

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

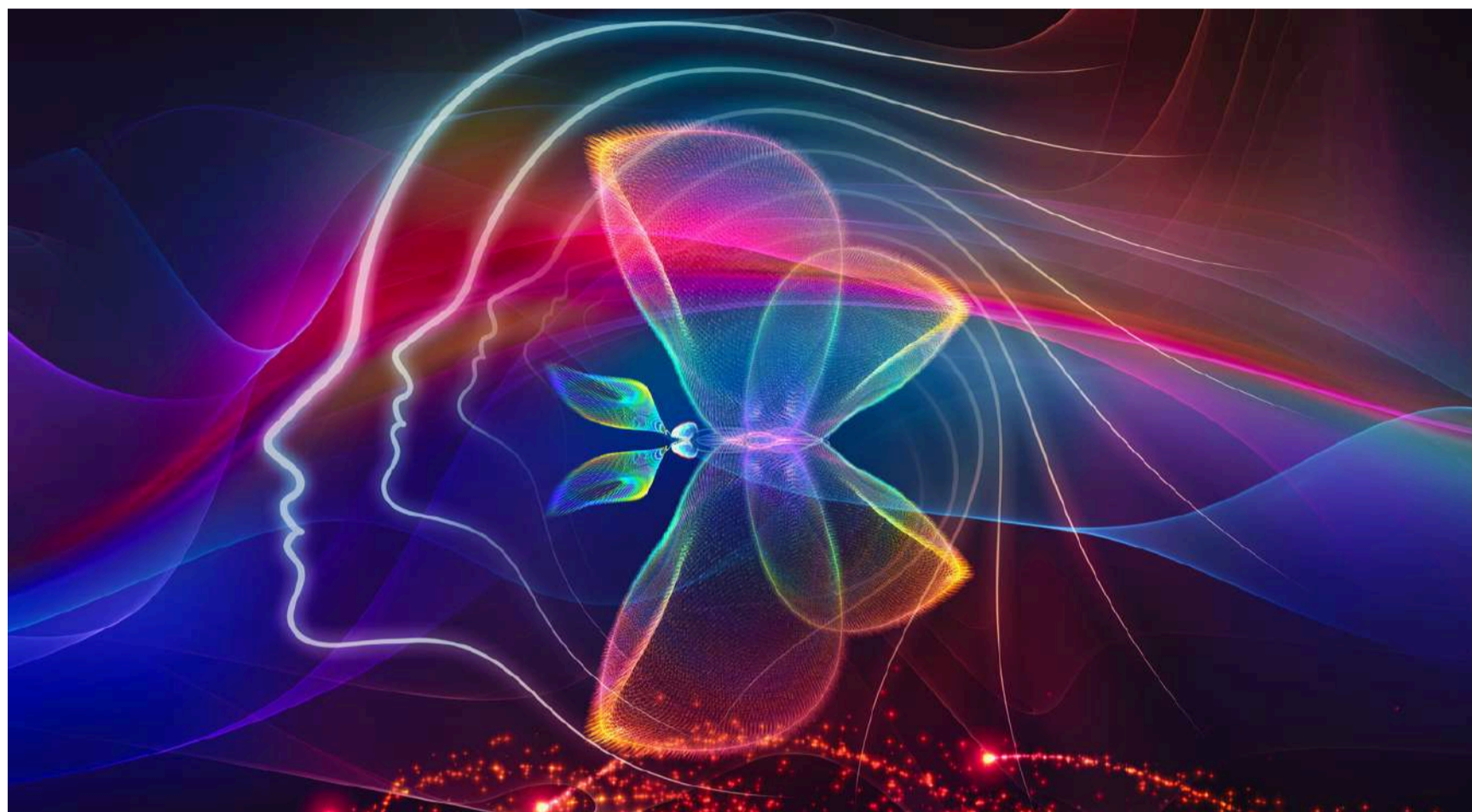
ON W MOJEJ GŁOWIE

JAK ZROZUMIEĆ
WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA



ON W MOJEJ GŁOWIE

JAK ZROZUMIEĆ
WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA



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.



ON W MOJEJ GŁOWIE

JAK ZROZUMIEĆ WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA

WSTĘP

- DLACZEGO TWÓJ KRYTYK WEWNĘTRZNY JEST TAKI GŁOŚNY?

ROZDZIAŁ 1: ROZPOZNAJ GŁOS KRYTYKA

- JAK ODRÓŻNIĆ GŁOS WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA OD ZDROWEJ SAMOKONTROLI?

ROZDZIAŁ 2: KRYTYK JAKO „STRAŻNIK” – DLACZEGO CHCE CIĘ CHRONIĆ?

- PSYCHOLOGICZNE PODEJŚCIE DO KRYTYKA JAKO MECHANIZMU OBRONNEGO.
- REFLEKSJA: CO KRYTYK PRÓBUJE CI POWIEDZIEĆ I PRZED CZYM CIĘ CHRONIĆ?

ROZDZIAŁ 3: ZAMIEŃ KRYTYKA W SPRZYMIERZEŃCA

- ĆWICZENIA Z ZAMIANĄ NEGATYWNYCH MYŚLI NA WSPIERAJĄCE.
- TECHNIKA PISANIA LISTÓW: JAK NAPISAĆ DO KRYTYKA I ODPOWIEDZIEĆ NA JEGO ZARZUTY.

ROZDZIAŁ 4: OSWAJANIE WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA

- BIOLOGIA MÓZGU – JAK ZMIENIĆ WZORCE MYŚLOWE
- PRAKTYCZNE ĆWICZENIA

ROZDZIAŁ 5: MÓZG A EMOCJE – JAK ZROZUMIEĆ SWOJE REAKCJE

- MÓZG EMOCJONALNY VS. MÓZG RACJONALNY
- PSYCHOLOGIA EMOCJI – DLACZEGO REAGUJESZ TAK, A NIE INACZEJ?

ROZDZIAŁ 6: JAK POZNAĆ SIEBIE

- JAK POZNAĆ SWÓJ CHARAKTER I OSOBOWOŚĆ
- POZNAWANIE SIEBIE A WEWNĘTRZNY KRYTYK, KIEDY MA RACJĘ, A KIEDY NIE

ROZDZIAŁ 7: AKCEPTACJA SIEBIE – JAK JĄ ZROZUMIEĆ, ROZWINĄĆ I ZATRZYMAĆ

- CO TO OZNACZA Z PUNKTU NEUROBIOLOGII I PSYCHOLOGII
- NA JAKIE PUŁAPKI TRZEBA UWAŻAĆ
- PLAN KROK PO KROKU JAK ZACZAĆ AKCEPTACJĘ SIEBIE

ROZDZIAŁ 8: ĆWICZENIA I DODATKOWE WSPARCIE

ZAKOŃCZENIE

- DODATKOWE WSPARCIE
- ZAPOWIEDŹ KOLEJNEGO E-BOOKA



Gratuluję, że postanowiłaś sięgnąć po ten ebook. To pierwszy krok w kierunku lepszego zrozumienia siebie i relacji, jaką tworzysz z własnym wewnętrznym krytykiem. Ten materiał to nie tylko zbiór teorii, ale praktyczne narzędzie, które pomoże Ci odkryć źródła krytycznych myśli, zrozumieć ich intencje oraz nauczyć się budować ze sobą bardziej wspierającą i wyrozumiałą relację.



Nie wystarczy tylko przeczytać te słowa. Prawdziwą różnicę w Twoim życiu przyniesie zaangażowanie – wykonanie ćwiczeń, refleksja nad pytaniami, które skłonią Cię do głębszego zrozumienia siebie. Każde zadanie, każda wskazówka została zaprojektowana po to, aby wyposażyć Cię w narzędzia pomagające w świadomym rozpoznawaniu i rozmowie z Twoim wewnętrznym krytykiem. Dzięki temu zyskasz większą wolność od ograniczeń przeszłości i nauczysz się radzić sobie z emocjami, które mogły dotąd blokować Twój rozwój i samopoczucie.

Ten ebook to Twoja osobista podróż do serca siebie. Odkryjesz, jak głos wewnętrznego krytyka wpływa na Twoje decyzje, emocje i poczucie wartości. To nie tylko zbiór wskazówek, ale mapa, która poprowadzi Cię w stronę wolności od ograniczeń narzuconych przez przeszłość. Poznasz sposoby, by przemienić krytyczne myśli w wewnętrzne wsparcie, budując życie w zgodzie z własnymi wartościami, pełne samoakceptacji, szacunku i odwagi. To początek nowego rozdziału – takiego, w którym to Ty decydujesz, kim chcesz być.



Czasami czujesz się, jakbyś utknęła w jesiennym mroku – otulona szarością myśli, które szepczą Ci, że nie jesteś wystarczająca, że zawsze czegoś brakuje. Ale pamiętaj, każda jesień nosi w sobie obietnicę wiosny. Możesz wprowadzić ciepło i światło do swojego serca, pozwalając obudzić się swojej odwadze, samoakceptacji i wewnętrznej sile.



