. Szukanie wsparcia w przyjaciółkach, rodzinie lub terapeutach pozwala przejść przez trudne emocje, ucząc się, że porażki nie muszą nas izolować.

Ćwiczenie

Zmiana postrzegania porażek

1. Zidentyfikuj swoją ostatnią porażkę. Zastanów się, co się stało. Jakie emocje towarzyszyły Ci w tamtym momencie?
2. Przeanalizuj sytuację. Zamiast obwiniać siebie, zastanów się, co mogłaś się nauczyć z tej porażki. Jakie lekcje wyciągnęłaś z tej sytuacji? Co byś zrobiła inaczej, wiedząc to, co wiesz teraz?
3. Zmień narrację wewnętrzną. Wpisz w zeszyte lub na kartce nowe zdanie, które pomoże Ci zmienić Twoje podejście do tej sytuacji. Na przykład: „To była trudna sytuacja, ale teraz wiem, co muszę zrobić, by następnym razem lepiej sobie poradzić”.
4. Zapisz swoje wnioski. Przemyśl, jak możesz zastosować te lekcje w przyszłości i jak może to wpłynąć na Twoje dalsze działania.



Ćwiczenie na pokonanie wstydu z porażek

Wstyd jest jednym z najtrudniejszych emocjonalnych obciążeń, szczególnie po doświadczonych porażkach. Często nie tylko czujemy się rozczarowane sobą, ale również boimy się, że inni nas ocenią, co może prowadzić do izolacji i unikania nowych wyzwań. To ćwiczenie pomoże Ci przełamać wstyd związany z porażkami i spojrzeć na siebie z większą empatią i zrozumieniem.

Kroki ćwiczenia:

1. Zidentyfikuj swoje poczucie wstydu.

Zacznij od zastanowienia się nad tym, co wywołuje w Tobie poczucie wstydu. Przypomnij sobie swoją ostatnią porażkę – może to być zakończenie związku, nieudana próba zmiany pracy, a może błąd popełniony w codziennym życiu. Co dokładnie czujesz, gdy o tym myślisz? Jakie myśli dominują w Twojej głowie? Zapisz je na kartce, aby dać im wyraz.

2. Zrozum, że wstyd jest naturalnym odczuciem.

Wstyd to emocja, która w naturalny sposób pojawia się, gdy czujemy się zawstydzone z powodu niepowodzenia lub niedoskonałości. Zamiast walczyć z tą emocją, zaakceptuj ją jako część procesu emocjonalnego, który wszyscy przechodzimy. Każdy z nas ma swoje trudne chwile, które mogą wywoływać poczucie wstydu – to część ludzkiego doświadczenia. Warto nauczyć się traktować wstyd jako sygnał, który daje Ci szansę na rozwój, a nie jako coś, co Cię definiuje.

3. Przekształć narrację wewnętrzną.

Kiedy pojawia się myśl „Jestem do niczego, nie udało mi się”, zamień ją na coś bardziej wspierającego. Możesz spróbować użyć stwierdzenia: „To doświadczenie jest trudne, ale nie definiuje mojej wartości. Uczy mnie, jak być silniejszą i mądrzejszą”. Zamiast pozwalać, by wstyd Cię zdominował, przypomnij sobie, że to tylko chwilowa emocja, która minie.

4. Opowiedz swoją historię.

Zamiast ukrywać wstyd, spróbuj opowiedzieć komuś, komu ufasz, o tym, co się wydarzyło. Może to być bliska przyjaciółka, siostra, partnerka – osoba, która będzie dla Ciebie wspierająca i zrozumie Twoje uczucia. Kiedy opowiadamy o naszych emocjach, często dostrzegamy, że nie jesteśmy same w naszych trudnych doświadczeniach. Inni również przeszli przez porażki i potrafią poczuć się zrozumiani, co pozwala na zdystansowanie się od negatywnych emocji.

5. Znajdź coś pozytywnego w tej sytuacji.

Porażki mogą mieć swój pozytywny aspekt, jeśli pozwolisz sobie na refleksję. Czego nauczyłaś się z tego doświadczenia? Co zyskałaś, mimo że poczułaś się zawstydzona? Być może poznałaś swoje granice, odkryłaś coś, czego nie wiedziałaś o sobie lub nabrałaś siły do działania w inny sposób. Przypomnienie sobie o pozytywnych elementach pozwala uwolnić się od ciężaru wstydu.

6. .Przepróś siebie.

Wstyd często wiąże się z brakiem akceptacji samej siebie. Czasami musimy wybaczyć sobie błędy, aby uwolnić się od poczucia winy. To ćwiczenie może pomóc: usiądź w ciszy i pomyśl o swojej porażce. Powiedz do siebie: „Przepraszam, że nie dawałam sobie prawa do błędów. Obiecuję, że będę bardziej wyrozumiała wobec siebie”. To moment, w którym akceptujesz siebie w pełni, łącznie z tymi chwilami, które były dla Ciebie trudne.

7. Zapytaj siebie: „Jak mogę to wykorzystać, by stać się silniejszą?”

Porażka to nie tylko moment wstydu, ale i szansa na wzrost. Zamiast widzieć w niej tylko ból, spróbuj postrzegać ją jako katalizator zmiany. Zadaj sobie pytanie: „Co mogę zrobić, by wyjść z tego silniejsza?” Może to być nauka, rozwój nowych umiejętności lub zmiana podejścia do relacji. Dzięki temu zamiast wstydu poczujesz siłę, by dalej kroczyć swoją drogą.

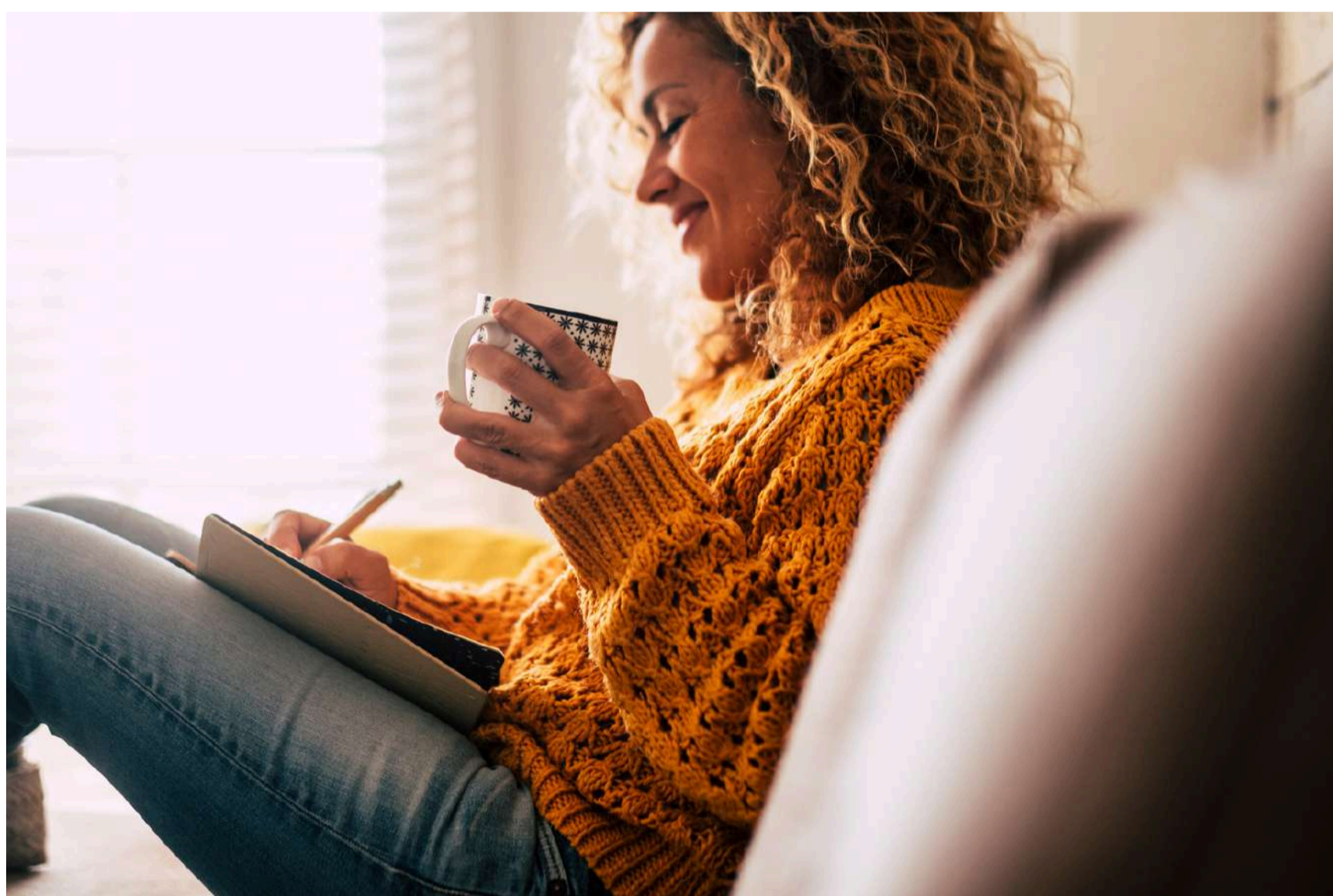
Refleksja

To ćwiczenie pomoże Ci przełamać wstyd, który może ograniczać Twoje możliwości. **Pamiętaj, że niepowodzenia nie definiują Cię jako osoby.** To, jak postrzegasz siebie w obliczu trudnych chwil, jest kluczowe w budowaniu wewnętrznej siły. **Bądź dla siebie łagodna i wyrozumiała**, bo każda z nas zasługuje na szansę na wzrost, nawet po porażkach.



Podsumowanie

Porażki są nieodłącznym elementem naszego życia. Zamiast postrzegać je jako koniec, warto nauczyć się widzieć w nich szansę na rozwój i naukę. Zmiana postrzegania niepowodzeń jest kluczem do budowania odporności psychicznej i emocjonalnej, a także do odnalezienia siły, by ruszyć naprzód. Dzięki tej nowej perspektywie możesz przejść przez trudne momenty w sposób bardziej konstruktywny, ucząc się z nich i otwierając na nowe możliwości. A przez praktykowanie ćwiczeń będziesz w stanie zbudować zdrowsze podejście do swoich porażek. Wstyd nie będzie już blokował Twojego rozwoju, a Ty będziesz mogła odzyskać poczucie kontroli nad własnym życiem i przyszłością.



ZASŁUGUJESZ NA UWAGĘ
– DAJ SOBIE PRZESTRZEŃ,
BY NA NOWO ODKRYWAĆ,
JAK CUDOWNNA JESTEŚ!

CZĘŚĆ 3 BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE I WŁASNEJ WARTOŚCI



Pewność siebie i poczucie własnej wartości to fundamenty, na których opiera się nasze życie i relacje. To, jak postrzegamy siebie, ma ogromny wpływ na to, jak podejmujemy decyzje, jak radzimy sobie z trudnościami i jak przyciągamy innych ludzi do swojego świata. W tym rozdziale odkryjesz, jak budować solidne poczucie własnej wartości, które pozwoli Ci nie tylko lepiej rozumieć siebie, ale także stworzyć głębsze, bardziej autentyczne relacje.

Pamiętaj, że pewność siebie nie pojawia się z dnia na dzień, ale dzięki systematycznej pracy nad sobą. To proces, który zaczyna się od akceptacji siebie i uznania swojej unikalnej wartości. Gotowa, by zacząć tę podróż?

“

Pewność siebie to subtelna siła, która pozwala iść naprzód bez względu na przeszkody. To ciche przekonanie, że jesteś wystarczająca, dokładnie taka, jaka jesteś. Gdy ją odnajdziesz, świat zaczyna dostrzegać Twój prawdziwy blask i wysyła Ci to, czym emanujesz.

NEUROCHEMIA PEWNOŚCI SIEBIE

SEROTONINA I DOPAMINA JAKO NEUROPRZEKAŹNIKI
ODPOWIADAJĄCE ZA POCZUCIE SATYSFAKCJI I
OSIĄGNIĘCIA



Kiedy myślisz o pewności siebie, najprawdopodobniej wyobrażasz sobie osobę, która czuje się dobrze we własnej skórze, która ma poczucie kontroli nad swoim życiem i jest w stanie stawić czoła wyzwaniom. Ale co tak naprawdę sprawia, że czujemy się pewne siebie? Odpowiedź leży w naszej biochemii.

Zacznijmy od neuroprzekaźników, które są odpowiedzialne za nasze emocje i zachowania – a w szczególności za te, które podtrzymują naszą pewność siebie. Mowa o serotoninie i dopaminie – dwóch kluczowych substancjach, które regulują nasze poczucie satysfakcji, motywację i ogólny nastrój.

- **Serotonina** jest neuroprzekaźnikiem, który odgrywa główną rolę w stabilizowaniu naszego nastroju. To ona sprawia, że czujemy się spokojne, zrównoważone, a także wpływa na poczucie bezpieczeństwa i zadowolenia z życia. Kiedy mamy niski poziom serotoniny, możemy czuć się bardziej lękliwe, mniej pewne siebie i bardziej podatne na stres. Z kolei jej wyższy poziom sprzyja bardziej pozytywnemu postrzeganiu siebie i świata wokół nas.
- **Dopamina**, z kolei, jest związana z naszym systemem nagrody. To ona sprawia, że czujemy się dobrze, kiedy osiągamy cele, wykonujemy zadania i realizujemy swoje marzenia. To „neuroprzekaźnik sukcesu”, który napędza nas do działania i pomaga utrzymać wysoki poziom motywacji. Kiedy dopamina jest wytwarzana w odpowiednich ilościach, czujemy się spełnione, co z kolei wzmacnia naszą pewność siebie. To właśnie dopamina jest odpowiedzialna za uczucie satysfakcji, które pojawia się po wykonaniu jakiegoś zadania lub osiągnięciu celu.

Jak te neuroprzekaźniki wpływają na Twoją pewność siebie?

Pewność siebie nie jest czymś, co po prostu „mamy” lub „nie mamy”. To dynamiczny proces, który jest ściśle związany z tym, jak nasz mózg reaguje na otoczenie i jak radzimy sobie z wyzwaniami. Wysoki poziom serotoniny sprawia, że czujemy się bezpiecznie i stabilnie, co pozwala nam na bardziej śmiałe podejście do życia i podejmowanie ryzyka – w tym również ryzyka emocjonalnego, związanego z relacjami. Z kolei dopamina, będąc odpowiedzialna za odczuwanie przyjemności, sprawia, że czujemy się bardziej zmotywowane do podejmowania kolejnych działań, bo wiemy, że sukcesy będą nagradzane.

Na przykład, kiedy podejmujesz wyzwanie, nawet jeśli początkowo wydaje się to trudne, każda drobna wygrana – na przykład zrealizowanie zadania, uzyskanie pozytywnej odpowiedzi lub po prostu poczucie, że zrobiłaś coś dla siebie – wzmacnia produkcję dopaminy. To powoduje, że czujesz się bardziej pewna siebie i zmotywowana do dalszego działania. Co więcej, każda mała wygrana, która przynosi Ci satysfakcję, kształtuje Twoje poczucie własnej wartości i pozytywnie wpływa na Twoje postrzeganie siebie.

Jak zwiększyć poziom serotoniny i dopaminy?

- **Regularna aktywność fizyczna** – Badania pokazują, że regularny ruch ma silny wpływ na zwiększenie poziomu serotoniny w mózgu. Kiedy ćwiczysz, szczególnie w sposób, który lubisz (np. joga, bieganie, taniec), nie tylko poprawiasz swoje samopoczucie, ale także wzmacniasz swoją pewność siebie. Aktywność fizyczna zwiększa również produkcję dopaminy, co wpływa na poczucie osiągnięć i sukcesu.
- **Zdrowa dieta** – To, co jesz, ma ogromny wpływ na Twoje emocje. Dieta bogata w białka, witaminy z grupy B, magnez i kwasy tłuszczowe omega-3 wspiera produkcję serotoniny. Dopamina natomiast jest wspierana przez aminokwasy, takie jak tyrozyna, które znajdują się w produktach takich jak jaja, orzechy, nasiona i białe mięso.
- **Medytacja i mindfulness** – Praktyki uważności, takie jak medytacja, pozwalają zmniejszyć poziom stresu i podnieść poziom serotoniny. Dają one przestrzeń do autorefleksji, co zwiększa poczucie wewnętrznej równowagi i pewności siebie.
- **Ustalanie i realizowanie celów** – Dopamina jest uwalniana za każdym razem, gdy osiągasz cel. Aby zbudować swoją pewność siebie, wyznaczaj sobie cele, które będą dla Ciebie realne, ale też wyzwaniem. Pamiętaj, że nawet małe osiągnięcia, takie jak zakończenie projektu czy zrealizowanie codziennych zadań, są krokiem w stronę większej pewności siebie.
- **Pozytywne afirmacje i rozmowy wewnętrzne** – Poczucie pewności siebie wzmacniają również pozytywne rozmowy z samą sobą. Afirmacje, które przypominają Ci o Twojej wartości i siłach, pomagają zbalansować poziom serotoniny, a jednocześnie wpływają na Twoje postrzeganie siebie w pozytywnym świetle.

ZAKAZANA MIŁOŚĆ³
opowiadanie

Wioletta Klinicka WK

ON KOCHA JUŻ INNĄ
opowiadanie

Wioletta Klinicka WK

GDY ZABRAŁ GO BÓG
opowiadanie

Wioletta Klinicka WK

KIEDY ODESZŁA
opowiadanie

Wioletta Klinicka WK

do słuchania
OPOWIADANIA

Wioletta Klinicka
YouTube



Wybierz swoją metodę na zwiększenie serotoniny i codziennie po nią sięgaj!

Zwiększenie poziomu serotoniny to doskonały sposób na poprawienie swojego samopoczucia i budowanie pewności siebie. Teraz, drogie Panie, czas na wybór jednej z metod, które opisałam powyżej. Wybierz tę, która wydaje Ci się najbliższa, najłatwiejsza lub najbardziej ekscytująca, i skup się na niej przez najbliższe dni. Ważne jest, aby nie próbować wszystkiego naraz – zmiany najlepiej wprowadzać stopniowo.

Jak zmotywować się do regularnego korzystania z wybranej metody?