Rozpocznij pracę z wewnętrznym krytykiem i odkryj, jak zamienić jego głos w sprzymierzeńca. Zrób pierwszy krok ku zmianie – ku życiu, w którym szanujesz siebie i kierujesz się własnymi wartościami. Czy odważysz się na tę transformację? Wiosna w Twoim sercu czeka.

WSTĘP
**DLACZEGO TWÓJ KRYTYK WEWNĘTRZNY
JEST TAKI GŁOŚNY?**



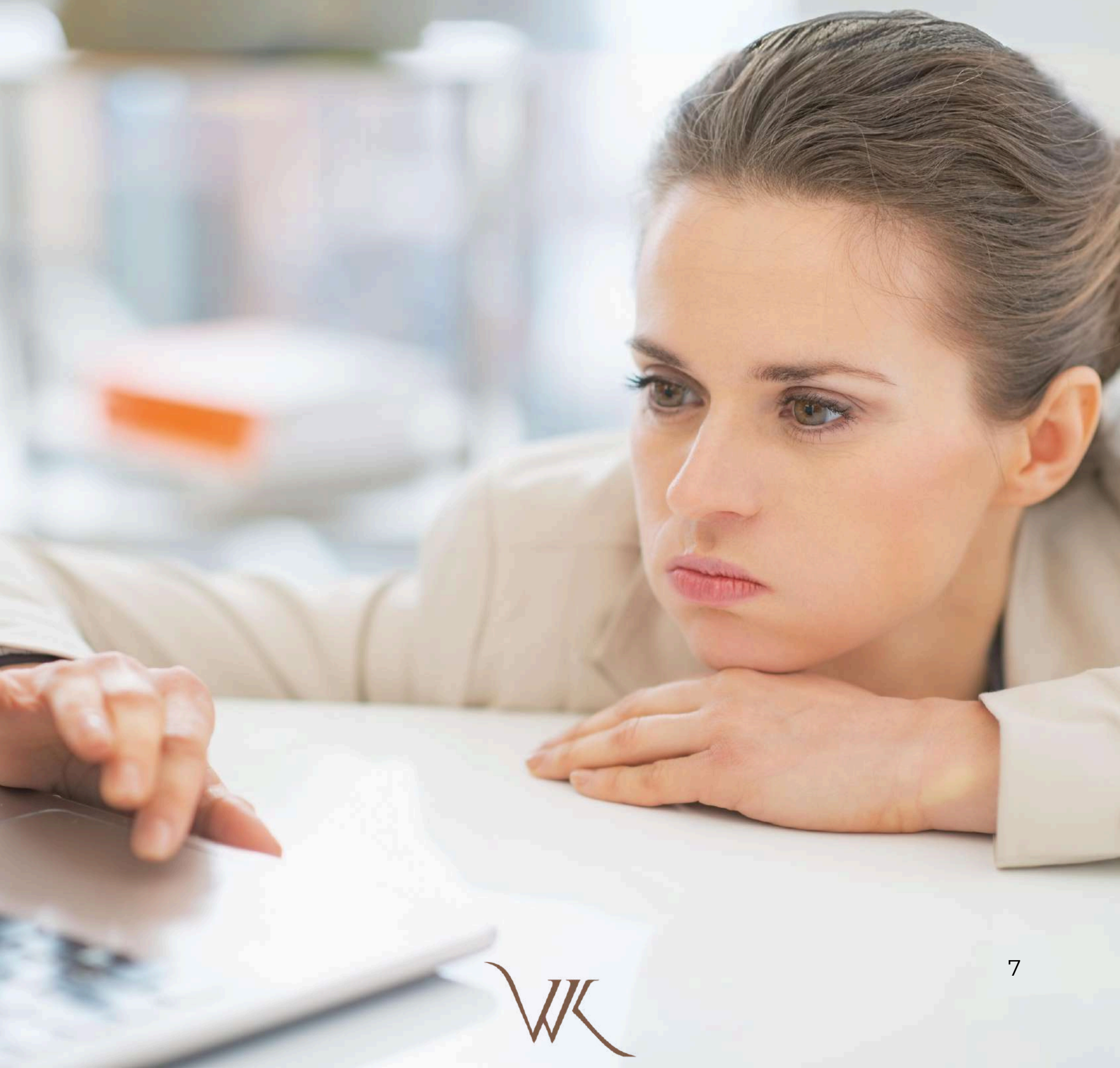
Znasz to uczucie, gdy głos w Twojej głowie zdaje się mówić głośniejsz niż wszystko inne? W chwilach, gdy chciałaś coś osiągnąć, ten krytyk pojawiał się, podsuwając myśli, że to za trudne, że nie dasz rady, że ktoś inny zrobiłby to lepiej. Być może słyszałaś go, gdy przymierzałaś nową sukienkę, rozmawiałaś o swoich pomysłach albo podejmowałaś decyzje – małe i wielkie. Nieproszony gość w Twojej głowie, który zdaje się być Twoim najgorszym recenzentem.

Ten głos nie wziął się znikąd. Powstał z mieszaniny doświadczeń – słów rodziców, oczekiwań społeczeństwa, presji otoczenia i Twoich własnych wspomnień. Jest jak lustro, które pokazuje Ci więcej Twoich niedoskonałości niż atutów. Dlaczego tak jest? Bo krytyk wewnętrzny to mechanizm, który miał chronić, a często nas rani. Zamiast walczyć z nim jak z wrogiem, spróbujmy czegoś innego. W tym ebooku pokażę Ci, jak prowadzić z nim rozmowę – spokojną, ale stanowczą. Przekonasz się, że kłótnie z wewnętrznym krytykiem rzadko prowadzą do zmiany, a dialog może stać się początkiem prawdziwej transformacji.

Twoja osobowość i charakter również odgrywają tu kluczową rolę. Może jesteś perfekcjonistką, która chce wszystko robić najlepiej. Może masz w sobie buntowniczkę, która nie akceptuje krytyki. Bez względu na to, kim jesteś, nauczę Cię, jak zrozumieć swój krytyczny głos i skutecznie z nim współpracować.

Zacznij swoją podróż już teraz. Nie pozwól, by krytyczny głos trzymał Cię w miejscu. Otwórz się na nową jakość życia i przekonaj się, jak zmiana wewnętrznego dialogu może zmienić Twoją codzienność.

ROZDZIAŁ 1
ROZPOZNAJ GŁOS KRYTYKA



Czy kiedykolwiek czułaś, że **Twój wewnętrzny głos** jest bardziej jak surowy nauczyciel niż wspierająca przyjaciółka? Jakbyś miała w głowie stałego krytyka, który zawsze znajdzie coś, co robisz źle? W psychologii nazywamy to „**wewnętrznym krytykiem**” – głosem, który powstał w odpowiedzi na doświadczenia, presję społeczną czy słowa, które kiedyś usłyszałaś.

Ale co by było, gdybyś mogła zmienić ten głos w cichy szept akceptacji?

Zanim to zrobimy, musimy najpierw go rozpoznać.

Skąd pochodzi wewnętrzny krytyk?

Wewnętrzny krytyk nie pojawia się znikąd. To głos, który wyrasta z naszych doświadczeń, emocji i przekonań, formując się na przestrzeni lat. Jest on jak echo przeszłości, przypominające nam o słowach, które usłyszeliśmy, i oczekiwaniach, które próbowaliśmy spełnić. Jego źródła są złożone, a ich zrozumienie to pierwszy krok do lepszej relacji z samą sobą.

Doświadczenia z dzieciństwa

Wewnętrzny krytyk często wywodzi się z czasów, gdy byliśmy najbardziej podatne na wpływy – z dzieciństwa. Słowa rodziców, nauczycieli czy rówieśników mogą odcisnąć trwałe piętno. Niewinne z pozoru zdania, takie jak: „Dlaczego nie możesz być bardziej jak twoja siostra?” albo „Musisz się bardziej postarać”, zostają w naszej pamięci na dłużej, niż się wydaje. Każda krytyczna uwaga buduje w nas przekonanie, że musimy ciągle coś udowodniać, aby zasłużyć na akceptację.

Społeczne standardy

Nie można też pominąć wpływu otaczającego nas świata. Współczesne społeczeństwo, zwłaszcza w przypadku kobiet, narzuca standardy, które często są nierealistyczne. Idealne sylwetki, perfekcyjne życie prezentowane w mediach społecznościowych, oczekiwania związane z sukcesem zawodowym i jednoczesnym byciem „idealną” matką, żoną czy córką – to wszystko tworzy ogromną presję. Gdy nie udaje się sprostać tym wymogom, wewnętrzny krytyk pojawia się, by przypomnieć nam, że „nie jesteśmy wystarczająco dobre”.

Własne porażki

Każde niepowodzenie, nawet drobne, może stać się kolejnym argumentem w rękach wewnętrznego krytyka. Zamiast traktować je jako lekcje, często obarczamy się winą i wątpimy w swoje umiejętności. Bez odpowiedniego przetworzenia porażek krytyczny głos w naszej głowie rośnie w siłę, stając się surowym sędzią, który kwestionuje każdą decyzję i osiągnięcie.