1. Postaw na małe kroki.

Zamiast myśleć o tym, jak ciężko będzie wprowadzić zmianę w życie, zacznij od małych, codziennych działań. Na przykład, jeśli wybierzesz medytację, wystarczy, że poświęcisz 5 minut dziennie na spokojne, głębokie oddychanie. Jeśli zdecydujesz się na ćwiczenia fizyczne, zacznij od spacerów lub prostych jogowych asan.

2. Stwórz plan. Zapisz w swoim kalendarzu konkretny czas na aktywność, którą wybrałaś. Pamiętaj, że regularność jest kluczem. Przekształć to w codzienny nawyk, a wkrótce stanie się to naturalną częścią Twojej rutyny. Postaraj się wybrać porę dnia, w której będziesz miała czas tylko dla siebie – np. rano przed pracą lub wieczorem, kiedy możesz się zrelaksować.

3. Połącz metodę z czymś przyjemnym. Jeśli wybierzesz aktywność fizyczną, możesz na przykład połączyć ją z ulubioną muzyką, podcastem lub spotkaniem z przyjaciółką na spacerze. W ten sposób zwiększysz swoją motywację, ponieważ będziesz łączyć to, co pożyteczne, z przyjemnością.

4. Nagradzaj siebie za małe sukcesy. Każdego dnia, kiedy uda Ci się wykonać aktywność, którą wybrałaś, pochwal siebie. Możesz sobie pozwolić na małą przyjemność, np. ulubioną kawę czy chwilę odpoczynku przy książce. To będzie dla Ciebie znak, że każdy krok przybliży Cię do budowania większej pewności siebie i wewnętrznej równowagi.

3. Wizualizuj efekty. Zanim zaczniesz działać wybrana metoda, wizualizuj, jak się poczujesz, gdy uda Ci się osiągnąć cel. Wyobraź sobie, jak codziennie rośnie Twoje poczucie pewności siebie, jak stajesz się spokojniejsza i bardziej zrównoważona. Wizualizacje pomagają utrzymać motywację na wysokim poziomie.

6. Bądź cierpliwa. Efekty nie przyjdą od razu, ale to, co robisz codziennie, zaczyna zmieniać Twoje życie. Z każdą drobną aktywnością zwiększasz poziom serotoniny, co w efekcie prowadzi do większej pewności siebie i pozytywnego myślenia.

Pamiętaj, że proces budowania pewności siebie zaczyna się od małych kroków. Każdy dzień, w którym podejmujesz działania w kierunku poprawy swojego samopoczucia, to krok ku budowaniu silniejszej i bardziej spełnionej wersji samej siebie. Z czasem zauważysz zmiany, które będą dla Ciebie motywacją do dalszego rozwoju!

WK WIOLETTA KLINICKA

KURSY I EBOOKI DLA KOBIET, KTÓRE

**NIE LUBIĄ SIĘ
OGRANICZAĆ**

OBEJRZYJ



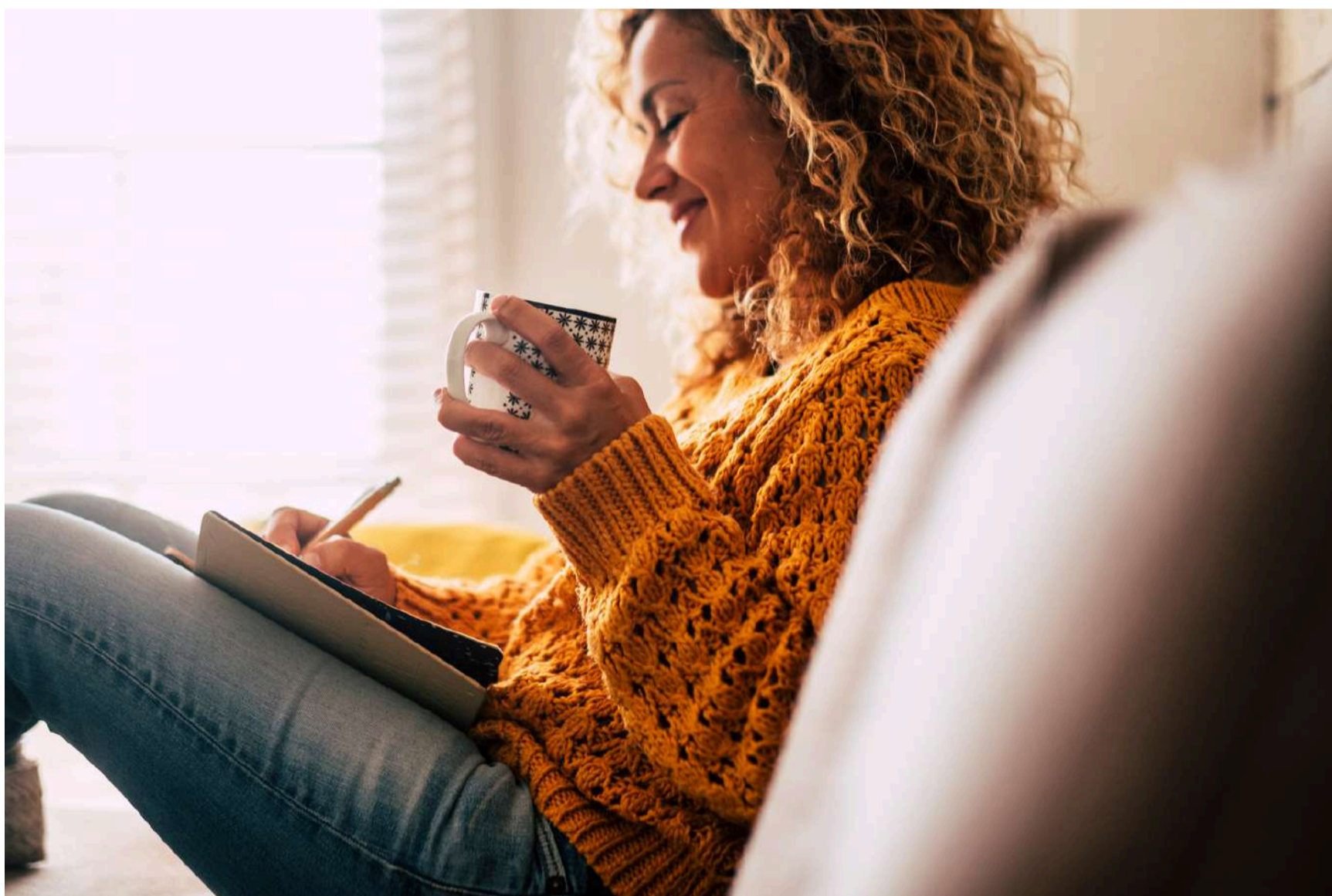
WK

Podsumowanie

Serotonina i dopamina są kluczowymi neuroprzekaźnikami, które wpływają na Twoje poczucie pewności siebie i wartości.

Wzmacnianie ich naturalnej produkcji przez aktywność fizyczną, zdrową dietę, medytację i wyznaczanie celów pomoże Ci poczuć się bardziej spełnioną i pewną siebie. Każdy drobny sukces – zarówno ten fizyczny, jak i emocjonalny – wpływa na Twoją biochemię, co sprawia, że z czasem coraz łatwiej będzie Ci podejmować wyzwania i zbliżać się do swoich celów.

Pamiętaj, że pewność siebie to nie tylko stan umysłu, ale także proces, który zaczyna się w Twoim mózgu i który możesz kształtować, wpływając na swoje ciało, myśli i emocje.



PEWNOŚĆ SIEBIE TO TWOJA
NAJPIĘKNIEJSZA OZDOBA

– NOŚ JĄ DUMNIE



PSYCHOLOGIA POZYTYWNA

JAK ĆWICZENIA OPARTE NA BADANIACH MOGĄ
WZMACNIAĆ TWOJE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI?



Psychologia pozytywna to dziedzina, która koncentruje się na badaniu tego, co sprawia, że życie staje się pełniejsze, bardziej satysfakcjonujące i sensowne. W przeciwieństwie do tradycyjnej psychologii, która skupia się na leczeniu chorób i problemów psychicznych, psychologia pozytywna **badania, jak wspierać nasze zasoby emocjonalne i intelektualne, aby żyć pełniej i z większym poczuciem spełnienia**. Jednym z kluczowych twórców tej dziedziny jest Martin Seligman, który opracował koncepcję „flourishing” (kwitnienie), czyli dążenie do życia pełnego szczęścia i satysfakcji. Jego badania wykazały, że istnieją konkretne ćwiczenia, które mogą wzmacniać poczucie własnej wartości, dając poczucie pełni życia i większej pewności siebie.

W tym rozdziale przyjrzymy się kilku ćwiczeniom opartym na badaniach, które pomogą Ci zbudować silniejsze poczucie własnej wartości i wspierać Twoje pozytywne nastawienie do siebie i swojego życia.

Ćwiczenie

Trening wdzięczności

Badania Seligmana i innych psychologów pozytywnych wskazują, że praktykowanie wdzięczności ma potężny wpływ na poprawę samopoczucia i poczucia własnej wartości. Wdzięczność jest jednym z najprostszych, a zarazem najskuteczniejszych sposobów na wzmocnienie pozytywnego myślenia i poczucia własnej wartości. Kiedy codziennie skupiasz się na tym, co masz i za co jesteś wdzięczna, twój mózg zaczyna dostrzegać więcej pozytywnych aspektów życia, co skutkuje wzrostem poczucia satysfakcji.

Jak to zrobić?

1.Codziennie zapiski. Przez 2 tygodnie zapisuj codziennie 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczna. To mogą być drobne rzeczy, jak uśmiech od obcej osoby, filiżanka ulubionej kawy czy chwila spokoju w ciągu dnia.

2.Wzmacnianie praktyki. Gdy to zapiszesz, zastanów się, dlaczego każda z tych rzeczy jest dla Ciebie ważna. To pomaga zbudować świadomość tego, jak wiele pozytywnych aspektów ma Twoje życie.

3.Po 2 tygodniach zauważ, jak zmienia się Twoje nastawienie. Z czasem wdzięczność stanie się naturalnym nawykiem, który będzie poprawiał Twoje poczucie własnej wartości.

Ćwiczenie Silne strony

Seligman w swoich badaniach podkreśla, jak ważne jest skupianie się na swoich mocnych stronach, zamiast tylko na słabościach. Często koncentrujemy się na tym, czego nam brakuje, zapominając, jak wiele już osiągnęliśmy i jakie mamy talenty. To ćwiczenie pomoże Ci uświadomić sobie swoje mocne strony i na nich budować poczucie własnej wartości.

Jak to zrobić?

1.Spis swoich mocnych stron. Zrób listę przynajmniej 5 rzeczy, w których jesteś dobra. Może to być Twoja umiejętność słuchania, talent do gotowania, zorganizowanie czy empatia. Jeśli masz trudności w wypisaniu swoich mocnych stron, zapytaj bliskich, co w Tobie cenią.

2.Codziennie przypomnienie. Każdego dnia przypominaj sobie jedną z tych mocnych stron i stawiaj sobie za cel jej wykorzystanie. Zobaczysz, jak Twoje poczucie własnej wartości zacznie rosnąć, gdy będziesz świadoma tego, co masz do zaoferowania światu.

3.Wzmacnianie pozytywnego obrazu siebie. Regularne przypominanie sobie swoich mocnych stron sprawi, że zaczniesz dostrzegać je w codziennych sytuacjach, a to z kolei wpłynie na Twoją pewność siebie i poczucie wartości.

Ćwiczenie Przeformułowanie myśli

Seligman również podkreśla znaczenie tego, jak interpretujemy wydarzenia w naszym życiu. Często mamy tendencję do negatywnego myślenia, które może prowadzić do obniżenia poczucia własnej wartości. Przeformułowanie negatywnych myśli w sposób bardziej pozytywny może pomóc w zwiększeniu pewności siebie.

Jak to zrobić?

1.Świadomość myśli. Zauważ, kiedy pojawiają się myśli, które obniżają Twoje poczucie wartości. Może to być myślenie typu „Nie jestem wystarczająco dobra” lub „Znowu zawiodłam”.

2.Przeformułowanie. Zamiast tego, zastąp je bardziej pozytywnym stwierdzeniem. Na przykład, „Jestem wystarczająco dobra, a każda porażka to lekcja na przyszłość” lub „Każdy błąd to krok w stronę lepszej wersji siebie”.

3.Codzienna praktyka. Z czasem zauważysz, że Twoje myśli staną się mniej krytyczne, a Twoje poczucie wartości zacznie rosnąć.

Ćwiczenie

Aktywne angażowanie się w życie społeczne

Psychologia pozytywna pokazuje, jak ważne jest otaczanie się wspierającymi, pozytywnymi osobami. Zgodnie z badaniami, aktywne angażowanie się w życie społeczne i budowanie relacji z innymi zwiększa poczucie własnej wartości i satysfakcji z życia.

Jak to zrobić?

1.Zaproś kogoś na spotkanie. Może to być przyjaciółka, która od dawna czeka na Twój telefon, lub koleżanka z pracy, z którą nigdy nie miałaś okazji spędzić czasu poza biurem.

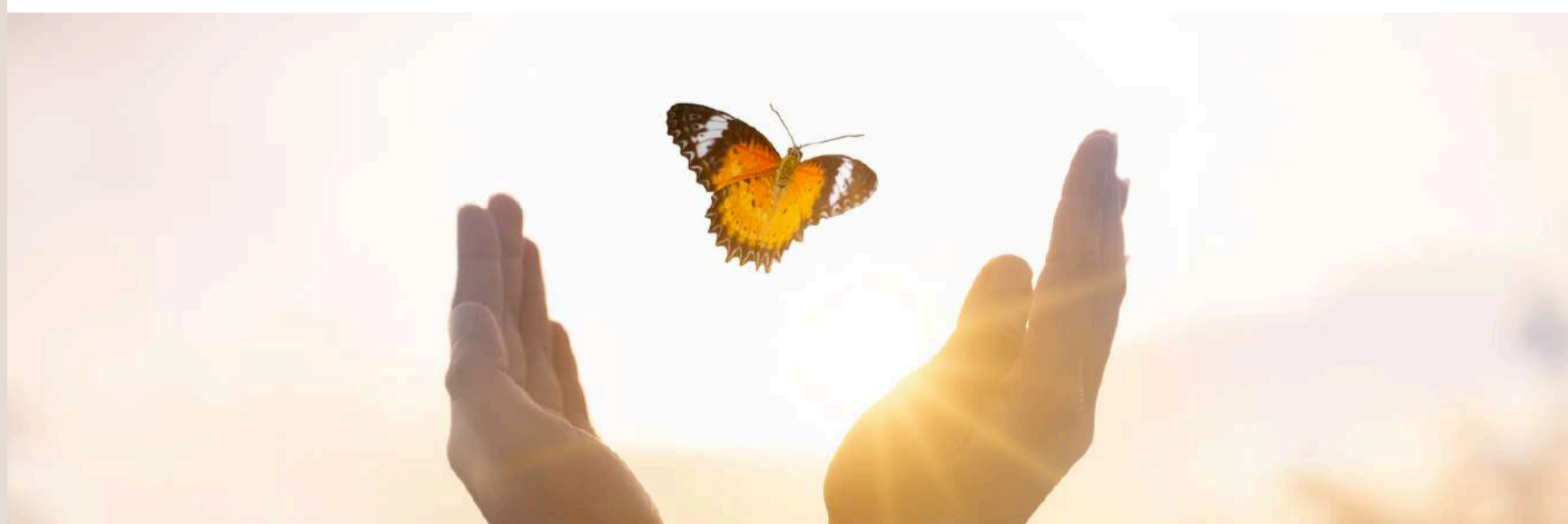
2.Zaangażuj się w wolontariat. Działalność na rzecz innych osób pozytywnie wpływa na poczucie własnej wartości, ponieważ pomaga dostrzegać swoją wartość w kontekście szerszego dobra.

3.Rozmawiaj o swoich uczuciach. Otwartość w rozmowach z bliskimi zwiększa poczucie akceptacji i wzmacnia więzi, co ma ogromny wpływ na Twoje poczucie wartości.

Podsumowanie

Ćwiczenia oparte na psychologii pozytywnej, które przedstawiłam, to proste, ale potężne narzędzia do wzmocnienia Twojego poczucia własnej wartości.

Praktykowanie wdzięczności, uświadamianie sobie swoich mocnych stron, przeformułowanie myśli oraz aktywne angażowanie się w życie społeczne to kroki, które w dłuższym czasie wpłyną na Twoje poczucie satysfakcji i pewności siebie. Ważne jest, abyś była cierpliwa i systematyczna – pamiętaj, że zmiany w Twoim życiu zaczynają się od małych codziennych decyzji, które prowadzą do wielkich efektów.



SPOŁECZNE WYMIARY SAMOAKCEPTACJI

JAK NORMY SPOŁECZNE I MEDIA WPŁYWAJĄ
NA POSTRZEGANIE SIEBIE I SPOSOBY
PRZECIWDZIAŁANIA NEGATYWNYM WPŁYWOM

Kochana, na pewno wielokrotnie czułaś, jak zewnętrzne oczekiwania mogą wpływać na Twoje poczucie własnej wartości. Media, normy społeczne i różnorodne wzorce – często wyidealizowane i nierealne – bombardują nas każdego dnia. W szczególności kobiety po czterdziestce, które szukają miłości i własnej drogi, mogą odczuwać presję ze strony społeczeństwa, które wciąż w dużej mierze promuje określony model "idealnej" kobiety. Utrzymanie pozytywnego obrazu siebie w obliczu tych wyzwań bywa niełatwe, ale wiedz, że masz siłę, by to zmienić.

Media a postrzeganie siebie

W dzisiejszym świecie, media społecznościowe, telewizja, reklamy i filmy kształtują sposób, w jaki postrzegamy siebie. Widzisz w nich głównie kobiety młodsze, z idealnymi sylwetkami, perfekcyjnymi makijażami i życiem, które z pozoru jest wolne od problemów. Porównując się do takich obrazów, łatwo poczuć się gorszą, niekompletną czy niewystarczającą. Właśnie dlatego *warto spojrzeć na siebie z innej perspektywy – tej prawdziwej, tej, która widzi Ciebie nie przez pryzmat mediów, ale przez to, kim naprawdę jesteś.*

Normy społeczne a samoakceptacja

Społeczeństwo, niestety, często narzuca pewne schematy, które mają wpływ na to, jak postrzegamy samych siebie. Kobiety po czterdziestce mogą czuć, że wkraczają w "nieodpowiedni" wiek, aby szukać miłości, założyć nową rodzinę czy zmieniać swoje życie. Społeczna presja, by spełniać oczekiwania dotyczące wyglądu, statusu czy ról w związku, może prowadzić do poczucia, że coś w nas "brakuje". Musisz jednak wiedzieć, że **to, co naprawdę się liczy, to Twoje wewnętrzne przekonanie o sobie**, Twoje wartości, pasje i zdolność do miłości.