„Strażnik” z dobrymi intencjami

Psychologowie wskazują, że wewnętrzny krytyk pełni w naszym umyśle rolę strażnika. Jego pierwotnym celem jest ochrona nas przed bólem – odrzuceniem, upokorzeniem czy cierpieniem emocjonalnym. To on każe nam zachować ostrożność, zanim podejmiemy ryzyko, a także ostrzega przed możliwością porażki. Jednak problem tkwi w sposobie, w jaki realizuje tę funkcję. Zamiast wspierać, często osłabia naszą wiarę w siebie, używając **destrukcyjnych komunikatów**, które podważają naszą wartość i kompetencje.

Choć na pierwszy rzut oka wewnętrzny krytyk wydaje się naszym wrogiem, jego intencje nie są złe – **brak mu jedynie umiejętności wyrażania troski w sposób konstruktywny**. Aby to zmienić, warto spojrzeć na niego z nowej perspektywy. Ale o tym – w kolejnych rozdziałach.

Wprowadzenie do ćwiczeń

Czasami nasz wewnętrzny krytyk staje się tak głośny, że nie pozwala nam w pełni cieszyć się życiem. Krytyczne myśli jak burzowe chmury potrafią zasłonić jasne chwile i sprawić, że zaczynamy wierzyć w swoje najgorsze obawy. Ale co, gdybyś mogła spojrzeć na te myśli z dystansu?

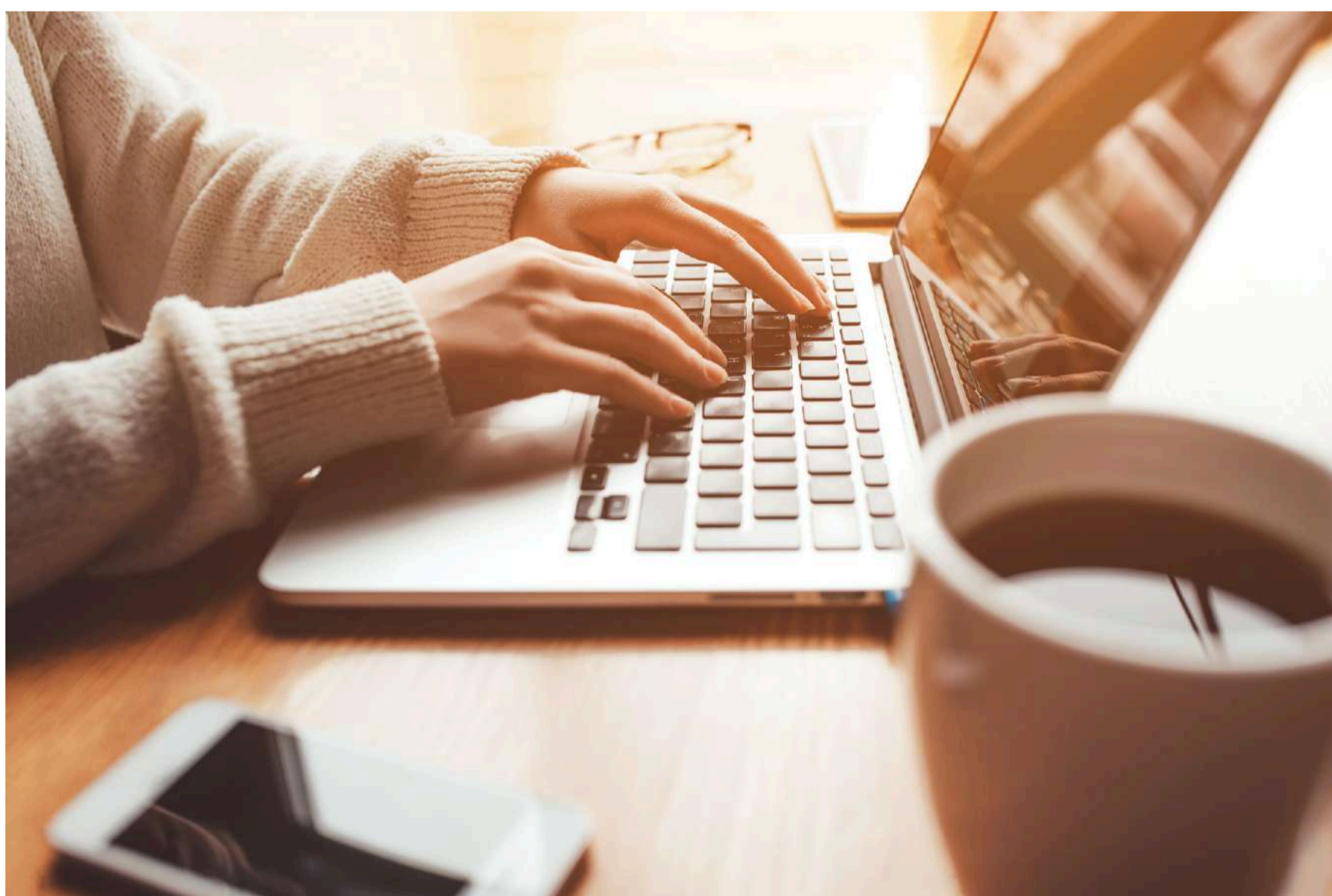
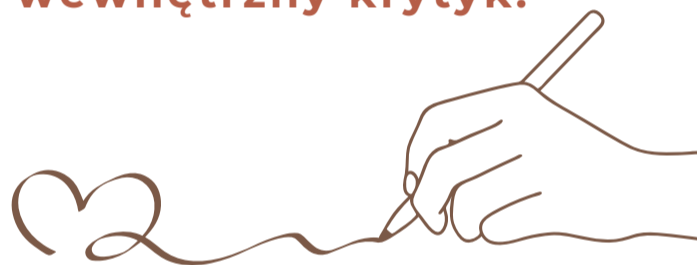
Ćwiczenia, które znajdziesz poniżej, pozwolą Ci zacząć tę ważną podróż. Pomogą Ci zauważyć, kiedy krytyk przejmuje kontrolę nad Twoimi emocjami i odkryć, w jakich sytuacjach najczęściej się pojawia. Dzięki nim zaczniesz świadomie przyglądać się swojemu wewnętrznemu dialogowi, zamiast pozwalać mu działać automatycznie.

Te zadania nie są tylko „kolejną rzeczą do zrobienia”. To narzędzia, które mają realną wartość w codziennym życiu. Pomogą Ci:

- Zidentyfikować krytyczne myśli – by przestały działać w ukryciu, a zaczęły być widoczne i zrozumiałe.
- Zobaczyć schematy – odkryć, w jakich momentach krytyk się uaktywnia i co go wywołuje.
- Rozpocząć zmianę – bo każdy promień słońca, który przebija się przez burzowe chmury, to krok ku wewnętrznemu spokojowi.

Dzięki metaforze i praktycznym ćwiczeniom nauczysz się dostrzegać swoje myśli i nadawać im nowe znaczenie. Zamiast pozwolić krytykowi zasłaniać światło, świadomie wybierzesz wspierający głos, który Cię motywuje.

**Zatem zacznijmy od pierwszego kroku:
zauważenia, kiedy i w jakiej formie pojawia się Twój
wewnętrzny krytyk.**





Metafora

Wyobraź sobie krytyka jako burzową chmurę nad Twoją głową. Gdy ją zauważysz, możesz zdecydować: czy pozwolisz jej zdominować niebo, czy pozwolisz, by słońce znów się przebiło?



Ćwiczenie

Zidentyfikuj swój wewnętrzny głos

- Weź kartkę i podziel ją na dwie kolumny.
- W lewej zapisz typowe zdania, które często powtarzasz sobie w trudnych chwilach (np. „Zawsze wszystko psuję”, „Nigdy mi się nie uda”).
- W prawej kolumnie zapisz, w jakich sytuacjach te myśli się pojawiają (np. podczas rozmowy z szefem, przed ważnym spotkaniem).
- **Pytania do refleksji:**

- ✓ Czy te zdania brzmią jak słowa, które ktoś kiedyś do Ciebie powiedział?
- ✓ Jak często krytyk jest obecny w Twoim życiu?

Kolorystyka emocji w ćwiczeniu:

- **Szarość:** Symbolizuje głos krytyka (chmura).
- **Żółć:** Po zakończeniu ćwiczenia podkreśl, które myśli chciałybyś zamienić na wspierające (promień słońca).



Quiz

Jak głośny jest Twój krytyk?

Oceń poniższe zdania w skali od 1 (prawie nigdy) do 5 (zawsze):

- Często krytykuję się za drobne błędy.
- Mam wrażenie, że nigdy nie jestem wystarczająco dobra.
- Porównuję się z innymi i zawsze czuję, że wypadam gorzej.
- W trudnych sytuacjach mój wewnętrzny głos mówi, że sobie nie poradzę.
- Trudno mi uwierzyć w swoje sukcesy – zawsze znajdę coś, co zrobiłam źle.

Wynik

- 5–10 punktów: Twój krytyk jest cichy, ale warto się go bacznie przyglądać.
- 11–20 punktów: Krytyk jest aktywny, ale z odpowiednimi narzędziami możesz go ujarzmić.
- 21–25 punktów: Twój krytyk jest bardzo głośny – warto zacząć pracę już teraz!