“

Samoakceptacja to ciche pojednanie z każdą częścią siebie – z tym, co kochasz, i tym, co skrywasz.

To chwila, w której przestajesz walczyć z własnym odbiciem i zaczynasz dostrzegać, że wszystkie Twoje niedoskonałości tworzą wyjątkowy wzór. Gdy przyjmujesz siebie w pełni, nabierasz siły, która przyciąga dokładnie to, czego naprawdę potrzebujesz.

Przeciwdziałanie negatywnym wpływom

- **Zrób przerwę od mediów społecznościowych** – Niech będzie to czas, w którym nie porównujesz się do innych, nie oceniasz swojego życia przez pryzmat cudzych osiągnięć. Zamiast tego zacznij szukać autentyczności w relacjach i aktywnościach, które sprawiają Ci radość.
- **Szukaj inspirujących źródeł** – Jeśli już musisz korzystać z mediów, postaraj się otaczać pozytywnymi obrazami i inspiracjami, które wspierają Twoją samoakceptację. Istnieje mnóstwo profili, książek, podcastów i programów, które zachęcają kobiety do pełnej akceptacji siebie w każdym wieku.
- **Przypominaj sobie, kim naprawdę jesteś** – Weź chwilę na refleksję i zapisz, co jest dla Ciebie najważniejsze. Kiedy zaczniesz dostrzegać własne talenty, osiągnięcia i piękno, nie potrzebujesz już potwierdzenia z zewnątrz. Poczuj siłę swojej tożsamości.

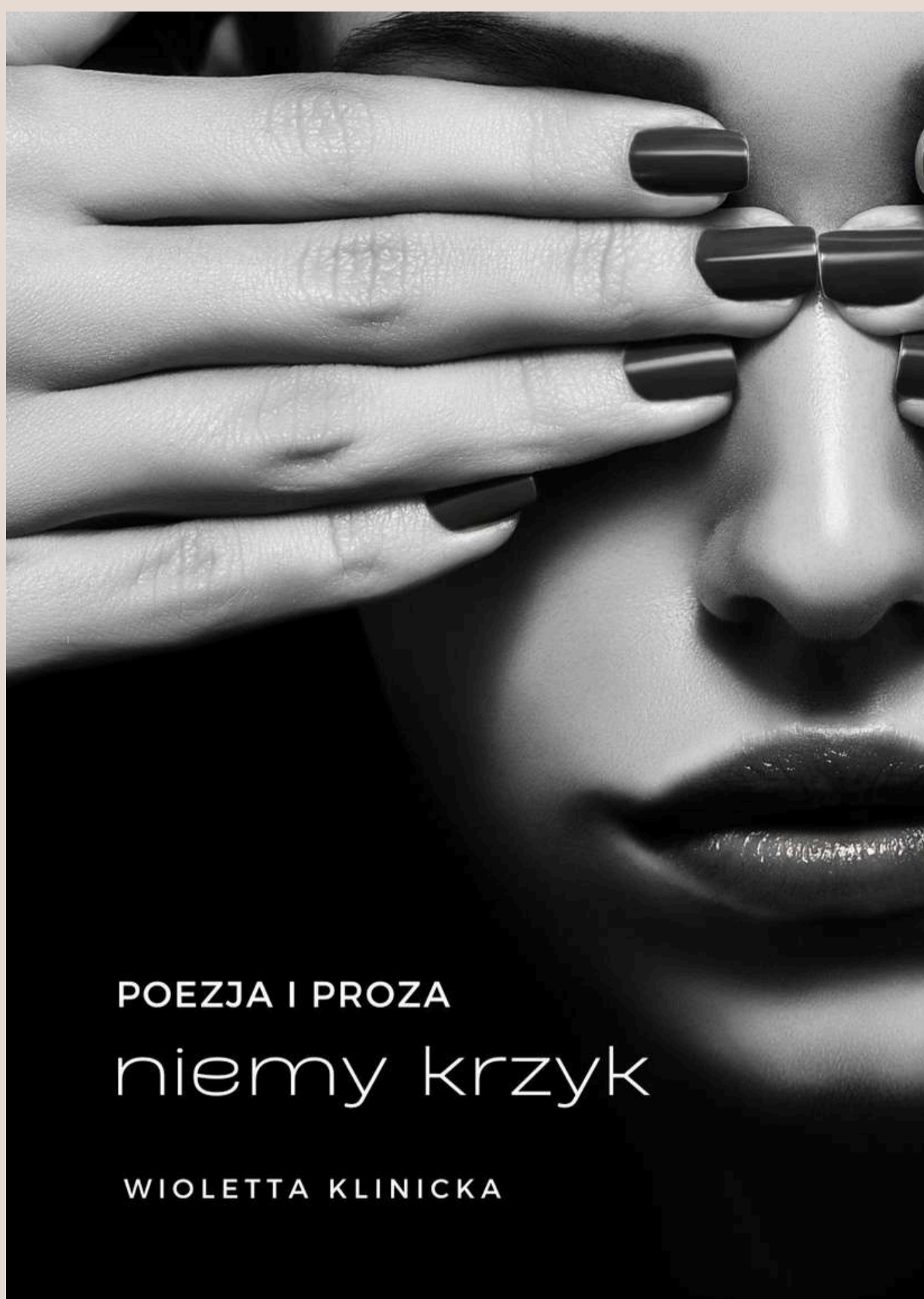
Ćwiczenie

Zrób listę rzeczy, które sprawiają Ci radość i na których opiera się Twoje poczucie wartości. Zapisz swoje pasje, talenty, wartości, które cenisz. Gdy następnym razem poczujesz się porównywana do innych, przypomnij sobie tę listę. To będzie Twoja siła.

Podsumowanie

Świat zewnętrzny często stara się nam narzucić swoje wyobrażenie o tym, jak powinna wyglądać kobieta w danym wieku, jak powinna się zachowywać i jakie role pełnić w życiu. Jednak najważniejsze to przypomnieć sobie, że **to Ty tworzysz swój obraz siebie. Świat zewnętrzny nie ma wpływu na Twoje prawdziwe poczucie wartości. Więc zacznij od teraz wzmacniać siebie** – autentycznie, z miłością do tego, kim jesteś, bez porównań do tego, co "powinnaś" być.





POEZJA I PROZA

niemy krzyk

WIOLETTA KLINICKA

CZĘŚĆ 4 ROZPOZNAWANIE WŁASNYCH POTRZEB I GRANIC



Zrozumienie swoich potrzeb i umiejętność wyznaczania granic to kluczowe elementy budowania zdrowych relacji – zarówno z innymi, jak i z samą sobą. Bez tej wiedzy możemy łatwo zagubić się w oczekiwaniach innych lub w chaosie codziennych obowiązków, co prowadzi do poczucia wypalenia i frustracji. W tym rozdziale zapraszam Cię do odkrycia, jak rozpoznać, czego naprawdę potrzebujesz i jak ustalić granice, które pozwolą Ci zadbać o siebie w sposób, na który zasługujesz.

Zrozumienie swoich emocjonalnych i fizycznych granic nie tylko wzmacnia Twoją samoświadomość, ale daje Ci także moc decydowania o tym, co wchodzi w Twoje życie i co w nim pozostaje.

Gotowa, by poznać siebie na nowo i postawić na pierwszym miejscu swoje prawdziwe potrzeby?

“

Wyznaczanie granic to akt troski o siebie, pozwalający stworzyć przestrzeń, w której możesz oddychać i być sobą. To przypomnienie, że masz prawo mówić „nie”, gdy coś Cię męczy lub przekracza Twoje siły. Kiedy stawiasz granice, otwierasz drzwi do relacji opartych na wzajemnym szacunku i autentyczności.

BIOLOGICZNE PODSTAWY POTRZEB EMOCJONALNYCH

JAK NASZE POTRZEBY MOGĄ BYĆ KIEROWANE
PRZEZ NEUROBIOLOGIĘ I EWOLUCJĘ



Kochana, na pewno zauważyłaś, że Twoje potrzeby emocjonalne są czymś, co kieruje Twoim życiem. Często mamy poczucie, że chcemy miłości, bliskości i przynależności, a czasem trudniej nam zrozumieć, skąd to pochodzi. Okazuje się, że nie są to tylko "przypadkowe" pragnienia, które się pojawiają. W rzeczywistości nasze potrzeby emocjonalne mają głęboko zakorzenione biologiczne podstawy, które wykształciły się przez miliony lat ewolucji. Są one częścią naszej natury i mają wpływ na to, jak postrzegamy świat, jak wchodzimy w relacje i co czujemy, kiedy te potrzeby nie są spełnione.

Potrzeba przynależności

– nasza naturalna potrzeba bycia częścią grupy

Ewolucja stworzyła nas jako istoty społeczne, które nie tylko przeżywają, ale również rozwijają się i prosperują w ramach społecznych więzi. Nasze potrzeby emocjonalne, takie jak potrzeba przynależności, mają swoje korzenie w tej podstawowej instynktownej potrzebie łączenia się z innymi. Kiedy jesteśmy w relacjach, czujemy się bezpieczniej, silniejsi i bardziej zmotywowani do działania. Dzięki temu nasz mózg, a w szczególności struktury takie jak układ limbiczny, stają się aktywne, gdy doświadczamy więzi z innymi.

Kiedy masz poczucie, że należy do jakiejś grupy, rodziny lub pary, Twój organizm nagradza Cię przyjemnymi emocjami i wydziela neuroprzekaźniki, takie jak oksytocyna – hormon związany z uczuciem więzi i zaufania. Przynależność nie tylko wspiera nas w poczuciu bezpieczeństwa, ale również wpływa na nasze samopoczucie, poprawiając naszą zdolność do radzenia sobie z trudnymi emocjami.



Potrzeba miłości

- nie tylko uczucie, ale i proces biologiczny

Miłość, której szukasz, ma głęboko zakorzenione podstawy biologiczne. To uczucie, które czujesz w obecności drugiej osoby, nie jest tylko romantycznym nastrojem, ale wynikiem skomplikowanej reakcji neurobiologicznej. Kiedy jesteś zakochana, Twoje ciało wydziela różne neuroprzekaźniki, jak dopamina (związana z uczuciem przyjemności i nagrody) oraz serotonina (odpowiadająca za równowagę emocjonalną i poczucie szczęścia). Te hormony nie tylko wywołują przyjemne uczucia, ale także pomagają w tworzeniu silnych więzi z partnerem.

W trakcie budowania relacji z innymi, nasz mózg działa jak „laboratorium chemiczne”, które tworzy substancje, które dają nam poczucie spełnienia. Potrzebujemy tych emocji, aby poczuć się kochanymi, ważnymi i cenionymi przez innych. To nie tylko romantyzm, ale naturalny proces, który motywuje nas do tworzenia trwałych, wspierających więzi, które mają kluczowe znaczenie dla naszego dobrostanu.

Potrzeba bezpieczeństwa

- ewolucyjny fundament miłości i przynależności

Biologiczne podstawy naszych potrzeb nie kończą się na miłości czy przynależności. Ewolucja wykształciła także w nas głęboko zakorzenioną potrzebę bezpieczeństwa. W kontekście relacji, chodzi o poczucie, że związek jest stabilny, że możemy polegać na swoim partnerze i być pewnym, że będziemy wspierać się nawzajem w trudnych momentach. Układ nerwowy, w tym współczulny układ nerwowy, odpowiada za reagowanie na zagrożenia. Kiedy czujesz się zagrożona emocjonalnie lub fizycznie, Twój mózg uruchamia mechanizmy obronne, co może prowadzić do lęku, niepewności, a nawet odrzucenia.

Podsumowanie

- nasze potrzeby emocjonalne jako klucz do szczęścia

Nasze potrzeby emocjonalne – potrzeba przynależności, miłości i bezpieczeństwa – nie są przypadkowe. Mają swoje biologiczne i ewolucyjne podstawy, które pomagają nam budować trwałe relacje i żyć w zgodzie ze sobą i innymi. Kiedy potrafisz rozpoznać, co tak naprawdę czujesz i czego potrzebujesz w relacjach, stajesz się bardziej świadoma swoich pragnień i oczekiwań, a Twoje emocje są bardziej zrównoważone.

Jednym z najważniejszych kroków w budowaniu zdrowych relacji, zarówno z innymi, jak i ze sobą, jest rozpoznanie swoich potrzeb emocjonalnych. Często same nie zdajemy sobie sprawy, czego tak naprawdę pragniemy, dopóki nie stanimy twarzą w twarz z emocjami, które pojawiają się w odpowiedzi na sytuacje życiowe. **Ale jak poznać, jakie są nasze prawdziwe potrzeby?** Oto kilka sposobów, które mogą Ci pomóc w odkryciu tego, co tak naprawdę kryje się za Twoimi uczuciami.

Zwróć uwagę na swoje reakcje emocjonalne

Kiedy czujesz się przytłoczona, dezorientowana lub pełna emocji, zwróć uwagę na to, co wywołuje te reakcje. Czy jest to brak wsparcia w trudnym momencie? A może czujesz się zaniedbana i tęsknisz za bliskością? Często nasza emocjonalna reakcja – złość, smutek, strach – jest wskazówką, czego nam brakuje. Spróbuj poświęcić chwilę na refleksję, co sprawiło, że poczułaś się w ten sposób.

Zauważ, jakie sytuacje wywołują poczucie satysfakcji

Często wtedy, gdy zaspokajamy nasze potrzeby, czujemy wewnętrzny spokój, radość i spełnienie. Może to być chwila spędzona w gronie bliskich przyjaciół, czuły gest od partnera czy po prostu moment spędzony w ciszy, w którym masz poczucie, że jesteś sobą. Zastanów się, co w Twoim życiu daje Ci poczucie spełnienia i radości – to może być sygnał, że te potrzeby są realizowane.

Obserwuj swoje myśli

Czasami to, co myślimy, może być kluczem do zrozumienia naszych potrzeb emocjonalnych. Kiedy zaczynasz się martwić o swoją wartość lub czujesz się zepchnięta na margines, być może brakuje Ci poczucia uznania i akceptacji. Z kolei myśli pełne nadziei i oczekiwań mogą wskazywać na potrzebę miłości i bliskości.

Oceniaj swoje interakcje z innymi

Zwróć uwagę, jak reagujesz na innych ludzi. Czy czujesz się z nimi bezpieczna, akceptowana i doceniana? A może w relacjach z niektórymi osobami czujesz się niewidoczna, niezrozumiana lub odrzucona? Twoje reakcje w relacjach międzyludzkich często wskazują na to, czego Ci brakuje – czy to miłości, wsparcia, zrozumienia, czy poczucia bezpieczeństwa.

Ćwiczenie samoobserwacji

Każdego dnia, przez kilka minut, zatrzymaj się i zapisz, co czujesz. Jakie emocje dominowały w Twoim dniu? Co się wydarzyło, że poczułaś się dobrze, a co sprawiło, że poczułaś się źle? Z czasem zauważysz powtarzające się wzorce, które pomogą Ci lepiej zrozumieć, jakie są Twoje potrzeby emocjonalne.

Lista podstawowych emocji – jak je nazywać

Abyś mogła rozpoznać swoje potrzeby, ważne jest, byś umiała nazwać emocje, które czujesz. Często w trudnych momentach emocje są tak silne, że trudno je zdefiniować, ale umiejętność nazywania ich pozwala zrozumieć, czego naprawdę potrzebujesz. Oto lista podstawowych emocji, które mogą Ci pomóc w rozpoznawaniu swoich uczuć:

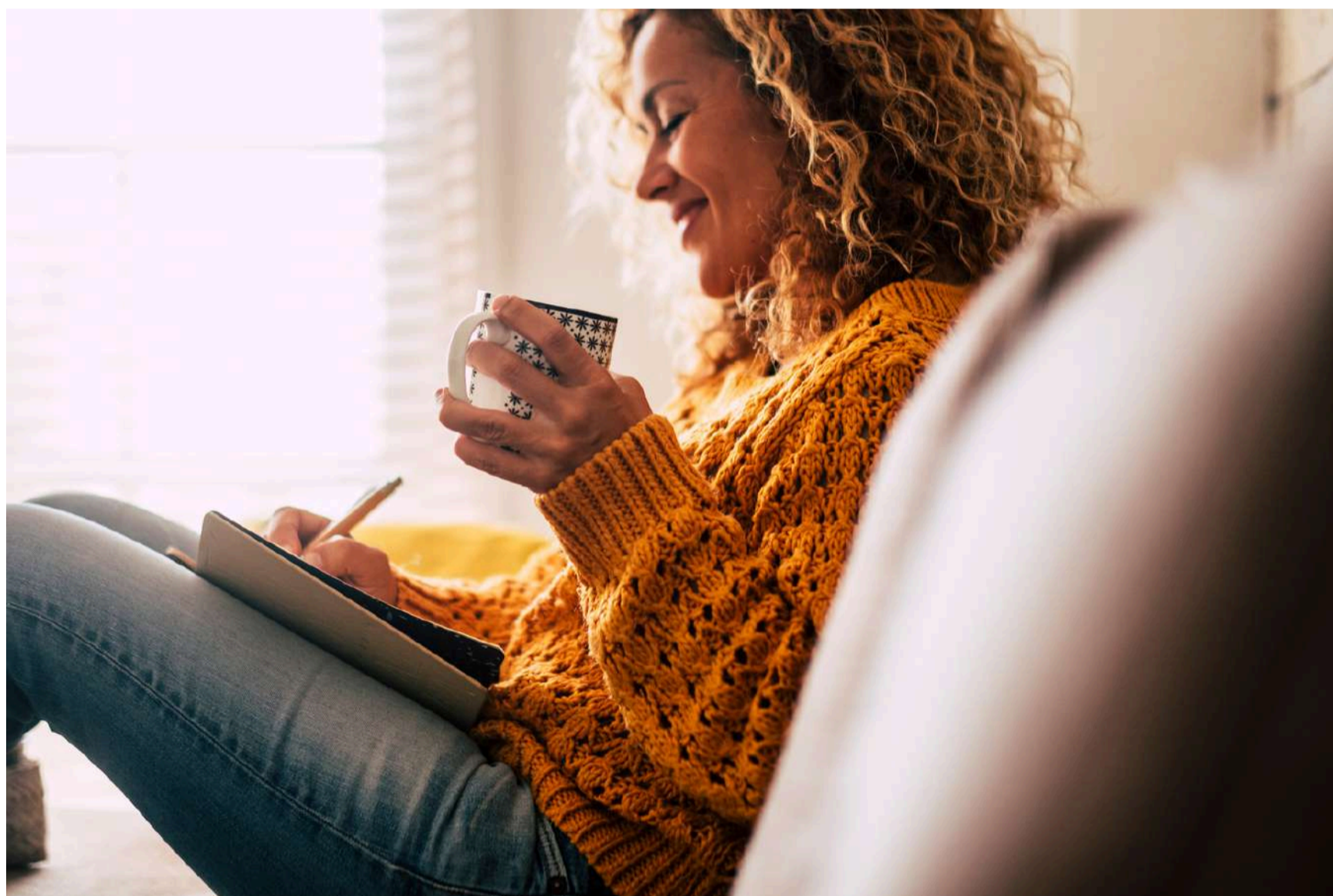
1. **Szczęście** – poczucie spełnienia, zadowolenia, radości.
2. **Smutek** – uczucie żalu, straty, tęsknoty.
3. **Złość** – frustracja, irytacja, poczucie niesprawiedliwości.
4. **Strach** – lęk, obawa, niepewność.
5. **Wstyd** – poczucie winy, niegodności, braku akceptacji.
6. **Zdziwienie** – zaskoczenie, szok, zdumienie.
7. **Zazdrość** – poczucie niepokoju o to, co mają inni.
8. **Współczucie** – empatia, troska, chęć pomocy.
9. **Uczucie bezpieczeństwa** – poczucie ochrony, stabilności, pewności.
10. **Miłość** – ciepło, bliskość, zaangażowanie, więź.
11. **Radość** – entuzjazm, euforia, lekkie podejście do życia.
12. **Nadzieja** – wiara w lepsze jutro, optymizm, oczekiwanie pozytywnych zmian.
13. **Zadowolenie** – poczucie spełnienia, satysfakcji z osiągnięć.
14. **Poczucie winy** – odpowiedzialność za coś, co poszło nie tak.
15. **Bezradność** – brak kontroli, poczucie utraty władzy nad sytuacją.