Dziękuję, że poświęciłaś czas na te ćwiczenia. **Zrobienie kroku w stronę zrozumienia swojego wewnętrznego krytyka wymaga odwagi i zaangażowania – gratuluję Ci tego!** Każda refleksja, którą zapisałaś, jest małym promieniem słońca przebijającym się przez burzowe chmury.

To dopiero początek Twojej podróży. **W kolejnym rozdziale dowiesz się, jak rozmawiać z wewnętrznym krytykiem**, by zamiast Cię osłabiać, stał się Twoim sprzymierzeńcem. Odkryjesz strategie, które pomogą Ci przekształcić jego głos w taki, który wspiera Twoje marzenia i cele.

Zatem zapraszam Cię do dalszej pracy. Z każdym kolejnym krokiem odzyskujesz większą kontrolę nad swoimi myślami i budujesz przestrzeń na spokój, równowagę i akceptację.

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

EMOCJONALNIE INTELIGENTNA KOBIETA





ROZDZIAŁ 2
KRYTYK JAKO „STRAŻNIK”
DLACZEGO CHCE CIĘ CHRONIĆ?

Psychologiczne podejście do wewnętrznego krytyka jako mechanizmu obronnego

Czy zdarzyło Ci się zastanowić, **dlaczego Twój wewnętrzny krytyk bywa tak głośny?** Czy to przypadek, że pojawia się właśnie wtedy, gdy coś idzie niezgodnie z planem lub gdy stajesz przed nowym wyzwaniem?

W rzeczywistości krytyk nie jest Twoim wrogiem, choć często wydaje się, że działa na Twoją niekorzyść.

W psychologii krytyk wewnętrzny jest postrzegany jako **mechanizm obronny**, który rozwija się w odpowiedzi na przeszłe doświadczenia. **Jego zadaniem jest** chronić Cię przed potencjalnym bólem, upokorzeniem czy odrzuceniem – emocjami, które mogły być dla Ciebie trudne do zniesienia w przeszłości.

Dlaczego krytyk w ogóle się pojawia?

Wewnętrzny krytyk nie pojawia się bez powodu. Jest jak strażnik, który stoi na straży Twojego bezpieczeństwa, ale czasami przesadza w swoich reakcjach. Jego głos może wynikać z:

Przeszłych doświadczeń:

Jeśli w dzieciństwie często słyszałaś krytykę, mogłaś nauczyć się mówić do siebie w podobny sposób. Może ktoś powiedział: „Dlaczego zawsze robisz to źle?” – i teraz powtarzasz to sobie sama.

Chęci uniknięcia bólu:

Krytyk chce zapobiec sytuacjom, w których mogłabyś zostać zraniona. Na przykład, krytykując siebie przed ważnym wystąpieniem, próbuje przygotować Cię na to, co najgorsze, by uniknąć rozczarowania.

Společnych oczekiwań:

Żyjemy w świecie, który narzuca standardy: sukcesu, wyglądu, zachowania. Krytyk próbuje Cię do nich dostosować, nawet jeśli to kosztem Twojego samopoczucia.

Błędy w interpretacji intencji:

o Krytyk często działa na podstawie przestarzałych schematów. Może w przeszłości takie podejście Ci pomagało, ale teraz, w dorosłym życiu, nie zawsze jest to konstruktywne.

Co krytyk próbuje Ci powiedzieć?

Zamiast złościć się na swój krytyczny głos, spróbuj podejść do niego z ciekawością. Zadaj sobie pytanie:

- „Przed czym próbuje mnie ochronić?”
- „Jakie zagrożenie widzi w tej sytuacji?”
- „Czy te obawy mają podstawy w teraźniejszości, czy wynikają z przeszłości?”

Być może Twój krytyk chce Ci powiedzieć:

- „Nie rób tego, bo możesz się ośmieszyć” – próba ochrony przed upokorzeniem.
- „Nie jesteś wystarczająco dobra” – może w przeszłości wierzono, że perfekcja to jedyna droga do akceptacji.
- „Lepiej się nie wychylaj” – odzwierciedlenie doświadczeń, gdy Twoja odwaga spotykała się z odrzuceniem.

Refleksja nad źródłem i intencjami krytyka

Kiedy spojrzysz na krytyka przez pryzmat jego intencji, możesz zauważyć, że **choć jego słowa bywają bolesne, to jego motywacją jest ochrona**. Być może nie wybrał najlepszego sposobu, by to robić, ale jego działanie nie jest całkowicie pozbawione sensu. Zamiast traktować krytyka jako wroga, spróbuj dostrzec go jako część siebie, która potrzebuje uzdrowienia.

Krytyk to nie kara, lecz ślad po przeszłości, który możesz przekształcić, kiedy lepiej zrozumiesz jego źródło.

Kluczowe przesłanie

Nie walcz z krytykiem – zastanów się, skąd się wziął i co chce Ci powiedzieć. Czasami sam akt refleksji wystarczy, by złagodzić jego wpływ na Twoje życie.

W kolejnych krokach nauczysz się, jak przejąć kontrolę nad krytycznym głosem, ale zanim to zrobisz, daj sobie chwilę na zadumę.

Twoja przeszłość Cię ukształtowała, ale to Ty decydujesz, jaką rolę odegra w Twojej teraźniejszości i przyszłości.



Ćwiczenia do pracy z krytykiem

Wykonaj kilka ćwiczeń, które pomogą Ci zrozumieć źródło i intencje Twojego wewnętrznego krytyka. Dzięki nim spojrzysz na ten głos z innej perspektywy i nauczysz się prowadzić z nim bardziej świadomy dialog.



1. List od krytyka

Cel: Zrozumienie, jakie intencje stoją za słowami krytyka.

- Weź kartkę i wyobraź sobie, że Twój krytyk to osoba, która chce Ci coś powiedzieć.
- Napisz list w jego imieniu, zaczynając od słów: „Droga [Twoje imię], chcę Ci powiedzieć, że...”.
- W liście krytyk powinien wyjaśnić, co go martwi, przed czym chce Cię ochronić i dlaczego czasem jest tak surowy.

Refleksja:

- ✓ Jakie emocje budzi w Tobie ten list? Czy zauważasz troskę lub lęk krytyka, które wcześniej były ukryte pod warstwą ostrych słów?



2. Mapa przeszłości krytyka

Cel: Uświadomienie sobie źródeł krytycznych myśli.

- Narysuj linię czasu swojego życia.
- Zaznacz na niej sytuacje, w których czułaś się krytykowana (np. przez rodziców, nauczycieli, rówieśników).
- Obok każdej sytuacji zapisz, jakie słowa wtedy usłyszałaś i jak się czułaś.

Refleksja:

- ✓ Czy zauważasz, że niektóre słowa, które powtarza Twój wewnętrzny krytyk, brzmią znajomo? Czy przypominają głosy z przeszłości?



3. Intencje krytyka

Cel: Zrozumienie pozytywnej intencji krytyka.

- Zapisz na kartce trzy najczęściej powtarzane przez krytyka zdania (np. „Nie dasz rady”, „Znowu to zawalisz”).
- Przy każdym zdaniu odpowiedz na pytanie: „Jaką pozytywną intencję może mieć krytyk, mówiąc te słowa?”
 - Np. „Nie dasz rady” → „Chcę Cię ochronić przed rozczarowaniem”.

Refleksja:

- ✓ Czy zauważasz, że krytyk w rzeczywistości może działać z troską, choć wyraża ją w sposób destrukcyjny?



4. Ucieczka od przeszłości

Cel: Zrozumienie, że przeszłość nie musi determinować Twojej teraźniejszości.

- W wyobraźni umieść krytyka w sytuacjach z przeszłości, w których mogłaś czuć się niepewnie lub zraniona.

Zadaj sobie pytanie:

- „Czy krytyk mógł wtedy wierzyć, że mi pomaga?”
- Następnie wyobraź sobie, jak wyglądałoby Twoje życie, gdyby krytyk zamiast surowych słów powiedział coś wspierającego.

Refleksja:

Jakie wsparcie chciałabyś otrzymywać od swojego wewnętrznego głosu

5. Rozmowa z krytykiem

Cel: Nauka prowadzenia spokojnego dialogu z krytykiem.

- W wyobraźni zaproś swojego krytyka na rozmowę. Możesz wyobrazić go sobie jako osobę, zwierzę lub inny symbol.

Zadaj mu pytania:

- „Czego się boisz?”
- „Co chcesz dla mnie osiągnąć?”
- „Dlaczego mówisz do mnie w taki sposób?”
- Odpowiadaj spokojnie i stanowczo, starając się być zarówno asertywną, jak i empatyczną.

Refleksja:

Jak zmienił się Twój stosunek do krytyka po tej rozmowie?
Czy zauważyłaś, że czasami krytyczne słowa wynikają z obaw, a nie złych intencji?

Podsumowanie

Ćwiczenia te pozwolą Ci spojrzeć na krytyka z innej perspektywy – jako na część siebie, która zasługuje na uwagę i zrozumienie.

Pamiętaj, że refleksja nad intencjami krytyka to pierwszy krok do zmiany tego, jak ten głos wpływa na Twoje życie.