Po zrozumieniu, co te emocje oznaczają, **pomyśl, jakie działania możesz podjąć, by zadbać o te potrzeby**. Może to być rozmowa z bliską osobą, zadbanie o czas dla siebie, rozpoczęcie jakiejś pasji, a może podjęcie decyzji o zmianie sytuacji, która Cię przytłacza.

Pamiętaj, że rozpoznanie swoich emocji to kluczowy pierwszy krok do poznania swoich głębokich potrzeb. Dzięki temu możesz świadomie zadbać o siebie i budować silniejsze, zdrowsze relacje – najpierw ze sobą, a potem z innymi.

Podsumowanie

Samoświadomość swoich emocjonalnych potrzeb to pierwszy krok do ich prawdziwego zaspokojenia. Gdy zaczniesz rozumieć, co w Tobie wzbudza poczucie bezpieczeństwa, miłości i przynależności, stworzysz solidny fundament, na którym możesz budować pełniejsze i bardziej autentyczne relacje. Z tą świadomością najpierw zbliżasz się do siebie, odkrywając, kim naprawdę jesteś i czego pragniesz, a dopiero potem otwierasz się na innych, dając im szansę poznać Twoją prawdziwą, świadomą wersję.



GDZIE JEST TWÓJ UMYSŁ,
TAM JESTEŚ TY.

JAK WIDZISZ SIEBIE, TAK ZOBACZĄ CIĘ INNI.

PSYCHOLOGICZNE UJĘCIE GRANIC

JAK NASZE POTRZEBY MOGĄ BYĆ KIEROWANE
PRZEZ NEUROBIOLOGIĘ I EWOLUCJĘ

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

SINGIELKA



Zanim omówię ten problem wykonaj zadanie!

Zastanawiałaś się kiedyś, czym tak naprawdę są granice i jak mają wpływ na Twoje życie? Czy wiesz, jak rozpoznać moment, w którym Twoje granice zostały przekroczone? Budowanie zdrowych granic to klucz do poczucia bezpieczeństwa, szacunku dla siebie oraz pełnych i autentycznych relacji z innymi. Ten quiz pomoże Ci sprawdzić, jak dobrze rozumiesz swoje granice i czy umiesz je skutecznie stawiać w różnych sytuacjach.

Pamiętaj, że granice to nie tylko kwestia "mówić nie", ale także świadomości swoich emocji, potrzeb i wartości. Zrób ten quiz, aby lepiej zrozumieć, jak zarządzać swoimi granicami, dbać o siebie i budować zdrowsze relacje.

Quiz: Jak dobrze znasz swoje granice?

1. Kiedy czujesz, że Twoje granice zostały przekroczone?

- a) Zaczynasz czuć się przytłoczona i zmęczona.
- b) Czujesz złość i frustrację, ale nie mówisz o tym.
- c) Po prostu ignorujesz to uczucie, nie chcąc wyjść z równowagi.

2. Jak reagujesz, gdy ktoś prosi Cię o coś, na co nie masz ochoty?

- a) Od razu odmawiasz, nie czując się winna.
- b) Czujesz się winna, ale w końcu mówisz „nie”.
- c) Robisz to, mimo że nie masz na to ochoty, bo nie chcesz sprawić nikomu przykrości.

3. Czy czujesz, że masz prawo do odpoczynku, nawet gdy inni tego od Ciebie oczekują?

- a) Tak, zawsze dbam o siebie i daję sobie czas na relaks.
- b) Zdarza mi się, ale często czuję, że powinnam być bardziej pomocna.
- c) Często rezygnuję z odpoczynku, aby spełnić oczekiwania innych.

4. Jak reagujesz, gdy ktoś wchodzi w Twoją przestrzeń osobistą (np. dotyka Cię bez zgody)?

- a) Od razu wyrażam swoje niezadowolenie i proszę o uszanowanie mojej przestrzeni.
- b) Zazwyczaj milczę, ale czuję się niekomfortowo.
- c) Nie zwracam na to uwagi, myśląc, że może nie warto robić z tego problemu.

5. Kiedy czujesz się najbardziej sobą?

- a) Kiedy mam czas dla siebie, w ciszy, robiąc to, co kocham.
- b) Kiedy spędzam czas z bliskimi i jestem zaangażowana w ich potrzeby.
- c) Kiedy staram się dostosować do oczekiwań innych, nawet jeśli czuję, że to mnie męczy.

6. Czy potrafisz wyrazić swoje uczucia i potrzeby w relacjach z innymi?

- a) Tak, jestem otwarta na rozmowę o swoich uczuciach i potrzebach.
- b) Czasami, ale mam trudności w mówieniu o swoich emocjach.
- c) Raczej nie, unikam mówienia o tym, czego naprawdę potrzebuję.

7. Jak często czujesz, że Twoje granice zostały naruszone przez innych?

- a) Rzadko, bo staram się je jasno komunikować.
- b) Często, ale staram się z tym radzić.
- c) Zdarza się to bardzo często, bo nie potrafię wyznaczać granic.

8. Gdy ktoś prosi Cię o pomoc, a Ty czujesz się przeciążona, jak reagujesz?

- a) Mówię „nie” bez poczucia winy.
- b) Zgadzam się, ale czuję, że robię to z przymusu.
- c) Zgadzasz się, mimo że masz już dużo na głowie, by nie sprawić przykrości.

9. Jak często masz poczucie, że dajesz z siebie za dużo, a nie otrzymujesz tego samego w zamian?

- a) Rzadko, bo potrafię wyznaczać swoje granice.
- b) Czasami, ale staram się o tym rozmawiać.
- c) Często, bo nie potrafię jasno powiedzieć „stop”.

10. Czy zdarza Ci się rezygnować ze swoich planów, by spełnić oczekiwania innych?

- a) Rzadko, ponieważ dbam o swoje potrzeby.
- b) Czasami, ale staram się nie robić tego zbyt często.
- c) Zdarza się to dość często, bo nie chcę nikogo zawieść.

11. Jak reagujesz, kiedy ktoś nie szanuje Twoich granic?

- a) Wyrażam swoje niezadowolenie i staram się omówić sytuację.
- b) Czuję się zdenerwowana, ale nie podejmuję żadnej reakcji.
- c) Staram się to zignorować, nie chcąc eskalować konfliktu.

12. Kiedy czujesz się bezpiecznie w relacjach?

- a) Kiedy moje granice są szanowane i komunikowane.
- b) Kiedy czuję, że mogę być sobą, nawet jeśli czasami coś mnie zaskakuje.
- c) Kiedy staram się dostosować do oczekiwań innych, by uniknąć problemów.

13. Jak czujesz się, gdy wyrażasz swoje potrzeby?

- a) Czuję się pewnie i zasługuję na to, co wyrażam.
- b) Czasami mam wrażenie, że nie mam prawa mówić o swoich potrzebach.
- c) Często czuję się winna, wyrażając swoje potrzeby.

14. Czy potrafisz odmawiać bez poczucia winy, gdy nie możesz czegoś zrobić dla innych?

- a) Tak, wiem, że moje granice są ważne i mam prawo powiedzieć „nie”.
- b) Czasami czuję się winna, ale próbuję się opanować.
- c) Trudno mi odmówić, bo obawiam się, że ktoś będzie niezadowolony.

15. Czy czujesz się odpowiedzialna za emocje innych osób?

- a) Nie, każda osoba jest odpowiedzialna za swoje emocje.
- b) Czasami czuję się odpowiedzialna, szczególnie w bliskich relacjach.
- c) Tak, staram się robić wszystko, by inni czuli się dobrze, nawet kosztem siebie.

Wyniki

1–15 punktów: „Granice do zbudowania”

Zauważasz trudności w rozpoznawaniu swoich granic i wyrażaniu swoich potrzeb. Możesz czuć się przytłoczona obowiązkami i oczekiwaniami innych. Budowanie granic to proces, który wymaga praktyki i cierpliwości. Zaczynaj od małych kroków – wyznaczaj granice w codziennych sytuacjach i ucz się asertywności. Pamiętaj, że Twoje potrzeby są równie ważne jak potrzeby innych.

16–30 punktów: „Granice w trakcie budowania”

Jesteś świadoma swoich granic, ale czasami brakuje Ci odwagi, by je wyrażać. Choć zdarza Ci się wyrażać swoje potrzeby, wciąż masz obawy związane z odmawianiem i asertywnością. Pracuj nad pewnością siebie i pamiętaj, że każda sytuacja to okazja do ćwiczenia. Z czasem Twoje granice staną się silniejsze i bardziej klarowne.

31–45 punktów: „Granice na solidnym fundamencie”

Gratulacje! Doskonale radzisz sobie z rozpoznawaniem i stawianiem swoich granic. Potrafisz jasno komunikować swoje potrzeby, dbając o siebie i swoje emocje. Wiesz, jak stawiać granice, by chronić swoją przestrzeń emocjonalną. Twoje umiejętności asertywności i szacunku do siebie pozwalają Ci budować zdrowe, pełne szacunku relacje z innymi.

Niezależnie od wyniku, to doskonały pierwszy krok w budowaniu silnych granic. Im bardziej będziesz świadoma swoich granic, tym łatwiej będzie Ci je wyznaczać i bronić. Granice nie oznaczają

egoizmu – to sposób, by chronić siebie i tworzyć zdrowe, pełne szacunku relacje. Jeśli chcesz nauczyć się jeszcze więcej na temat wyznaczania granic, ich komunikowania i dbałości o siebie, zapraszam Cię do dalszej pracy nad sobą, bo to proces, który ma ogromny wpływ na Twoje życie.

***Każdy dzień to nowa okazja, by budować granice,
które służą Tobie i Twoim bliskim!***

Granice – często o nich słyszymy, ale nie zawsze rozumiemy, czym dokładnie są i jak mają wpływ na nasze życie. W kontekście relacji z innymi, granice są fundamentem, na którym opiera się nasza zdolność do dbania o siebie, naszej autonomii oraz przestrzeni dla własnych emocji.

Czym są granice osobiste?

Granice osobiste to nie tylko fizyczna przestrzeń, ale także nasza psychiczna, emocjonalna i duchowa strefa komfortu, która pomaga nam czuć się bezpiecznie w relacjach z innymi. Granice te wyznaczają, jak traktujemy siebie, jak pozwalamy, by traktowali nas inni, a także jakie zachowania są dla nas akceptowalne, a które są nieakceptowalne.

Henry Cloud i John Townsend w swojej książce „Granice. W stronę wolności” przedstawiają granice jako sposób ochrony siebie i swoich emocji. Mówią o nich w kontekście zarówno naszych osobistych, jak i zawodowych relacji. Podkreślają, że posiadanie zdrowych granic jest kluczowe w budowaniu poczucia własnej wartości i w tworzeniu pełnych, autentycznych relacji. Granice pomagają w definiowaniu, co jest dla nas ważne, a co stanowi przekroczenie naszej przestrzeni psychicznej.

Rodzaje granic – jak je rozpoznać?

W książce "Granice" Cloud i Townsend opisują cztery główne rodzaje granic, które są kluczowe w budowaniu zdrowych relacji:

1. Granice emocjonalne – dotyczą naszych uczuć, potrzeb i emocji. Określają, kiedy czujemy się przesycone emocjonalnie i potrzebujemy przestrzeni, aby odpocząć, a także kiedy jesteśmy gotowe do otwartości i dzielenia się uczuciami. Granice emocjonalne są szczególnie ważne, gdy czujemy się przytłoczone przez cudze emocje lub presję, by spełniać oczekiwania innych.

2. Granice fizyczne – to nasze prawo do przestrzeni ciała, prywatności i ochrony przed nadmiernym dotykiem, wtrącaniem się w naszą prywatność. To także granice związane z naszym czasem, np. kiedy czujemy, że musimy powiedzieć "nie" komuś, kto chce zabrać nasz czas na coś, czego nie chcemy robić.

3. Granice intelektualne – dotyczą naszej przestrzeni myślowej. Oznaczają, że mamy prawo do własnych opinii i poglądów, nawet jeśli są one różne od innych. Ochrona tej przestrzeni jest ważna, gdy czujemy, że ktoś próbuje narzucić nam swoje zdanie lub kwestionuje nasze przekonania.

4. Granice duchowe – obejmują naszą duchowość i religijne przekonania. Granice duchowe chronią naszą wiarę przed manipulacjami, a także przed presją, by postępować w sposób, który nie jest zgodny z naszymi wartościami.

Jak rozpoznać swoje granice emocjonalne?

Granice emocjonalne to przede wszystkim to, co czujemy, kiedy ktoś nie szanuje naszej przestrzeni. Oto kilka znaków, które mogą wskazywać, że Twoje granice emocjonalne zostały naruszone:

Poczucie wypalenia lub przytłoczenia – gdy czujesz się "wyssana z energii" przez relacje, sytuacje lub innych ludzi, może to oznaczać, że Twoje granice emocjonalne zostały przekroczone.

Złość lub frustracja – kiedy ktoś oczekuje od Ciebie więcej niż jesteś w stanie dać, Twoje granice są testowane. Złość może być objawem tego, że czujesz się wykorzystywana lub zdominowana.

Lęk przed konfliktem – jeśli boisz się wyrazić swoje potrzeby lub powiedzieć "nie", to może być oznaka tego, że nie masz wystarczająco silnych granic, by bronić swojej przestrzeni emocjonalnej.

Poczucie winy lub wstyd – często, gdy czujemy, że musimy się poświęcać, nie dbając o swoje potrzeby, zaczynamy odczuwać winę lub wstyd, co sygnalizuje, że nasze granice zostały naruszone.

Jak budować zdrowe granice emocjonalne?

Cloud i Townsend sugerują, że budowanie zdrowych granic emocjonalnych to proces, który wymaga czasu, cierpliwości i praktyki. Oto kilka sposobów, jak możesz zacząć je wprowadzać w życie:

Zrozum swoje potrzeby emocjonalne

Aby postawić zdrowe granice, musisz najpierw zrozumieć, czego naprawdę potrzebujesz. Zrób sobie przestrzeń na refleksję: Jakie emocje odczuwasz w różnych relacjach? Co czujesz, kiedy ktoś narusza Twoją przestrzeń?

Bądź asertywna

Kiedy czujesz, że Twoje granice zostały przekroczone, wyraż to w sposób spokojny, ale stanowczy. Możesz na przykład powiedzieć: „Czuję się niekomfortowo, kiedy...”, „Mam prawo do odpoczynku”, „Proszę, nie oczekuj ode mnie...”.

Praktykuj "mówienie nie"

Często brak granic wynika z trudności w odmawianiu. Ćwicz mówienie „nie” w małych sprawach, aby zbudować pewność siebie w większych sytuacjach.

Dbaj o siebie

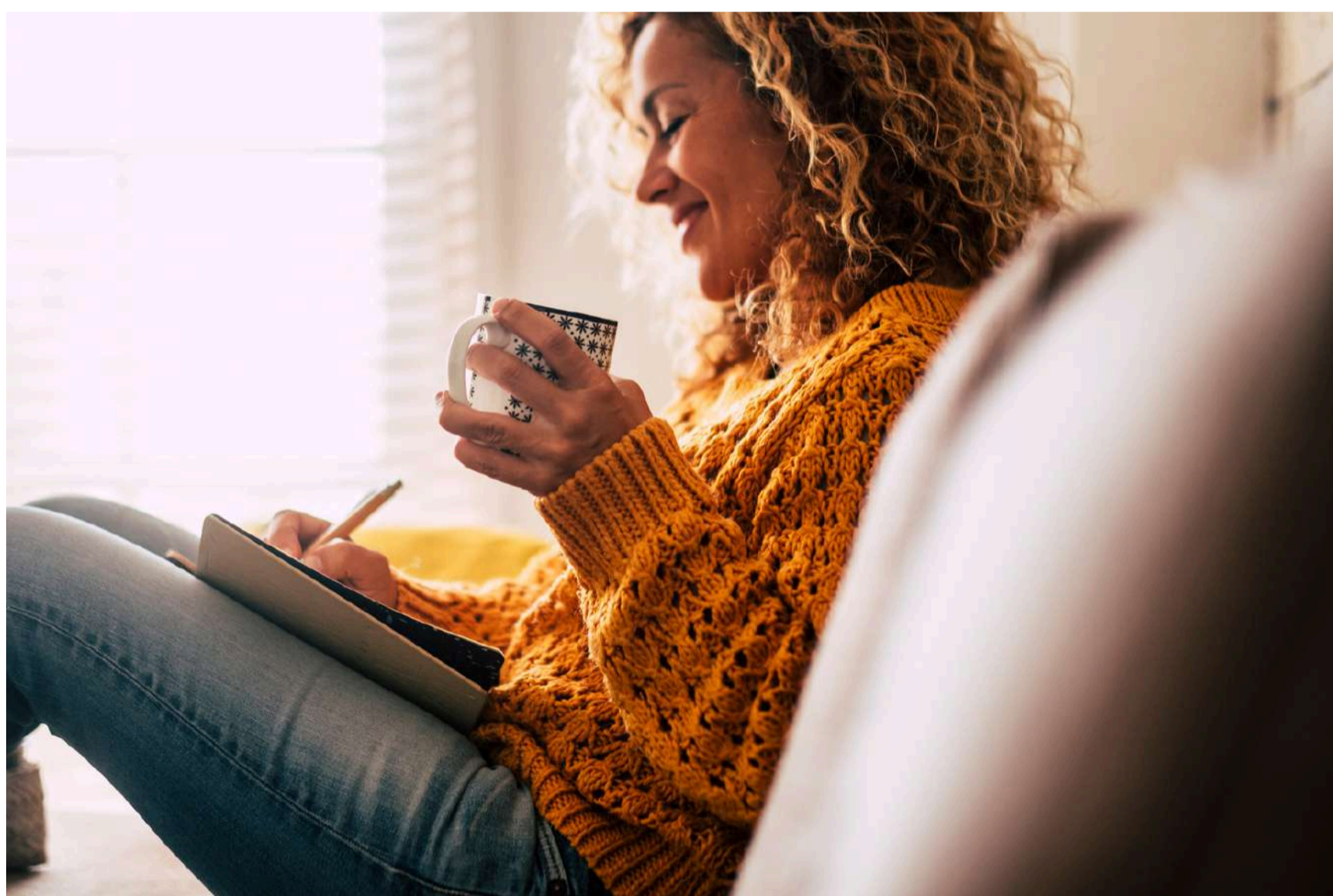
Pamiętaj, że Twoje granice są wyrazem szacunku do siebie. Jeśli czujesz się wyczerpana, nie bój się dać sobie przestrzeni na odpoczynek i regenerację.

Korzystaj z pomocy specjalistów

Jeśli czujesz, że masz trudności z wyznaczaniem granic, warto skonsultować się z terapeutą, który pomoże Ci w pracy nad asertywnością i samoakceptacją.

Podsumowanie

Granice są jednym z najważniejszych aspektów w relacjach z innymi, ale również z samą sobą. To one pomagają chronić Twoje potrzeby emocjonalne, zachować zdrową równowagę i budować poczucie własnej wartości. Jeśli nauczysz się dbać o swoje granice i je szanować, będziesz mogła zbudować głębsze i zdrowsze relacje – zarówno z innymi, jak i z sobą.



NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO,
BY STAĆ SIĘ OSOBA,
KTÓRĄ ZAWSZE PRAGNĘŁAŚ BYĆ

SPOŁECZNE UWARUNKOWANIA

PRESJA SPOŁECZNA A GRANICE I POTRZEBY

Nasze granice i potrzeby emocjonalne są często kształtowane przez społeczne uwarunkowania – normy, które panują w kulturze, oczekiwania ze strony rodziny, przyjaciół czy partnerów, a także przekazy medialne. **Społeczeństwo na różne sposoby komunikuje nam, co „powinniśmy” czuć, czego potrzebujemy i jak powinniśmy reagować w relacjach.** Często czujemy się zobowiązane do spełniania tych oczekiwań, co może prowadzić do naruszenia naszych własnych granic i zaniedbania swoich prawdziwych potrzeb.

Warto zdać sobie sprawę, w jaki sposób kultura i normy społeczne wpływają na to, jak postrzegamy siebie i jak formułujemy granice. Na przykład, w niektórych kulturach panuje presja, aby kobiety były zawsze dostępne emocjonalnie dla innych – co może prowadzić do zaniedbywania własnych potrzeb na rzecz innych. **Podobnie, media i reklamy często kreują nierealistyczny obraz piękna, sukcesu, macierzyństwa czy związku, co może wywoływać poczucie, że nie spełniamy określonych standardów.**

Zrozumienie wpływu społeczeństwa na nasze potrzeby i granice jest kluczowe, by móc je świadomie kształtować. **Pamiętaj, że granice, które stawiamy, powinny być wynikiem naszych wewnętrznych potrzeb i wartości,** a nie zewnętrznych nacisków.

Poszukaj wewnątrz serca i umysłu – jakie odpowiedzi ukrywasz, by nie konfrontować się z oczekiwaniami innych?

Jakie fragmenty siebie musiałaś schować, by dostosować się do społecznych norm, a które tak naprawdę nigdy nie były Twoje?

Jakie fakty ze swojego życia musiałaś przemilczeć, by dopasować się do otaczającego Cię świata?

O czym nigdy nie rozmawiasz, by nie szokować innych swoimi poglądami lub marzeniami?

Jak rozpoznać presję społeczną i radzić sobie z nią?

1. Zidentyfikuj źródła presji

Zastanów się, skąd bierze się nacisk na Ciebie, aby postępować w określony sposób – może to być Twoja rodzina, media społecznościowe czy przyjaciele. Zrozumienie tych źródeł to pierwszy krok do uwolnienia się od ich wpływu.

2. Bądź świadoma swoich reakcji

Często działamy pod wpływem presji społecznej bez zastanowienia się nad tym, czy nasze działania są zgodne z naszymi wartościami. Obserwuj swoje reakcje na różne sytuacje – czy postępujesz w sposób, który sprawia, że czujesz się dobrze, czy może czujesz wewnętrzny opór?

3. Zmień perspektywę

Pamiętaj, że to Ty decydujesz o swoich granicach i potrzebach. Presja społeczna może próbować przekonać Cię, że musisz postępować w określony sposób, ale najważniejsze jest, abyś Ty sama czuła się komfortowo ze swoimi decyzjami. Zmiana perspektywy z „muszę” na „chcę” to klucz do budowania zdrowych granic.

4. Komunikuj swoje potrzeby

Jeśli czujesz, że otoczenie oczekuje od Ciebie czegoś, co nie jest zgodne z Twoimi granicami, warto to komunikować. Zamiast ulegać presji, spróbuj wyrazić swoje potrzeby w sposób asertywny. Pamiętaj, że masz prawo do powiedzenia „nie” i obrony swoich wartości.

Przykład wpływu presji społecznej:

Załóżmy, że jesteś w związku i czujesz, że oczekuje się od Ciebie, abyś zawsze była dostępna dla swojego partnera – nawet kosztem swoich potrzeb. Może to być wynikiem presji kulturowej, gdzie idealny obraz związku to taki, w którym partnerzy są dla siebie „zawsze dostępni” i „poświęcają się dla siebie”.

Jeśli czujesz, że Twoje granice są naruszane, warto przyjrzeć się temu, jakie przekonania społeczne stoją za tymi oczekiwaniami, i jak możesz zadbać o równowagę między dawaniem a dbaniem o siebie.

Zrozumienie wpływu presji społecznej pomoże Ci lepiej zrozumieć, dlaczego podejmujesz pewne decyzje i jakie mechanizmy mogą wpływać na Twoje poczucie wartości oraz zdolność do stawiania granic.

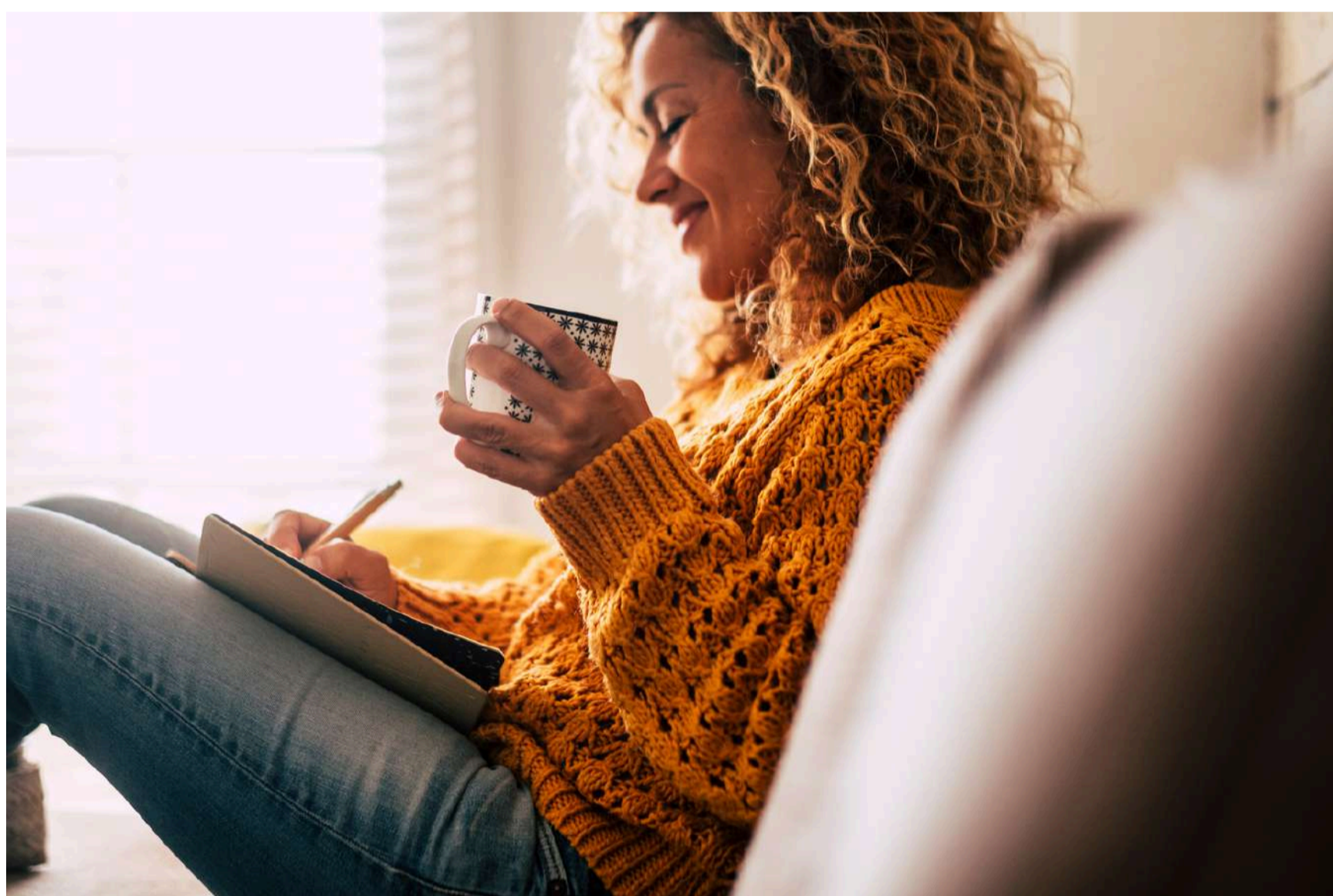
ODKRYJ MOJE KSIĄŻKI

O MIŁOŚCI



Podsumowanie

Twoje potrzeby są ważne i zasługują na to, byś je uszanowała – bez poczucia winy, bez ciągłego odkładania siebie na później. Dbając o własne granice, dajesz sobie czułość, której nikt inny nie może Ci ofiarować. Pamiętaj, że mówienie „nie” to akt miłości wobec siebie, to sygnał, że jesteś gotowa stanąć za sobą i chronić to, co dla Ciebie najcenniejsze. Być może będzie to wymagało odwagi, może ktoś się zdziwi lub poczuje inaczej, ale to Ty wiesz, czego naprawdę potrzebujesz. Wybierając siebie, nie odrzucasz innych – po prostu tworzysz przestrzeń, gdzie możesz rozkwitać. Jesteś warta, by stawiać granice z miłością i dbać o swoje potrzeby z pełnym przekonaniem.



BĄDŹ DLA SIEBIE WSPARCIEM

CZĘŚĆ 5 CODZIENNA TROSKA O SIEBIE



Codzienna troska o siebie to nie tylko chwilowe przyjemności, ale fundament zdrowia psychicznego i fizycznego, który ma ogromny wpływ na jakość naszych relacji i życia. Często mówimy o potrzebie dbania o siebie, ale jak przekuć te teoretyczne założenia w realne działania? Jak codziennie znaleźć czas na siebie, mimo natłoku obowiązków?

W tej części pokażę Ci, jak w prosty sposób wprowadzić do swojego życia nawyki, które naprawdę zadbają o Twoje ciało, umysł i ducha.

Odkryj, jak łatwo wprowadzić codzienną troskę o siebie do swojej rutyny, by stała się naturalną częścią Twojego życia, nie obciążając Cię ani czasowo, ani emocjonalnie.

“

Troska o siebie to nie egoizm – to Twoja codzienna rozmowa z sercem, w której pytasz: „Czego dziś potrzebuję”.

NEUROBIOLOGIA RUTYNY

JAK CODZIENNE RYTUAŁY WPŁYWAJĄ NA
NEUROPLASTYCZNOŚĆ I ZDROWIE PSYCHICZNE



Codziennie rytuały mają znacznie większy wpływ na nasze życie niż może się wydawać na pierwszy rzut oka. Nasze mózgi są niezwykle plastyczne – neuroplastyczność to zdolność naszego mózgu do przekształcania się i adaptowania w odpowiedzi na doświadczenia. Każda czynność, którą wykonujemy regularnie, odcisnąć może swoje piętno na strukturze i funkcjonowaniu mózgu, co ma bezpośredni wpływ na nasze zdrowie psychiczne.

Rytuały, które wprowadzamy do naszego życia, kształtują nasze emocje, myśli i zachowania. W pozytywnym sensie, mogą stanowić fundament budowania zdrowych nawyków, które wspierają nasze samopoczucie.

Czynności takie jak poranna medytacja, chwile refleksji, regularne ćwiczenia fizyczne czy proste rytuały relaksacyjne mogą zwiększać poziom neuroprzekaźników odpowiedzialnych za pozytywne emocje, takich jak serotonina, dopamina czy oksytocyna.

Neuroplastyczność oznacza, że nasz mózg jest zdolny do „uczenia się” nowych wzorców, co pozwala na trwałą zmianę w zakresie zdrowia psychicznego i emocjonalnego.

Poprzez regularne wykonywanie określonych rytuałów – jak na przykład praktykowanie mindfulness, afirmacji czy dbanie o dobrą jakość snu – wspieramy mózg w tworzeniu nowych, pozytywnych połączeń nerwowych. *To z kolei ma ogromny wpływ na naszą zdolność do radzenia sobie ze stresem, lękiem i trudnymi emocjami.*

Pamiętaj, że **codzienne rytuały**, choć mogą początkowo wydawać się mało istotne, **mają moc przekształcania naszego mózgu i zdrowia psychicznego na głębokim poziomie.**

Regularność, konsekwencja i cierpliwość w ich praktykowaniu mogą sprawić, że nasz mózg stanie się bardziej odporny na negatywne emocje i stres, a my zyskamy większą kontrolę nad naszym życiem emocjonalnym.

Techniki terapeutyczne



Współczesna psychologia i neurobiologia dostarczają dowodów na to, że codzienne praktyki takie jak mindfulness, afirmacje, wizualizacje, medytacje, joga, taniec czy kontakt ze sztuką mają znaczący wpływ na nasze zdrowie psychiczne, poprawę nastroju i ogólne samopoczucie. Dzięki tym technikom możemy wpłynąć na nasz stan emocjonalny, rozwijać większą odporność na stres i przywrócić równowagę psychiczną. Oto techniki, które mogą pomóc Ci w codziennej pracy nad sobą:

Afirmacje – technika wzmacniająca pozytywne myślenie

Afirmacje to krótkie, pozytywne zdania, które powtarzamy na głos lub w myślach, aby zmienić sposób myślenia o sobie, świecie i przyszłości. Ich naukowo potwierdzony wpływ polega na tym, że regularne powtarzanie afirmacji może zmieniać nasze przekonania, zmniejszać lęk oraz poprawiać nasz nastrój.

Ćwiczenie

- Wybierz kilka afirmacji, które będą pasować do Twoich obecnych potrzeb emocjonalnych.
- Powtarzaj je codziennie rano lub wieczorem przez 5–10 minut.
- Skupiaj się na każdym słowie, czuj je, wizualizuj, jak te słowa mają moc zmiany w Twoim życiu.

Przykładowe afirmacje

1. Jestem wystarczająca, dokładnie taka, jaka jestem.
2. Zasługuję na miłość, szacunek i pełnię życia.
3. Moje ciało jest zdrowe, a mój umysł spokojny.
4. Z każdym dniem staję się coraz silniejsza emocjonalnie.
5. Jestem otwarta na miłość i radość, które czekają na mnie.

Wizualizacje – wzmocnienie pozytywnego obrazu siebie

Wizualizacje to technika, która wykorzystuje naszą wyobraźnię, aby stworzyć pozytywne obrazy i scenariusze, które pomagają zredukować stres i wzmocnić naszą pewność siebie. Możemy wizualizować siebie w pełni zrealizowaną, w zdrowych relacjach i spełnioną, co pomoże w przyciąganiu pozytywnych doświadczeń do naszego życia.

Plan do wizualizacji

1. Ustaw się w wygodnej pozycji. Może to być siedzenie lub leżenie.
2. Zamknij oczy i zacznij oddychać spokojnie. Skup się na wdechu i wydechu.
3. Zbuduj w wyobraźni obraz siebie, jak chcesz się widzieć w przyszłości. Może to być obraz osoby spełnionej, pewnej siebie, zrelaksowanej i zadowolonej z życia.
4. Poczuj emocje towarzyszące tej wizji – szczęście, spełnienie, spokój.
5. Pozwól, by ten obraz się pogłębiał, a Ty poczuj, jak realizujesz swoje marzenia. Zatrzymaj się w tej wizualizacji na kilka minut, czerpiąc z niej energię.

Medytacje

Medytacja – Skupienie na ciele

- Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji.
- Zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów.
- Skieruj uwagę na swoje ciało – poczuj każdy jego fragment: nogi, ramiona, ręce, tułów.
- Zaczynając od palców u nóg, przejdź powoli przez całe ciało, napinając i rozluźniając kolejne mięśnie.
- Poczuj, jak napięcia w ciele znikają, a Twoje ciało staje się coraz bardziej zrelaksowane.