Przeszliśmy przez drugi rozdział, pełen kolejnych wskazówek i inspiracji do pracy z wewnętrznym krytykiem. Mam nadzieję, że informacje, które tu znalazłaś, wdrożysz w życie i wykonasz wszystkie ćwiczenia z cierpliwością i otwartością. Daj sobie czas oraz pozwolenie na korekty swoich analiz – to naturalny proces, który prowadzi do głębszego zrozumienia siebie.

Najważniejsze jest to, że spróbowałaś. Nawet jeśli rozmowa z wewnętrznym głosem nie przebiegła idealnie, teraz masz okazję dostrzec, czego w niej zabrakło i co mogłabyś zrobić inaczej.

W kolejnym rozdziale nauczysz się, jak jeszcze skuteczniej komunikować się z krytykiem, by przekształcić jego głos w coś, co naprawdę Cię wspiera.

WK WIOLETTA KLINICKA

KURSY I EBOOKI DLA KOBIEC, KTÓRE

NIE LUBIĄ SIĘ OGRANICZAĆ

OBEJRZYJ

KURS EBOOK
Wioletta Klinicka
EMOCJONALNIE INTELIĞENTNA KOBIEC



ROZDZIAŁ 3
ZAMIEŃ KRYTYKA
W SPRZYMIERZEŃCA

Jak rozmawiać z wewnętrznym krytykiem, by stał się Twoim sprzymierzeńcem?

Znasz ten głos w swojej głowie, prawda? To on mówi: „Mogłaś zrobić to lepiej” albo „Nigdy Ci się nie uda”. Wewnętrzny krytyk potrafi być niezwykle surowy, ale w rzeczywistości jego celem jest ochrona. To sposób, w jaki Twój umysł próbuje przygotować Cię na potencjalne porażki i odrzucenie. Problem polega na tym, że robi to w sposób, który często Cię osłabia.

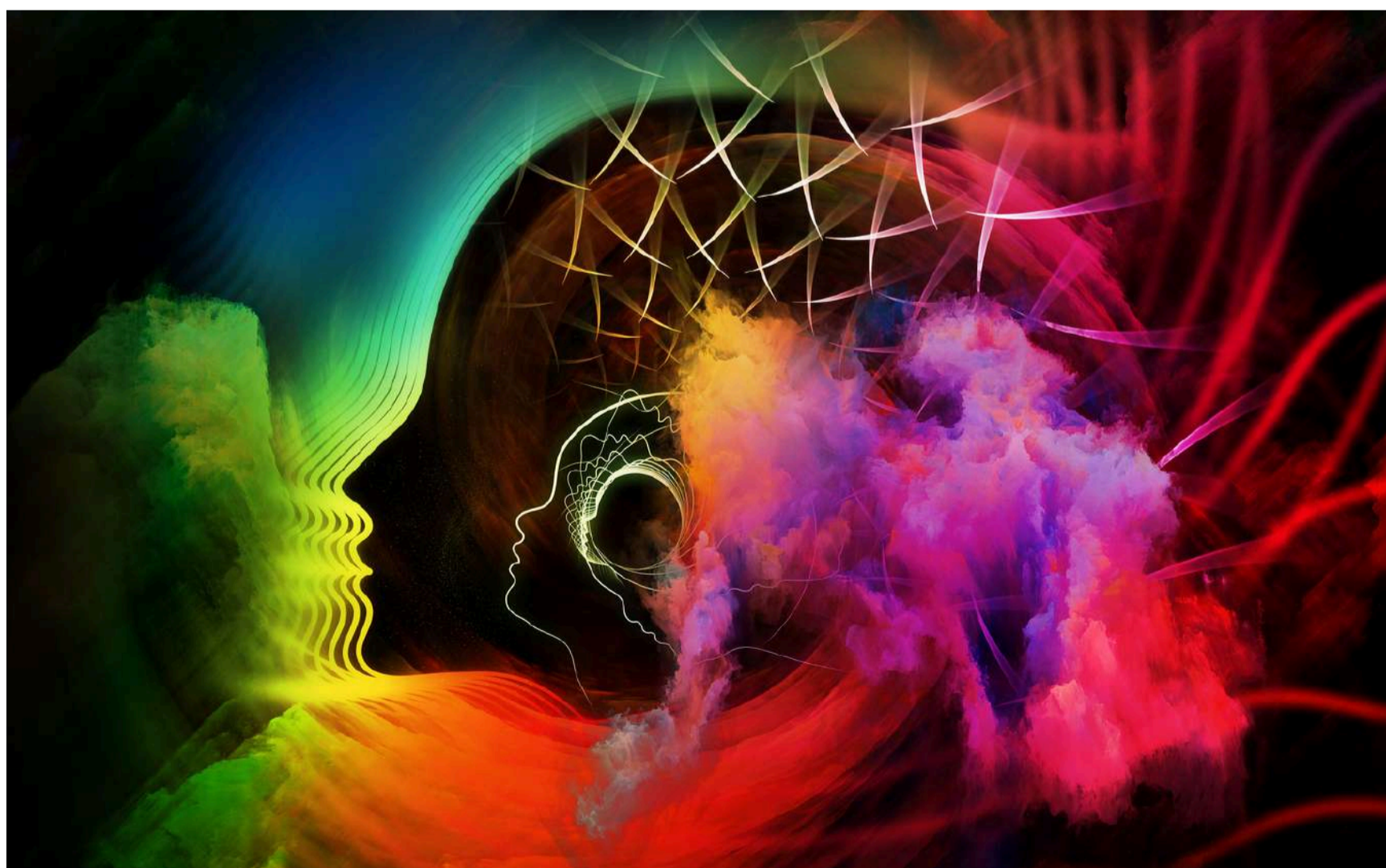
Jak więc zmienić ten głos, by zamiast być przeciwnikiem, stał się Twoim sprzymierzeńcem? Kluczem jest dialog – spokojny, ale stanowczy.

Dlaczego kłótnie z krytykiem nie działają?

Wyobraź sobie, że zaczniesz krzyczeć na kogoś, kto już jest zirytowany. Jak to się kończy? Najczęściej eskalacją konfliktu. Podobnie jest z wewnętrznym krytykiem – jeśli próbujesz go zignorować, stłumić lub wygrać z nim siłą, zwykle staje się jeszcze głośniejszy.

Psychologia pokazuje, że dialog z trudnymi myślami – zamiast walki z nimi – pozwala na ich lepsze zrozumienie i przejęcie nad nimi kontroli.

To nie oznacza, że masz się z nimi zgadzać, ale możesz podejść do nich z ciekawością i spokojem. W ten sposób przekształcisz krytyczną energię w coś konstruktywnego.



Jak prowadzić dialog z krytykiem?

Zauważ głos krytyka.

Zamiast natychmiast reagować emocjonalnie, zatrzymaj się i uświadom sobie, że to Twój wewnętrzny krytyk próbuje mówić.

Zapytaj:

„Co próbujesz mi powiedzieć?”

Pod tym głosem często kryją się obawy, potrzeby lub przeszłe doświadczenia. Krytyk może próbować ochronić Cię przed porażką, przypominając o tym, co się nie udało w przeszłości.

Odpowiedz spokojnie, ale stanowczo.

Przykład: Jeśli krytyk mówi: „Nigdy nie jesteś wystarczająco dobra”, odpowiedz: „Rozumiem, że martwisz się o to, jak wypadnę, ale to, co zrobiłam, jest wystarczające na ten moment”.

Zaproponuj alternatywę.

Podziękuj krytykowi za troskę, ale pokaż, że jesteś gotowa działać inaczej. Na przykład: „Dziękuję, że przypominasz mi o dokładności, ale spróbuję podejść do tego zadania z większym luzem”.

Rola osobowości i charakteru w rozmowie z krytykiem

Twoja osobowość wpływa na to, jak reagujesz na krytyczne myśli:

- **Perfekcjonistka:** Jeśli dążysz do ideału, Twój krytyk może być szczególnie wymagający. To głos, który mówi: „Musisz być najlepsza, inaczej się nie liczy”. Perfekcjonistki często zmagają się z nieustannym napięciem. W rozmowie z krytykiem spróbuj przekierować jego uwagę na postęp, a nie na perfekcję. Na przykład: „Zrobiłam to dobrze, a z czasem mogę to jeszcze ulepszyć”.
- **Buntowniczką:** Jeśli masz w sobie silny sprzeciw wobec krytyki, możesz szybko odrzucać krytyka lub kłócić się z nim. Warto podejść do niego z ciekawością, zamiast automatycznego „nie”. Powiedz: „Słyszę, co mówisz. Czy naprawdę muszę tak ostro reagować na tę sytuację?”.
- **Osoba wrażliwa:** Jeśli łatwo bierzesz wszystko do siebie, krytyk może szczególnie mocno wpływać na Twoje emocje. W rozmowie ważne jest, by przypomnieć sobie, że ten głos nie jest całkowicie Tobą. Powiedz: „Rozumiem Twoje obawy, ale to nie znaczy, że są prawdą”.

Dlaczego dialog jest początkiem transformacji?