Medytacja – Skupienie na oddechu

- Usiądź w ciszy, najlepiej w spokojnym miejscu.
- Zamknij oczy i zacznij koncentrować się na swoim oddechu.
- Wdychaj powietrze przez nos, licząc do czterech, a następnie powoli wydychaj przez usta, licząc do czterech.
- Skupiaj się na rytmie swojego oddechu, pozwalając myślom przechodzić bez oceniania.
- Jeśli Twoja uwaga błędzi, delikatnie przywróć ją do oddechu.

Medytacja w ruchu

- Wybierz jakąkolwiek aktywność fizyczną: spacer, joga, taniec.
- W trakcie ruchu skup się na odczuciach ciała – na każdym kroku, oddechu, napięciu mięśni.
- Z każdym ruchem uwalniaj emocje, które trzymasz w ciele, pozwól im płynąć.
- Poczuj, jak ruch uwalnia Cię od stresu, pozwala na połączenie ciała i umysłu.

Joga – korzyści fizyczne i psychiczne

Joga to praktyka łącząca ciało, umysł i oddech, która ma ogromny wpływ na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Regularna praktyka jogi pomaga w utrzymaniu równowagi hormonalnej, redukuje stres, poprawia elastyczność ciała i wpływa na lepsze samopoczucie. Joga jest również narzędziem pracy z emocjami – poprzez uważność i koncentrację na oddechu pomagamy sobie w uwalnianiu emocji i napięć.

Korzyści z jogi

- Poprawa elastyczności i siły ciała.
- Zwiększenie odporności na stres i lęk.
- Zwiększenie koncentracji i uważności.
- Ułatwia radzenie sobie z trudnymi emocjami i blokadami.
- Wzmacnia poczucie własnej wartości i spokoju wewnętrznego.

Taniec uwalniający emocje i wyrażanie emocji poprzez sztukę

Taniec uwalniający emocje to forma ekspresji, która pomaga w rozluźnieniu ciała, wyrażeniu trudnych emocji i poczuciu wolności. Taniec może być również sposobem na połączenie się z wewnętrzną mocą, uwolnienie stłumionych uczuć i odzyskanie radości z ciała.

Korzyści z tańca

- Uwalnia napięcia i emocje skrywane w ciele.
- Poprawia nastrój i samoakceptację.
- Pomaga w integracji ciała i umysłu.
- Zwiększa pewność siebie i poczucie wolności.

Warto pamiętać, że **wyrażanie emocji przez sztukę** – malowanie, rysowanie, pisanie – również **pełni funkcję terapeutyczną**. Tworzenie sztuki daje możliwość komunikowania się z innymi, gdy słowa są niewystarczające oraz umożliwia odkrywanie i przetwarzanie emocji.

Korzyści z wyjść do teatru, muzeum czy kina

Kontakt z kulturą, w tym wyjścia do teatru, muzeum czy kina, ma ogromny wpływ na nasze zdrowie psychiczne i emocjonalne. Takie wyjścia pozwalają oderwać się od codzienności, zainspirować się sztuką, a także zrozumieć emocje i doświadczenia innych ludzi. Pomagają one w wyjściu z rutyny, otwierają nas na różnorodne perspektywy, a także poprawiają naszą kreatywność.

Korzyści z kontaktu z kulturą:

- Zwiększa poczucie spełnienia i inspiracji.
- Pomaga w zrozumieniu siebie i innych.
- Wzbogaca życie emocjonalne i społeczne.
- Uczy empatii i wrażliwości.

Codziennie stosowanie technik terapeutycznych takich jak afirmacje, medytacje, joga czy ekspresja przez taniec, sztukę i kulturę pozwala na głębsze połączenie z sobą, a także zwiększa naszą odporność na stres i poprawia jakość życia. To narzędzia, które pomagają zmieniać nasze życie na lepsze, a także otwierają nas na pozytywne doświadczenia.



Wioletta Klinicka

SEO DLA ZIELONYCH

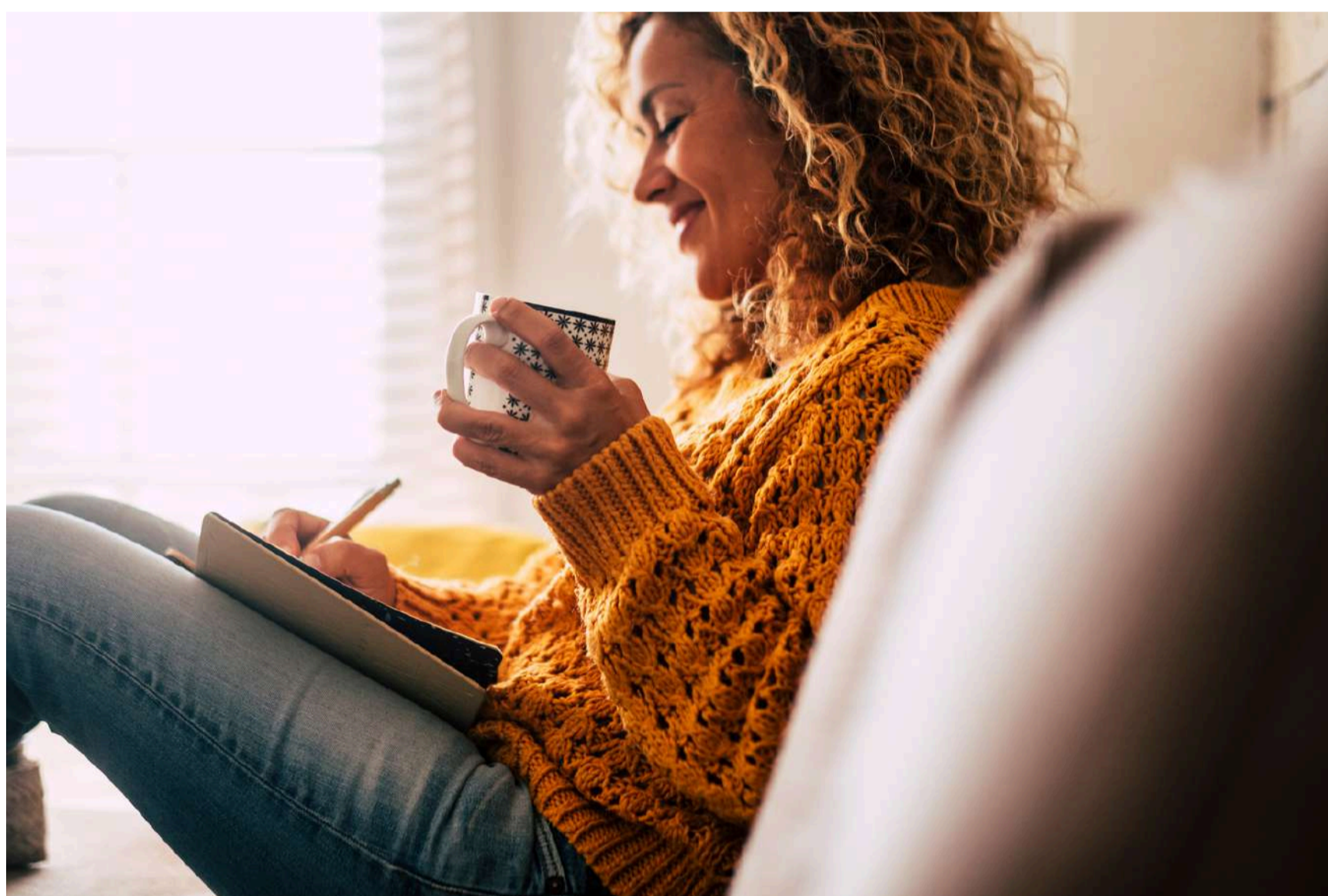
Jak krok po kroku zaistnieć w sieci



Podsumowanie

Moja kochana, niezależnie od tego, ile masz lat – odkrywanie siebie nigdy się nie kończy. Czterdziestka, pięćdziesiątka – to tylko liczby, które wyznaczają, jak bogaty jest Twój życiowy bagaż, ile rozdziałów już napisałaś. A przed Tobą jeszcze tyle niewiadomego. To właśnie teraz możesz siebie poznać głębiej, bardziej autentycznie, z wdzięcznością dla przeszłości i ciekawością dla tego, co dopiero nadejdzie. Każdy dzień to szansa, by odkrywać nowe pragnienia, marzenia, które tylko czekają, by się ujawnić.

Odwagi – Twoja historia wciąż się pisze, a jej najpiękniejsze fragmenty mogą być dopiero przed Tobą.



DAJ SOBIE PRZESTRZEŃ, BY W PEŁNI
ROZKWITNAĆ – GDY ZACZNIESZ ŚWIECIĆ SWOIM
BLASKIEM, PRZYCIĄGNIESZ SPOJRZENIA I
ODKRYJESZ W SOBIE NOWĄ, NIEZNANĄ
ODWAGĘ.

ROLA WSPARCIA SPOŁECZNEGO

ZNACZENIE BUDOWANIA SIECI WSPARCIA
I RELACJI W CODZIENNYM ŻYCIU



W dzisiejszych czasach, kiedy tempo życia jest coraz szybsze, a interakcje online zastępują te w świecie rzeczywistym, łatwo jest zatracić się w samotności. Izolacja społeczna stała się zjawiskiem powszechnym – zarówno w wyniku pandemii, jak i dzięki zdominowanej przez technologię rzeczywistości, która zamiast łączyć, często izoluje nas od prawdziwego wsparcia. Jednak zrozumienie roli wsparcia społecznego oraz świadome dążenie do budowania i odbudowywania sieci relacji to kluczowy element w dbaniu o nasze zdrowie psychiczne i emocjonalne.

Dlaczego wsparcie społeczne jest tak ważne?

Wsparcie społeczne to fundament, który pomaga nam stawić czoła życiowym wyzwaniom, zmniejsza poczucie lęku, stresu, a także pomaga w utrzymaniu poczucia przynależności. Osoby, które posiadają solidną sieć wsparcia, czują się bardziej zadowolone z życia, potrafią lepiej radzić sobie z trudnościami i mają większą odporność na negatywne emocje. Pomaga to także w budowaniu poczucia bezpieczeństwa – zarówno emocjonalnego, jak i społecznego.

Izolacja społeczna i zaciśnięte kręgi znajomości – jak sobie z nimi radzić?

W dzisiejszym świecie łatwo wpaść w pułapkę samotności, szczególnie jeśli mamy wrażenie, że nasze kontakty społeczne stały się ograniczone do niewielkiego kręgu najbliższych osób. Często wynika to z natłoku obowiązków, zmiany stylu życia, pracy zdalnej czy zjawiska "społecznej bańki" w mediach społecznościowych, która prowadzi do ograniczenia kontaktów do osób o podobnych poglądach i zainteresowaniach.

Izolacja nie jest jednak stanem, który powinien być akceptowany. Warto zrozumieć, że nawet w trudnych czasach, kiedy nasza sieć wsparcia wydaje się wąska, mamy wpływ na to, jak ją odbudować i rozwijać.

Jak odbudować i rozwijać sieć wsparcia?

1. Wyszukiwanie okazji do spotkań w rzeczywistości – to może być trudne, szczególnie gdy większość interakcji przeniosła się do świata online. Jednak wciąż warto szukać okazji, by spotkać się osobiście z innymi. Można zacząć od uczestnictwa w wydarzeniach lokalnych, takich jak spotkania tematyczne, kursy czy wolontariat. Zainteresowania i pasje to doskonały punkt wyjścia do nawiązywania nowych kontaktów.

2. Bądź otwarta na nowe znajomości – wychodzenie z własnej strefy komfortu jest kluczowe. Jeśli masz wrażenie, że Twoje kontakty się wyczerpały, czas otworzyć się na nowe możliwości. Można to robić poprzez dołączanie do grup i społeczności, które dzielą Twoje zainteresowania lub wartości. Warto zacząć od małych kroków – uczestniczyć w zajęciach, zapisać się na warsztaty, dołączyć do grupy online, a potem spotkać się na żywo.

3. Regularne dbanie o istniejące relacje – odbudowa sieci wsparcia nie oznacza tylko szukania nowych znajomości, ale także pielęgnowania tych, które już mamy. Czasami to mały gest, jak napisanie wiadomości, złożenie życzeń czy zaproszenie na kawę, może pomóc przywrócić dawne połączenia. Nawet w erze szybkich technologii warto zadbać o to, by relacje nie były tylko wirtualne, ale miały także wymiar osobisty.

4. Szukaj wsparcia profesjonalnego – jeśli czujesz, że potrzebujesz głębszego wsparcia lub nie potrafisz poradzić sobie z emocjonalną izolacją, warto zwrócić się o pomoc do terapeuty, coacha lub grupy wsparcia. Profesjonaliści pomogą Ci przejść przez trudne emocje, doradzą, jak radzić sobie z samotnością i wskażą drogę do odbudowy poczucia przynależności.

5. Zadbaj o jakość, nie ilość – istotą budowania wsparcia społecznego nie jest liczba znajomych czy obserwujących w mediach społecznościowych, ale jakość relacji. Ważniejsze jest, aby w kręgu bliskich osób były osoby, które oferują Ci wsparcie, zrozumienie i pozytywną energię. Warto zatem skupić się na tym, by otaczać się ludźmi, którzy mają dla nas wartość i którzy szanują nasze granice.

Jak odbudować i rozwijać sieć wsparcia?

1. Wyszukiwanie okazji do spotkań w rzeczywistości – to może być trudne, szczególnie gdy większość interakcji przeniosła się do świata online. Jednak wciąż warto szukać okazji, by spotkać się osobiście z innymi. Można zacząć od uczestnictwa w wydarzeniach lokalnych, takich jak spotkania tematyczne, kursy czy wolontariat. Zainteresowania i pasje to doskonały punkt wyjścia do nawiązywania nowych kontaktów.

2. Bądź otwarta na nowe znajomości – wychodzenie z własnej strefy komfortu jest kluczowe. Jeśli masz wrażenie, że Twoje kontakty się wyczerpały, czas otworzyć się na nowe możliwości. Można to robić poprzez dołączanie do grup i społeczności, które dzielą Twoje zainteresowania lub wartości. Warto zacząć od małych kroków – uczestniczyć w zajęciach, zapisać się na warsztaty, dołączyć do grupy online, a potem spotkać się na żywo.

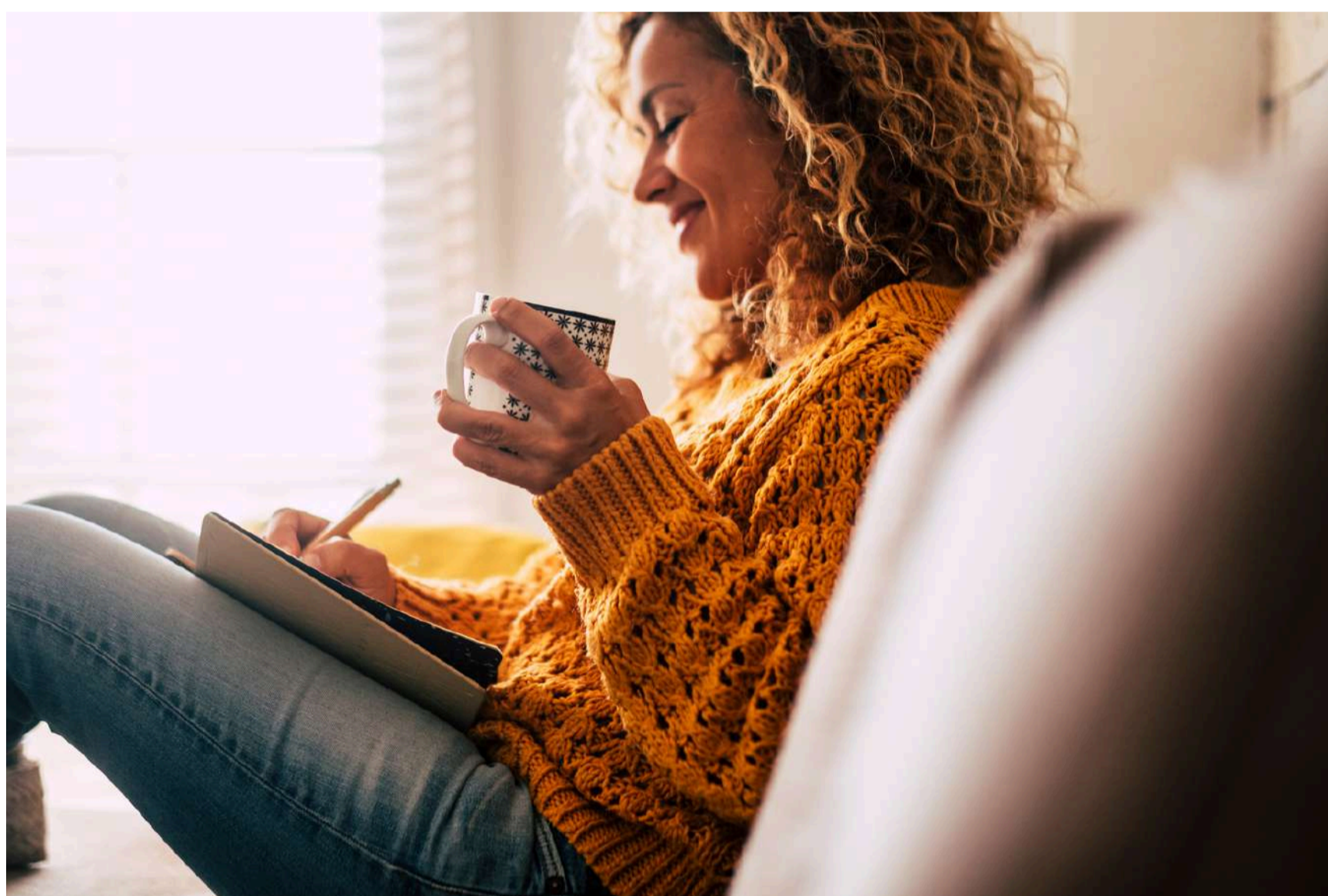
3. Regularne dbanie o istniejące relacje – odbudowa sieci wsparcia nie oznacza tylko szukania nowych znajomości, ale także pielęgnowania tych, które już mamy. Czasami to mały gest, jak napisanie wiadomości, złożenie życzeń czy zaproszenie na kawę, może pomóc przywrócić dawne połączenia. Nawet w erze szybkich technologii warto zadbać o to, by relacje nie były tylko wirtualne, ale miały także wymiar osobisty.

4. Szukaj wsparcia profesjonalnego – jeśli czujesz, że potrzebujesz głębszego wsparcia lub nie potrafisz poradzić sobie z emocjonalną izolacją, warto zwrócić się o pomoc do terapeuty, coacha lub grupy wsparcia. Profesjonaliści pomogą Ci przejść przez trudne emocje, doradzą, jak radzić sobie z samotnością i wskażą drogę do odbudowy poczucia przynależności.

5. Zadbaj o jakość, nie ilość – istotą budowania wsparcia społecznego nie jest liczba znajomych czy obserwujących w mediach społecznościowych, ale jakość relacji. Ważniejsze jest, aby w kręgu bliskich osób były osoby, które oferują Ci wsparcie, zrozumienie i pozytywną energię. Warto zatem skupić się na tym, by otaczać się ludźmi, którzy mają dla nas wartość i którzy szanują nasze granice.

Podsumowanie – wyjdź z izolacji, nawet jeśli to trudne

W obliczu współczesnych wyzwań, takich jak izolacja społeczna, nawiązywanie i odbudowywanie relacji stają się kluczowym krokiem ku lepszemu życiu. Choć może to wymagać wysiłku, warto zrozumieć, że wciąż mamy możliwość budowania silnych więzi – zarówno z bliskimi, jak i nowymi osobami. Otwartość na spotkania, pielęgnowanie istniejących relacji oraz dbanie o jakość tych więzi to fundamenty, które w dłuższej perspektywie przyniosą ogromne korzyści w naszym życiu osobistym i społecznym.



WYJDŹ DO LUDZI I POKAŻ ŚWIATU SIEBIE
– ODWAŻNIE, AUTENTYCZNIE, Z CAŁĄ SWOJĄ
PEWNOŚCIĄ SIEBIE

POKONAJ LĘK PRZED
SAMOTNYM WYJŚCIEM I CIESZ SIĘ
CHWILĄ DLA SIEBIE



Często w obliczu samotnych wyjść z domu, jak na przykład do teatru, kina czy na wystawę, pojawia się wewnętrzny opór. Myśl, że nie mamy towarzystwa, sprawia, że czujemy się niepewnie i zniechęcamy się do działania. To zrozumiałe, ponieważ naturalną potrzebą człowieka jest chęć dzielenia doświadczeń z innymi. Jednak w obliczu oporu przed samotnym wyjściem warto zatrzymać się na chwilę i zastanowić, dlaczego to ważne, aby pokonać ten lęk.

Dlaczego warto wyjść samej?

Rozwój osobisty – samotne wyjście daje przestrzeń do bycia w pełni sobą, bez wpływu innych osób. To moment, by skupić się na własnych potrzebach, uczuciach i refleksjach. Możesz doświadczyć radości z odkrywania nowego miejsca, bez presji, jaką mogą stwarzać obecne osoby.

Zwiększenie pewności siebie – pokonanie lęku przed wyjściem samemu sprawia, że stajesz się bardziej niezależna i pewna swoich wyborów. To doskonały sposób na budowanie swojej autonomii, co pozytywnie wpływa na poczucie wartości.

Przyjemność z chwili dla siebie – w otoczeniu innych osób często zapominamy o tym, co sprawia nam przyjemność. Samodzielne wyjście to szansa na zatrzymanie się, skupienie na sobie i doświadczenie pełni chwili. Czas dla siebie to regeneracja, odpoczynek i zrelaksowanie się, które nie są możliwe, gdy nie jesteśmy w pełni sobą w towarzystwie innych.

Jak pokonać lęk przed samotnym wyjściem?

Zrozum, skąd bierze się lęk – pierwszy krok to zrozumienie, dlaczego czujesz niepokój przed samotnym wyjściem. Często obawy wynikają z myśli o ocenie innych ludzi, poczuciu samotności czy braku towarzystwa. Zamiast unikać tych myśli, spróbuj je przyjąć i spojrzeć na nie z innej perspektywy: "To, że idę sama, nie oznacza, że jestem samotna. Przeciwnie, to ja decyduję, jak spędzę ten czas i co dla mnie będzie najlepsze."

Zaczynaj od małych kroków – jeśli poczucie oporu jest silne, zacznij od krótszych wyjść. Może to być krótka wizyta w kawiarni, spacer w parku czy wyjście do lokalnej księgarni. Zbudowanie małych doświadczeń pozwala oswoić lęk przed samotnością, zanim zdecydujesz się na większe wyjście, jak np. do teatru.

Przygotuj się do wyjścia – im lepiej zaplanujesz wyjście, tym mniej miejsca na niepokój. Przemyśl, gdzie chcesz pójść, o której godzinie, co będziesz robić. Jeśli wybierasz się do teatru, sprawdź program i bilety, a także zaplanuj, jak dostaniesz się na miejsce. Przygotowanie się do wyjścia zredukuje uczucie niepewności.

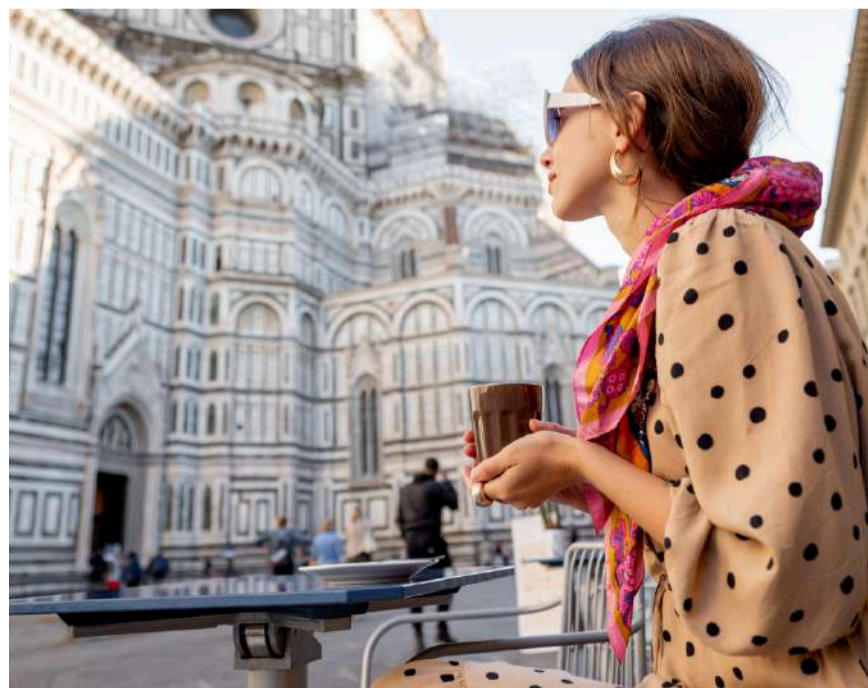
Skup się na doświadczeniu, nie na lęku – zamiast koncentrować się na tym, co mogłoby pójść źle, skup się na tym, co możesz zyskać. Przypomnij sobie, jak cudownie jest zanurzyć się w sztuce, poznać nowe osoby, poczuć dreszczyk emocji przy oglądaniu spektaklu. Pomyśl, co może Ci to dać – inspirację, odpoczynek czy radość z obcowania z kulturą.

Bądź dla siebie najlepszym towarzyszem – jeśli nie masz nikogo, kto chciałby Ci towarzyszyć, nie traktuj tego jako przeszkody. Zamiast tego, stań się najlepszym towarzyszem dla siebie. Zadbaj o swoje potrzeby, ciesz się chwilą samotności i celebruj fakt, że jesteś w stanie zrobić coś dla siebie. To wyraz szacunku do siebie, swojej przestrzeni i czasu.

Zatrzymaj się na chwile refleksji – tuż przed wyjściem, zrób chwilę przerwy, aby zebrać myśli. Zauważ, jakie emocje odczuwasz w ciele – napięcie w ramionach, przyspieszony oddech, stres. Weź kilka głębokich oddechów i pozwól sobie na spokój. Czasami zmiana oddechu może diametralnie wpłynąć na naszą percepcję sytuacji.

Zrób to mimo strachu – czasami, aby pokonać lęk, trzeba po prostu działać. Nawet jeśli strach nie znika od razu, weź głęboki oddech, podejmij decyzję i wyjdź. Każdy krok na zewnątrz, mimo obaw, to krok w stronę większej pewności siebie.

Pamiętaj, że samodzielne wyjścia to doskonała okazja, by poznać siebie na nowo, odkrywać radość z niezależności i poczuć pełnię życia. To także doskonały sposób, by zacząć budować wewnętrzną siłę i wzmocnić poczucie wartości, a także otworzyć się na nowe doświadczenia i przeżycia, które są cenne same w sobie.



ZAKOŃCZENIE
RELACJA Z SAMĄ SOBĄ:
FUNDAMENT DLA WSZYSTKIEGO, CO PRZYJDZIE



Podsumowanie
Klucz do Miłości

Miłość to złożony taniec neurobiologii, psychologii i socjologii – od biochemicznych reakcji w mózgu, przez nasze style przywiązania, aż po wpływ otoczenia na budowanie relacji. Każdy z tych elementów odgrywa istotną rolę w tworzeniu więzi z partnerem. Kluczowe jest zrozumienie własnych potrzeb emocjonalnych i wzorców przywiązania, by świadomie budować fundamenty zaufania i bliskości.

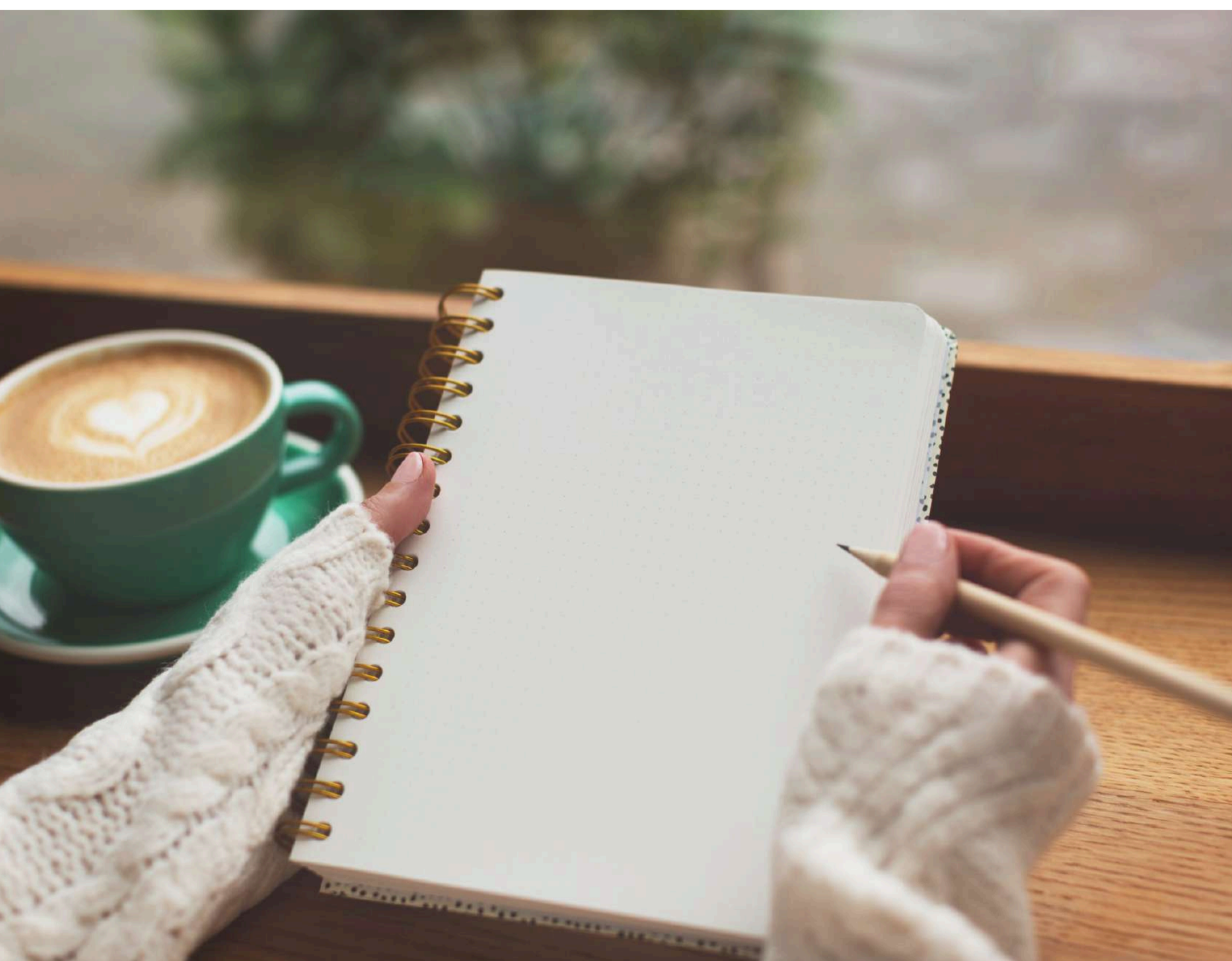
Zatrzymaj się na chwilę i zastanów: jaką rolę odgrywa w Twoim życiu samoświadomość, otwartość i empatia? Właśnie te cechy są narzędziami, które pozwalają tworzyć relacje oparte na autentyczności i zrozumieniu. Zaczynaj od małych kroków – rozmów, refleksji nad własnymi emocjami czy odważnego wyrażania siebie. Twoja gotowość do pracy nad sobą to najlepszy prezent, jaki możesz dać sobie i swojemu partnerowi.

Nie czekaj, aż ktoś inny da Ci poczucie wartości. Zaczynaj od siebie. To jest Twoja odpowiedzialność – nie w sensie obciążenia, ale w sensie mocy. To Ty tworzysz swoje życie, Twoje granice, Twoje potrzeby, Twoje pragnienia. Masz w sobie wszystko, czego potrzebujesz, by żyć pełnią – zarówno w relacjach z innymi, jak i w relacji z sobą.

Twoja wewnętrzna siła jest Twoim największym skarbem. Kiedy poczujesz się komfortowo we własnej skórze, wtedy otworzysz drzwi do związków, które będą dla Ciebie prawdziwym darem. Praca nad sobą to nie jest coś, co kończy się na jednej książce czy ćwiczeniu. To proces, który będzie trwał, ale to właśnie ten proces sprawi, że staniesz się wersją siebie, która nie tylko chce, ale i zasługuje na miłość – pełną, zdrową i satysfakcjonującą.

Zatem, zanim zaczniemy mówić o budowaniu relacji z partnerem, pomyśl o tym jako o inwestycji w przyszłość, która zaczyna się od Ciebie. Pamiętaj, że wszystko, czego szukasz, zaczyna się w Twoim wnętrzu. Masz potencjał, masz siłę, masz mądrość, by stworzyć życie, jakiego pragniesz. Teraz, gdy zaczynasz rozumieć siebie, możesz zacząć budować relację, która będzie pełna harmonii, szacunku i autentyczności. To czas, byś stała się kobietą, która rozumie, czego chce, i nie boi się tego od życia oczekiwać.

Wkrótce zaproszę Cię do kolejnego kroku – odkrywania, jak zbudować trwałą relację z partnerem, ale pamiętaj, że to, co zrobisz teraz, będzie miało największy wpływ na to, co się wydarzy później. Czas na Ciebie.



KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

SINGIELKA



DODATKOWE WSPARCIE

Zanim zaczniesz poszukiwania miłości, ważne jest, abyś zatrzymała się na chwilę i zastanowiła się nad sobą. Relacja z partnerem nie zaczyna się od drugiej osoby – to zawsze zaczyna się od Ciebie. Kiedy będziesz wiedziała, co naprawdę czujesz, co potrzebujesz, jakie są Twoje granice i marzenia, wtedy dopiero możesz stworzyć przestrzeń dla miłości, która będzie zdrowa, prawdziwa i satysfakcjonująca.

Odpowiedzi na poniższe pytania pozwolą Ci spojrzeć w głąb siebie i lepiej zrozumieć, co motywuje Twoje wybory, jak traktujesz siebie, oraz jakie przekonania i emocje wpływają na Twoje życie. To kluczowy moment w Twojej podróży, bo to właśnie dzięki tej wiedzy będziesz mogła kroczyć do kolejnej części, gotowa na budowanie głębszych, bardziej autentycznych relacji – najpierw z samą sobą, a potem z innymi.

Kilka pytań, które mogą skłonić Cię do głębszej refleksji nad swoim życiem i relacją ze sobą:

1. Czy kiedykolwiek zastanawiałaś się, co naprawdę chcesz od życia, a nie to, co powinno się chcieć według innych? Co blokuje Cię przed pełnym wyrażeniem tego pragnienia?
2. Jakie myśli o sobie powtarzasz codziennie w głowie? Jakich z nich są prawdziwe, a jakich pochodzą z zewnętrznych oczekiwań?
3. Kiedy ostatni raz usiadłaś z sobą w ciszy i zapytałaś: „Co czuję naprawdę?” Jak często dajesz sobie przestrzeń na to, by usłyszeć odpowiedź?
4. Czy Twoja relacja z samą sobą jest tak samo ważna, jak Twoje relacje z innymi? Co robiłaś, by ją pielęgnować?
5. Jakich granic wciąż przekraczasz w relacjach z innymi, nawet jeśli czujesz, że one Ci nie służą? Jak możesz je teraz chronić?
6. Kiedy myślisz o miłości, co pierwsze przychodzi Ci do głowy? Czy bardziej tęsknisz za miłością z zewnątrz, czy za miłością do siebie?
7. Jak reagujesz, gdy coś nie idzie po Twojej myśli? Jakich emocji wywołuje w Tobie porażka, a co mogłabyś zrobić, by zamiast obwiniania się, szukać lekcji w tych chwilach?
8. Co sprawia, że czujesz się bezpieczna, szanowana i kochana? Czy potrafisz to stworzyć w swojej własnej przestrzeni, zanim będziesz tego oczekiwać od innych?
9. W jakich momentach swojego życia czułaś się najsilniejsza? Jakich decyzji wtedy podjęłaś? Co te chwile mówią Ci o Twoim prawdziwym potencjale?

10. W jakich momentach swojego życia czułaś się najsilniejsza? Jakie decyzje wtedy podjęłaś? Co te chwile mówią Ci o Twoim prawdziwym potencjale?