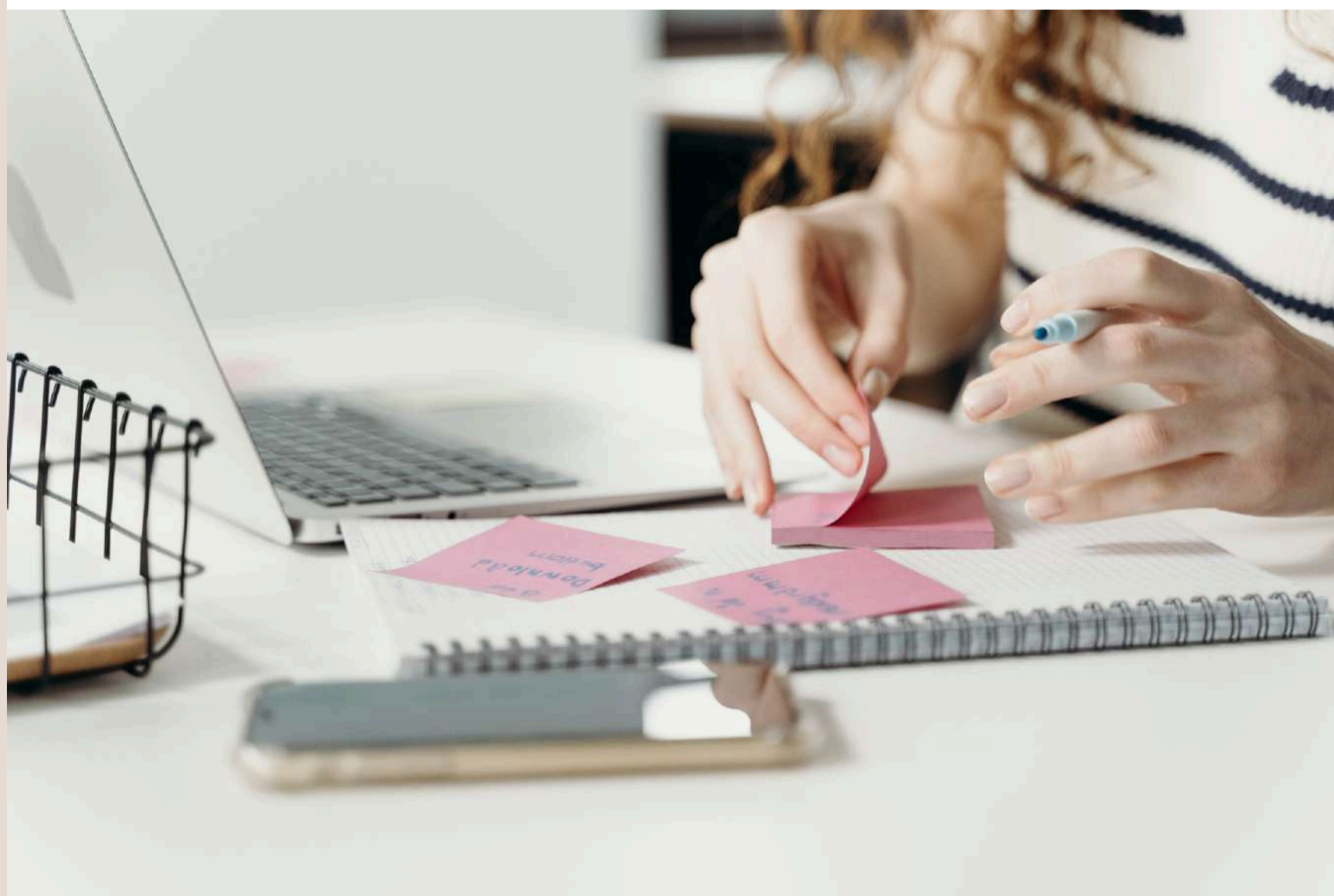
Kiedy zaczynasz rozmawiać z wewnętrznym krytykiem, zamiast go tłumić, stwarzasz przestrzeń na zrozumienie. Odkrywasz, że krytyczne myśli to nie „prawda absolutna”, ale interpretacja, którą możesz zmienić. To właśnie w tej zmianie rodzi się Twoja siła.

Zapamiętaj: Wewnętrzny krytyk jest częścią Ciebie, ale to Ty decydujesz, jaką rolę odegra w Twoim życiu.

Wstęp do quizu:

Każdy z nas ma inny sposób reagowania na krytyczne myśli. Nasza osobowość – czy to perfekcjonizm, buntownicza postawa, czy wrażliwość – kształtuje, jak komunikujemy się z wewnętrznym krytykiem.

Ten quiz pomoże Ci zrozumieć, jakim typem jesteś i w jaki sposób Twoja osobowość wpływa na to, jak przeżywasz krytykę. Dzięki temu będziesz mogła świadomie podejść do swojego wewnętrznego głosu i przejąć kontrolę nad jego wpływem na Twoje życie.





Quiz

Jakim typem jesteś?

Odpowiedz na poniższe pytania, zaznaczając odpowiedzi, które najlepiej Cię opisują. Każde pytanie odpowiada innemu aspektowi osobowości, który wpływa na Twój sposób reagowania na krytykę.

Jak często czujesz, że musisz być najlepsza, aby czuć się wystarczająco dobra?

- A) Zawsze
- B) Często
- C) Czasami
- D) Rzadko

Czy łatwo przyjmujesz krytykę, nawet jeśli nie zgadzasz się z nią?

- A) Tak
- B) Zdarza się
- C) Rzadko
- D) Nigdy

Gdy coś Ci nie wychodzi, jak reagujesz?

- A) Czuję się winna, jakbym zawiodła
- B) Staram się znaleźć winnych
- C) Próbuję ponownie, ale mnie to frustruje
- D) Akceptuję to jako część procesu

Czy porównujesz się z innymi w pracy lub w życiu osobistym?

- A) Zawsze
- B) Często
- C) Sporadycznie
- D) Rzadko

Kiedy coś pójdzie nie tak, jakie myśli dominują w Twojej głowie?

- A) „Nie jestem wystarczająco dobra”
- B) „To nie fair, nie zasłużyłam na to”
- C) „To był tylko mały błąd, nic strasznego”
- D) „To się zdarza, spróbuję ponownie”



Jak reagujesz na słowa krytyki w pracy?

- A) Czuję, że muszę się bronić
- B) Staram się udowodnić, że to nieprawda
- C) Próbuję poprawić to, co zostało skrytykowane
- D) Akceptuję to i uczę się z tego

Czy czujesz, że zawsze musisz udowodnić swoją wartość?

- A) Tak, ciągle to czuję
- B) Czasami tak
- C) Raczej nie
- D) Nie, akceptuję siebie

Jakie emocje dominują, gdy słyszysz krytykę na temat swojej pracy?

- A) Wstyd i poczucie porażki
- B) Frustracja i złość
- C) Smutek, ale też motywacja do poprawy
- D) Zainteresowanie i gotowość do nauki

Czy masz tendencję do wzięcia wszystkiego do siebie, nawet gdy nie jest to Twoja wina?

- A) Zdecydowanie tak
- B) Często
- C) Rzadko
- D) Nigdy

W jaki sposób reagujesz na komentarze na temat Twojego wyglądu?

- A) Czuję się bardzo niepewnie
- B) Staram się zignorować, ale i tak to przeżywam
- C) Czasem przyjmuję, ale i tak robię swoje
- D) Akceptuję to, co widzę



Jak reagujesz, gdy Twoje plany nie wychodzą zgodnie z oczekiwaniami?

- A) Czuję się porażona i przytłoczona
- B) Szukam winnych
- C) Staram się zrozumieć, co poszło nie tak
- D) Próbuję jeszcze raz

Jak często zauważasz u siebie poczucie „niewystarczająco dobrego” w życiu codziennym?

- A) Zawsze
- B) Często
- C) Czasami
- D) Rzadko

Kiedy masz do podjęcia trudną decyzję, co Cię najbardziej motywuje?

- A) Potrzeba udowodnienia swojej wartości
- B) Chęć udowodnienia innym, że się mylą
- C) Dążenie do poprawy i rozwoju
- D) Chęć zrozumienia, co będzie najlepsze dla mnie

Czy zdarza Ci się być bardzo krytyczną wobec siebie, nawet gdy inni nie dostrzegają żadnych problemów?

- A) Zdecydowanie tak
- B) Czasami
- C) Rzadko
- D) Nigdy

Jakie jest Twoje podejście do błędów?

- A) Muszę unikać ich za wszelką cenę
- B) Są one nie do przyjęcia
- C) Są częścią procesu i uczę się na nich
- D) Błędy są naturalne, nie ma problemu

Wyniki

1. Perfekcjonistka

Jeśli większość Twoich odpowiedzi to A (lub dominują odpowiedzi w tym stylu), to najprawdopodobniej jesteś perfekcjonistką. Dążysz do ideału, pragniesz, aby wszystko było doskonałe. Często czujesz presję, by być najlepsza i unikasz błędów, ponieważ traktujesz je jako porażki. W rozmowie z Twoim wewnętrznym krytykiem warto zwrócić uwagę na swoje postępy, nie tylko na brak perfekcji.