11. Czy wiesz, które emocje są Twoje, a które są efektem wpływów innych? Jakie działania mogłyby pomóc Ci rozróżnić te dwa obszary w swoim życiu?

12. Jakie mity o miłości, związku i sobie samej wciąż żyją w Twojej głowie? Kiedy i jak możesz je przekształcić w prawdziwe, zdrowe przekonania?

13. Kiedy patrzysz na siebie w lustrze, co widzisz? Jak chciałabyś, żeby Twoje odbicie mówiło o Tobie w przyszłości?

14. Czy masz w sobie przestrzeń na to, by kochać siebie bezwarunkowo? Co stoi na drodze do tej miłości, jeśli w ogóle coś?
15. Co zmienia się w Twoim życiu, gdy naprawdę poświęcasz czas na dbanie o siebie? Jakie ma to przełożenie na Twoje relacje z innymi?

15. Kiedy ostatni raz powiedziałaś sobie „Jestem wystarczająca”? Co czujesz, gdy wypowiadasz te słowa i dlaczego warto powtarzać je częściej?

Gratuluję Ci wykonania tego kroku!

Odpowiedzi na te pytania dały Ci szansę na głębsze poznanie siebie i swojego wnętrza. Być może niektóre odpowiedzi zaskoczyły Cię, inne mogły dać Ci poczucie ulgi. **To wszystko część procesu – zrozumienia, akceptacji i szacunku do siebie.** Pamiętaj, że droga do siebie to proces, który trwa i rozwija się każdego dnia. Im lepiej będziesz rozumieć swoje potrzeby, emocje i granice, tym łatwiej będzie Ci tworzyć zdrowe i pełne relacje z innymi. **Teraz, gdy masz już te odpowiedzi, jesteś gotowa na kolejne kroki.** Wkrótce wejdziemy w fazę, w której zaczniesz budować fundamenty dla relacji z partnerem, ale **bez mocnego fundamentu, który stworzyłaś w tej części, nie dałoby się tego zrobić.**

Pamiętaj, jesteś na właściwej drodze!

Wioletta Klinicka



Seria książek
miłość.com



Kursy
Singielka
Emocjonalnie
inteligentna
kobieta



Singielka



EMOCJONALNIE INTELIGENTNA
KOBIETA



Seria miłość.com

Odwiedź moją stronę:

www.wiolettaklinicka.com

FAQ

wiolettaklinicka.com

Zapraszam Cię do odwiedzenia sekcji FAQ, gdzie znajdziesz odpowiedzi na wiele nurtujących Cię pytań o relacje damsko-męskie i rozwój osobisty. Odpowiedzi na te kwestie mogą pomóc Ci lepiej zrozumieć siebie i swoje potrzeby w relacjach, a także dać inspirację do dalszego wzrostu i zmiany. Odkryj wiedzę, która pozwoli Ci świadomie budować zdrowe, satysfakcjonujące związki oraz rozwijać swoje życie na wielu płaszczyznach.

Przykładowe zestawy pytań, na które udzielam odpowiedzi:

Najistotniejsze kwestie o jedzeniu emocjonalnym

Nakręcanie się – jak działa spirala myśli i emocji - Blog

Wychodzenie z kryzysu emocjonalnego - Blog

O budowaniu pewności siebie

Najczęściej zadawane pytania o wizualizację.

Czy twój partner jest odpowiedni do trwałego związku?

10 cech mężczyzny, który jest emocjonalnie gotowy na związek

20 granic, które burzą relacje damsko-męskie

Komunikacja w relacjach damsko-męskich

15 oznak, które mogą sugerować, że mężczyzna jest narcyzem

15 krótkich porad, które pomogą Ci wyjść z toksycznej relacji i zacząć na nowo



Czy jesteś już z nami?

Już za miesiąc pojawi się kolejna część e-booka
Nowy początek po 40. Jak odnaleźć miłość!

Zanim jednak **zdradzę Ci pełny spis treści i szczegóły**, dołącz do listy osób oczekujących. *Będiesz pierwsza, która otrzyma informacje o premierze, a może i dodatkowe materiały tylko dla zapisanych.*

Zapisz się już teraz i zacznij swoją podróż do miłości od pierwszego kroku!

Zapisz się na newsletter

Dołącz do listy

Wzmacniaj siebie i swoje relacje
każdego dnia, dołączając do
społeczności pełnej wsparcia i
rozwoju!

Już w grudniu **Rozdział 2** **Przygotowanie do relacji i poszukiwanie miłości**

1. Otwieranie się na nowe możliwości

- Biologia zaufania – wpływ oksytocyny na tworzenie się więzi i otwieranie się na innych ludzi.
- Psychologiczne bariery otwartości – jak zidentyfikować blokady i ograniczenia wynikające z przeszłych doświadczeń (np. badania Johna Gottmana nad satysfakcją w związkach).
- Społeczne uwarunkowania otwartości – jak społeczeństwo kształtuje nasze podejście do nowych relacji.

2. Jak unikać pułapek i rozczarowań w randkowaniu po 40-tce

- Chemia miłości – rola dopaminy, fenyletyloaminy i oksytocyny w zauroczeniu i miłości oraz jak wpływają na nasze postrzeganie partnera.
- Psychologia randkowania – czym są „czerwone flagi” i jak psychologia definiuje ryzyka w początkowych etapach relacji (badania Helen Fisher o etapach miłości).
- Wpływ kultury na randkowanie – jak zmieniające się normy społeczne i kulturowe wpływają na oczekiwania w randkowaniu.

3. Skuteczne randkowanie: bezpieczne i świadome nawiązywanie relacji

- Biologiczne aspekty zaufania i poczucia bezpieczeństwa – dlaczego nasze mózgi potrzebują poczucia bezpieczeństwa w relacjach i jak je budować.
- Zasady psychologiczne w randkowaniu – jak rozwijać zdrowe przywiązanie, unikać współzależności i przyciągać odpowiedniego partnera.
- Randkowanie w kontekście społecznych norm – omówienie zmian w randkowaniu, w tym kwestii różnorodności i równości w poszukiwaniu partnera.

4. Tworzenie związku opartego na wzajemnym wsparciu i zrozumieniu

- Biologia przywiązania – teoria przywiązania i jej znaczenie w trwałych relacjach, np. wpływ oksytocyny i wazopresyny na więzi.
- Psychologia zdrowych związków – czym są filary udanego związku według psychologów, takich jak Esther Perel, oraz sposoby wzmacniania wsparcia i komunikacji.
- Społeczny wpływ na związek – jak presja i oczekiwania społeczne mogą wpływać na relację, w tym kwestie ról płciowych i równości.

*Będę na Ciebie czekać, by wspólnie odkrywać
kolejne etapy tej podróży,
z miłością - Wiola*

#StylWioletty



W LISTOPADZIE

ROZDZIAŁ 2



KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

NOWE ŻYCIE
PO 40

JAK ZBUDOWAĆ RELACJĘ Z SOBĄ,
BY ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ





W GRUDNIU

ROZDZIAŁ 2

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

JAK ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ

JAK ZBUDOWAĆ RELACJĘ Z SOBĄ,
BY ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ





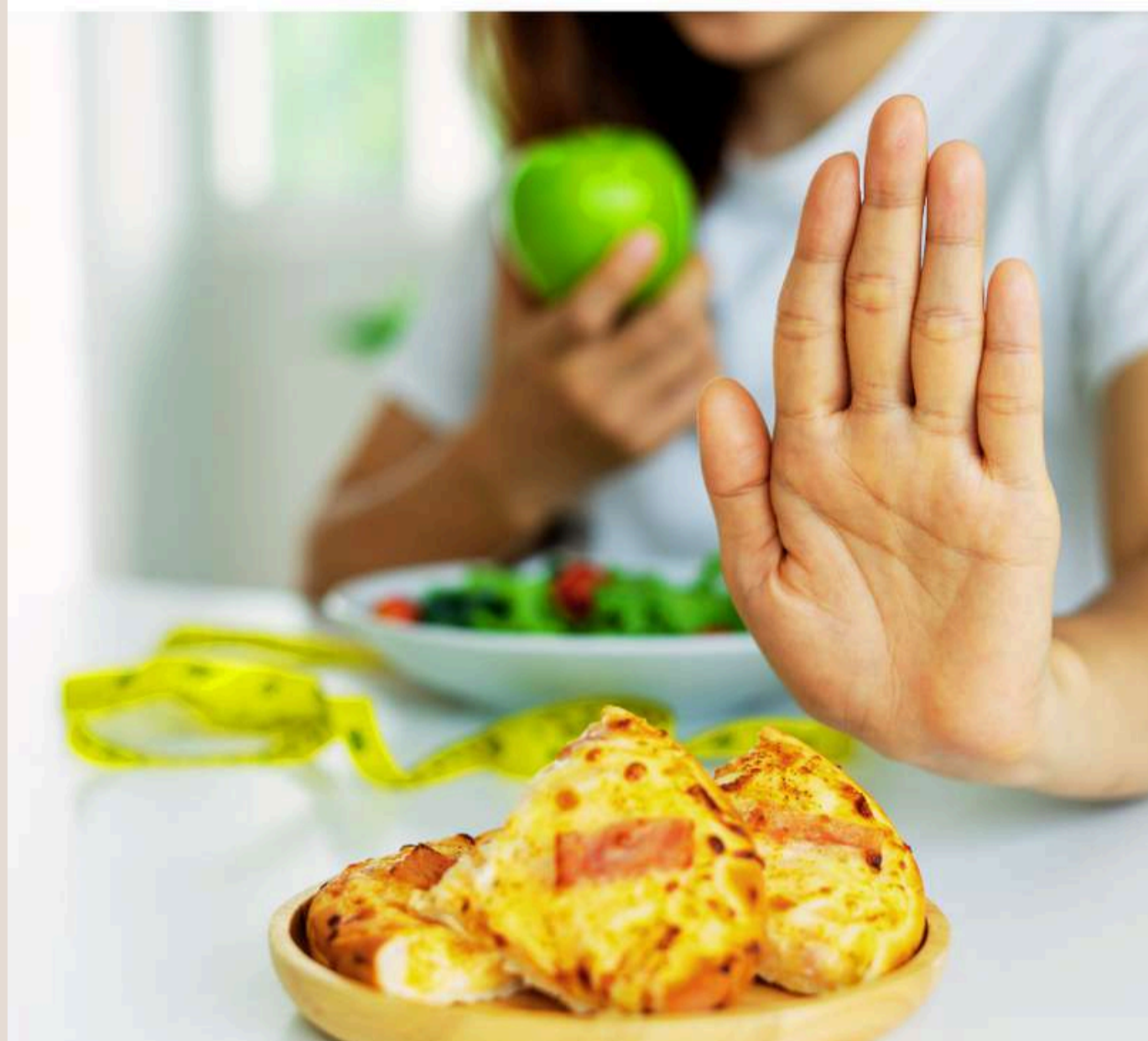
W STYCZNIU

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

SMAK EMOCJI

JAK NASZE UCZUCIA WPŁYWAJĄ
NA NAWYKI ŻYWIENIOWE





W LUTYM

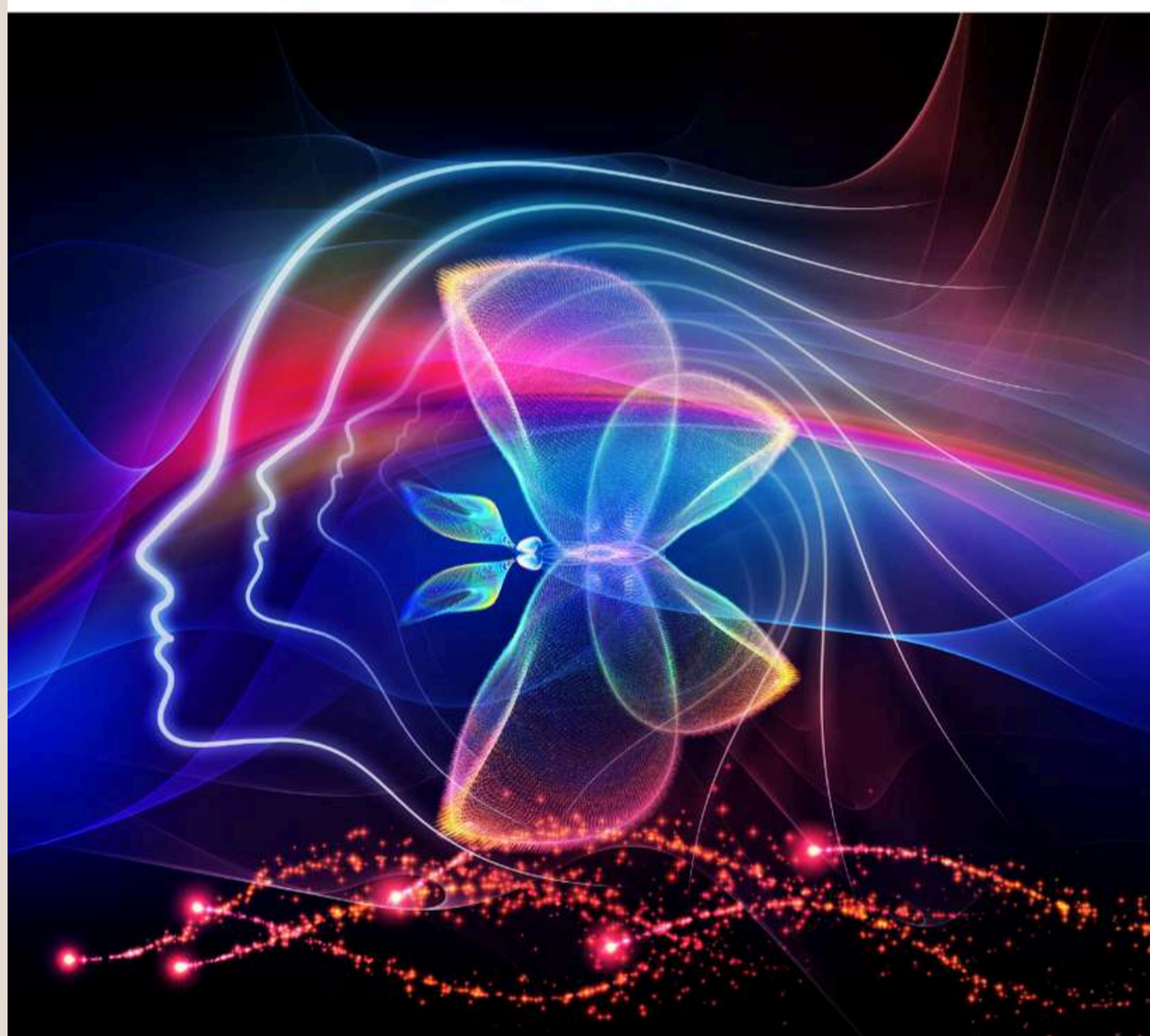


KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

ON W MOJEJ GŁOWIE

JAK ZROZUMIEĆ
WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA





W MARCU

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

W KONFLIKCIE ZE SOBĄ

JAK POGODZIĆ SIĘ
Z WEWNĘTRZNYM DZIECKIEM



KIM JESTEM

WIOLETTA KLINICKA

WAŻNE JEST, ABY CZŁOWIEK ZAZNACZAŁ SWOJĄ OBECNOŚĆ PO EMOCJONALNEJ STRONIE ŚWIATA I DBAŁ O NIĄ W TAK SAMO ZDECYDOWANY SPOSÓB, W JAKI CZYNI TO W CODZIENNEJ PRZESTRZENI ŻYCIA.

WITAJ

Moją misją jest ożywienie w ludziach współczucia, troski i życzliwości. Nie tylko dla innych, ale w szczególności dla nich samych. Pokazuję na czym polega budowanie relacji. Zarówno z otaczającym nas światem jak i ze swoim wewnętrznym „ja”.

W dzisiejszym, wysoce konsumpcyjnym świecie mało jest przestrzeni na okazywanie delikatnych emocji. Dlatego poprzez swoją twórczość chcę zaznaczyć obecność uczuć. Uczuć, które chowane w dziurawych kieszeniach czynią nas tylko wyblakłymi cieniami na niebie gwieździstych mas.



Codzienna dawka inspiracji i motywacji prosto dla Twojego serca.



Kliknij tu i dołącz do naszej społeczności na Facebooku.

Być poukładanym w świecie poukładanym nie jest zbyt dużym wyzwaniem. Dopiero gdy ten bezpieczny świat upada, gdy okruchy leżą pod stopami i bezradność, jak ciemne chmury, wisi nad człowiekiem, poznajesz siebie. Pozostać w bezruchu, poskromić emocje, zachować spokój, dostrzec szansę na lepszą zmianę – to właśnie jest prawdziwą sztuką. Moje chmury, po traumatycznych przeżyciach, też wisały nisko. Też byłam na emocjonalnym dnie.

Nauczyłam się jednak, aby emocje nie odbierały mi oddechu, logicznego myślenia ani nie prowadziły mnie do nierozważnych działań. Nauczyłam się jak panować nad emocjami, jak okazywać uczucia. Od tamtego czasu dzielę się kursami, w których zawarta jest cała moja wiedza i doświadczenie oparte na minionych wydarzeniach.

Piszę, abyś mogła dostrzec i zadbać o swoją codzienność, bo to ona jest najważniejszym składnikiem życia. Nauczę Cię jak być szczęśliwą.

WYKSZTAŁCENIE

Historyk, magister, UWM Olsztyn

Nauczyciel historii, UWM Olsztyn

Certyfikowany coach kryzysowy, Akademia IPTK TM, 2017, nr certyfikatu: 3/03/CK/2017

Certyfikowany coach kryzysowy w biznesie, Akademia IPTK TM, 2017, nr certyfikatu: 1/03/CKB/2017

Copywriter, Copywriting Masterclass, 2021/2022; organizator: Jarosław Kaniewski

Zajrzyj na mojego bloga, gdzie miłość splata się z budowaniem pewności siebie i odnajdywaniem motywacji.

Odkryjesz tam praktyczne sposoby na zrozumienie swoich emocji i odnalezienie wewnętrznej siły, która poprowadzi Cię ku lepszemu życiu.

wiolettaklinicka.com

Zapisz się na newsletter



Dołącz do listy

Wzmacniaj siebie i swoje relacje każdego dnia, dołączając do społeczności pełnej wsparcia i rozwoju!



Dziękuję za Twoją obecność



#StylWioletty