Pamiętaj: Postęp jest równie ważny jak perfekcja. Zamiast martwić się o to, że coś nie jest doskonałe, zastanów się, co udało Ci się osiągnąć, i bądź dumna z drobnych sukcesów.

2. Buntowniczką

Jeśli przeważają odpowiedzi typu B, to najprawdopodobniej jesteś buntowniczką. Masz silną tendencję do sprzeciwiania się krytyce i niechętnie przyjmujesz sugestie, które wydają Ci się nieuzasadnione. Często reagujesz obronnie, a Twoje „nie” jest pierwszym odruchem w rozmowie z wewnętrznym krytykiem.

Warto spróbować podejść do tego głosu z ciekawością, a nie natychmiastowym sprzeciwem. Zamiast odrzucać krytykę, zadawaj pytania: „Czy naprawdę muszę reagować na to w ten sposób?”. Może to otworzyć drzwi do głębszej refleksji i zmiany reakcji.

3. Osoba wrażliwa

Jeśli Twoje odpowiedzi to głównie C lub D, to jesteś osobą wrażliwą. Łatwo bierzesz krytykę do siebie i przeżywasz ją emocjonalnie. Twój wewnętrzny krytyk może być szczególnie silny, gdy jesteś pod wpływem emocji lub stresu. Ważne, abyś pamiętała, że to, co mówi Twój krytyk, nie jest zawsze prawdą. To tylko jeden z głosów w Twojej głowie, który stara się chronić Cię przed potencjalnymi porażkami. W rozmowie z nim **przypomnij sobie**, że krytyka nie definiuje Twojej wartości. Możesz powiedzieć: „Rozumiem Twoje obawy, ale to nie oznacza, że muszę się z nimi zgadzać.”

Dziękuję za wykonanie quizu! Dzięki niemu możesz teraz lepiej zrozumieć, jak **Twoja osobowość wpływa na Twoje reakcje** na krytykę. Niezależnie od tego, jakim typem jesteś, **pamiętaj, że każda z tych cech może być Twoją siłą**, jeśli nauczysz się zarządzać swoimi reakcjami.

Kolejny rozdział pomoże Ci zrozumieć, jak działa mózg, w którym mieszka Twój krytyk. To kluczowy krok, aby zyskać pełną kontrolę nad tym, jak reagujesz na wewnętrzną krytykę i jak przekształcić ją w siłę do działania.

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

JAK ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ

JAK ZBUDOWAĆ RELACJĘ Z SOBĄ,
BY ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ



ROZDZIAŁ 4
OSWAJANIE
WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA

Wyobraź sobie, że Twoje życie to ogród. Każda myśl jest nasionem, które może zakiełkować i urosnąć. Krytyczne myśli to chwasty – szybko się rozprzestrzeniają, jeśli ich nie kontrolujesz. Ale co by się stało, gdybyś przekształciła te chwasty w piękne kwiaty? Właśnie to możesz zrobić, osuwając swojego krytyka.

Biologia mózgu: Jak zmieniać wzorce myślowe?

1. Efekt neuroplastyczności: Twój mózg jest jak glina – możesz go kształtować poprzez praktykę. Badania dowodzą, że tworzenie nowych połączeń neuronalnych wymaga systematycznego powtarzania pozytywnych wzorców myślowych.

✓ Przykład: Jeśli codziennie będziesz mówiła sobie: „Jestem wystarczająco dobra”, wzmocnisz te ścieżki w mózgu, jednocześnie osłabiając ścieżki krytyczne.

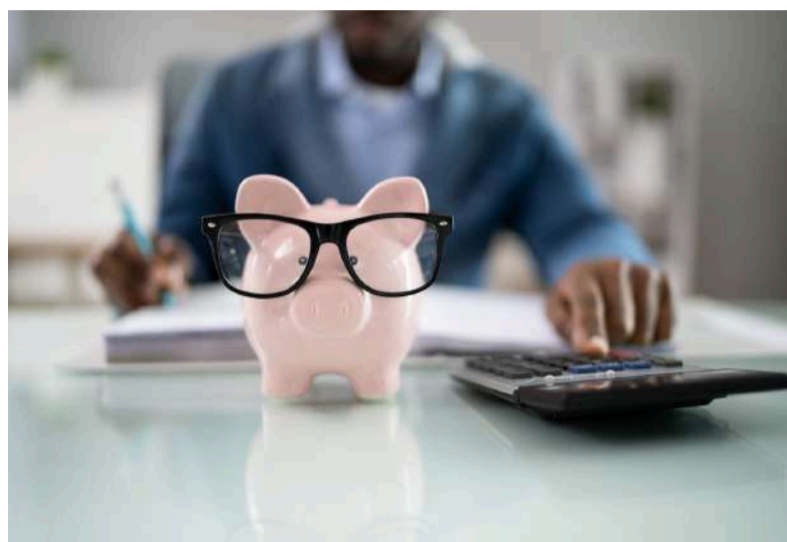
2. Układ nagrody w mózgu: Gdy nagradzasz siebie za małe osiągnięcia, aktywujesz dopaminę – neuroprzebieżnik związany z przyjemnością i motywacją. Twój krytyk przestaje być potrzebny jako motywator, gdy zastępujesz go pozytywnym systemem wzmocnień.

3. Rola hormonów stresu: Kortyzol, hormon stresu, wzmocnia wewnętrzny krytyk. Badania pokazują, że techniki relaksacyjne, takie jak głębokie oddychanie czy ćwiczenia fizyczne, obniżają poziom kortyzolu, pozwalając Ci lepiej zarządzać negatywnymi myślami.

Psychologiczne badania: Tworzenie wewnętrznego wsparcia

1. Teoria akceptacji i zaangażowania (ACT): Zamiast walczyć z krytykiem, możesz zaakceptować jego obecność, traktując go jak pasażera w autobusie Twojego życia. Badania pokazują, że akceptacja obniża poziom stresu i zwiększa poczucie kontroli. Przeczytaj artykuły na temat wpływu ABT i BCT na nasze życie.

2. Eksperyment prof. Kristen Neff: Neff udowodniła, że praktykowanie samo współczucia (self-compassion) zmniejsza aktywność ciała migdałowatego i zwiększa poczucie wartości.



Metafora:

Wyobraź sobie, że Twój krytyk to zrzędlivy doradca finansowy, który ciągle mówi Ci, że nie masz wystarczająco pieniędzy. Zamiast go zwalniać, możesz zmienić jego rolę – poprosić, by pomagał Ci szukać oszczędności, ale z szacunkiem.



1. List od krytyka 2

1. Weź kartkę i podziel ją na dwie kolumny.

2. W lewej kolumnie zapisz zdania, które najczęściej mówi Twój krytyk (np. „Nie dasz rady”, „Inni są lepsi”).

3. W prawej kolumnie odpowiedz na każde zdanie z empatią i konstruktywnym podejściem (np. „To wyzwanie, ale przygotowałam się najlepiej, jak potrafię”).

4. Przeczytaj cały list na głos i powtarzaj każdego dnia.

Quizy i ćwiczenia to nie tylko zabawa – to klucz do odkrycia, jak wiele możesz osiągnąć, jeśli poświęcisz czas na rozwój.

Regularność daje Ci siłę, buduje pewność siebie i sprawia, że zmiany stają się trwałe.

Pamiętaj, każda powtórka to inwestycja w Twoją wewnętrzną harmonię i spełnienie.



Rozwiązania: Techniki, które działają

Model RAIN (Recognize, Allow, Investigate, Nurture):

- Rozpoznaj: Zauważ, kiedy Twój krytyk się odzywa.
- Pozwól: Nie walcz z nim, zaakceptuj jego obecność.
- Zbadaj: Zastanów się, skąd pochodzi ta myśl i jakie ma źródło.
- Pielęgnuj: Zamień krytykę na wspierające zdania.

Technika „kotwicy”

- Znajdź przedmiot, który będzie przypominał Ci o pozytywnych myślach (np. pierścionek lub bransoletka).
- Gdy czujesz, że krytyk się uaktywnia, dotknij swojej „kotwicy” i przypomnij sobie zdanie, które daje Ci siłę (np. „Mam prawo popełniać błędy i uczyć się”).

Codzienna refleksja

Wieczorem zapisz 3 rzeczy, które zrobiłaś dobrze w ciągu dnia. To ćwiczenie wzmacnia pozytywne ścieżki neuronalne i osłabia wpływ krytyka.



Jak skutecznie oswojasz krytyka?

Odpowiedz na poniższe pytania:

1. Czy zauważasz, kiedy Twój krytyk zaczyna mówić?
2. Czy starasz się odpowiadać na jego głos spokojem i zrozumieniem?
3. Czy wprowadzasz praktyki relaksacyjne, by obniżyć poziom stresu?

Wynik

Jeśli odpowiedziałaś „tak” na 2 lub więcej pytań, jesteś na dobrej drodze do oswojenia krytyka.

Oswajanie wewnętrznego krytyka to podróż w głąb siebie – niełatwa, ale niezwykle ważna. To nauka słuchania własnych myśli z ciekawością, a nie strachem, rozpoznawania ich źródła i intencji. Dzięki tej pracy przestajesz być niewolniczką przeszłości czy cudzych oczekiwań. Odkrywasz, że krytyk nie musi być wrogiem – może stać się głosem wspierającym, przypominającym o Twojej sile i możliwościach.

To proces, który przynosi ulgę, wyrozumiałość wobec siebie i wewnętrzną wolność. Gdy oswoisz krytyka, stworzysz przestrzeń na samoakceptację, rozwój i życie w zgodzie z własnymi wartościami. Pamiętaj – jesteś godna miłości, szacunku i spokoju, także od samej siebie.

WK WIOLETTA KLINICKA

KURSY I EBOOKI DLA KOBIET, KTÓRE

NIE LUBIĄ SIĘ OGRANICZAĆ

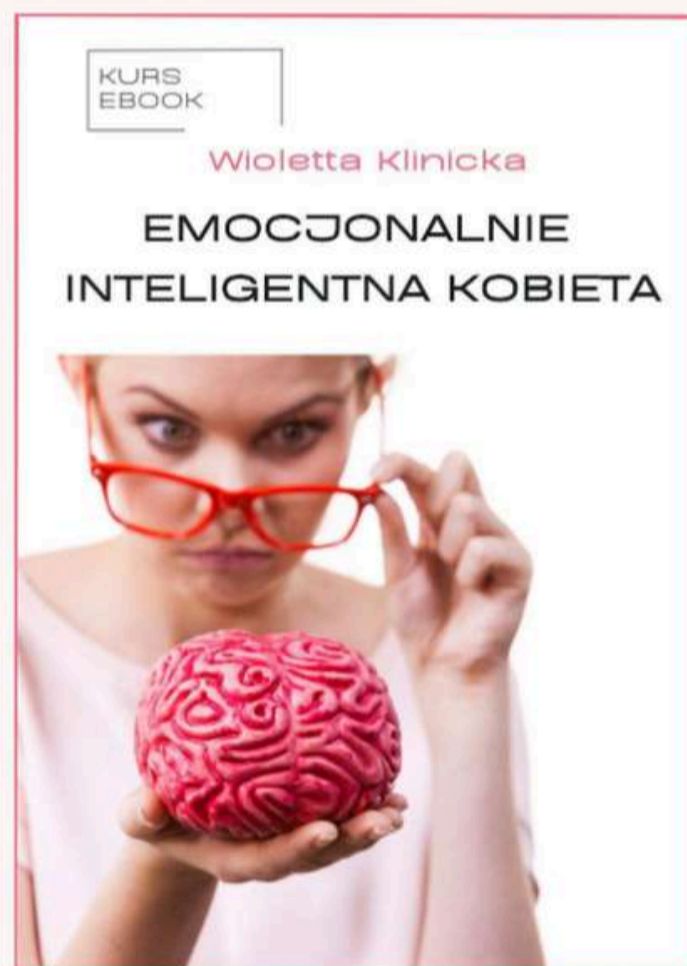
OBEJRZYJ

KURS EBOOK
Wioletta Klinicka
EMOCJONALNIE INTELIĞENTNA KOBIETA

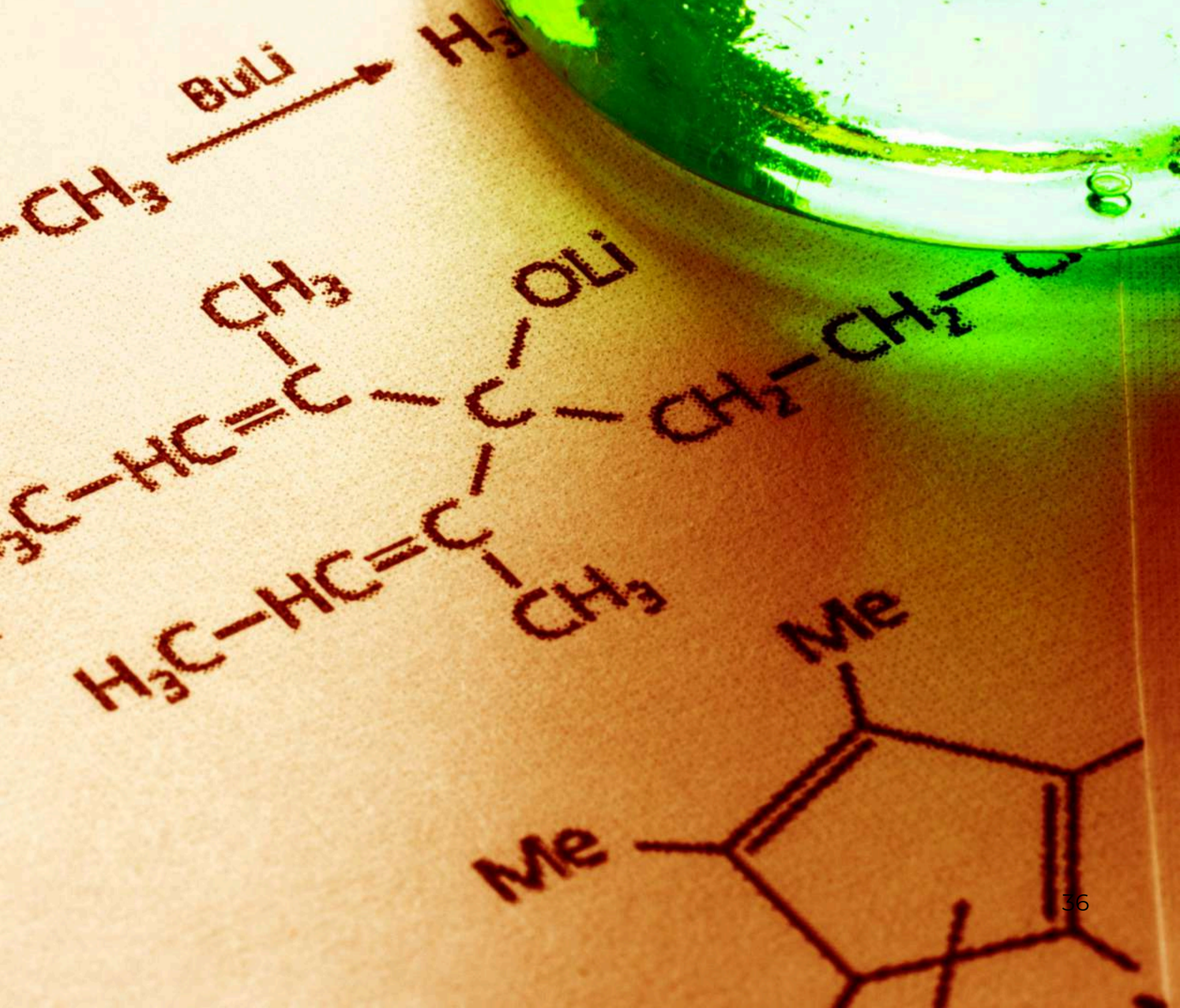
Kursy online

WSZYSTKO (11) **KURSY ONLINE (6)**

KSIAŻKI (4) MIŁOŚĆ.COM (3)



ROZDZIAŁ 5
MÓZG A EMOCJE
JAK ZROZUMIEĆ SWOJE REAKCJE?



Zastanawiałaś się kiedyś, dlaczego czasem reagujesz na pewne sytuacje, jakbyś była w stanie pełnej gotowości bojowej, a innym razem czujesz się całkowicie zrelaksowana, nawet w obliczu wyzwań? Twoje emocje nie pojawiają się bez powodu. To skomplikowany proces w Twoim mózgu, który możesz zrozumieć, aby zyskać większą kontrolę nad swoimi reakcjami. Teraz zabiorę Cię w podróż do wnętrza Twojego mózgu, aby lepiej poznać mechanizmy, które stoją za Twoimi emocjami.

Biologia mózgu: Mózg emocjonalny vs. mózg racjonalny **Ciało migdałowe – strażnik emocji**

Ciało migdałowe to niewielka struktura w mózgu odpowiedzialna za emocje, w tym strach, radość, złość czy wstyd. Z każdym stresem, niepokojem czy negatywną emocją, ciało migdałowe aktywuje odpowiednią reakcję. W chwilach silnego stresu to ono w pierwszej kolejności przejmuje kontrolę nad Twoim organizmem, przygotowując Cię do reakcji „walcz lub uciekaj”.

- ✓ Przykład: Jeśli dostajesz wiadomość, która Cię zaskakuje i wytrąca z równowagi, ciało migdałowe uruchamia reakcję stresową, zanim Twoja część racjonalna (kora przedczołowa) zdąży ocenić sytuację.

Kora przedczołowa – centrum kontroli emocji

Kora przedczołowa odpowiada za podejmowanie decyzji, planowanie i kontrolowanie emocji. Badania dowodzą, że gdy aktywność ciała migdałowego jest zbyt wysoka (np. w sytuacjach stresowych), kora przedczołowa nie jest w stanie efektywnie tłumić impulsów emocjonalnych. To, dlatego w chwilach silnych emocji trudno jest podejmować rozsądne decyzje.

- ✓ Wskazówka: Regularne ćwiczenia oddechowe czy medytacja mogą pomóc w aktywacji kory przedczołowej i równoważeniu emocji.

Neuroprzekaźniki – substancje, które sterują Twoimi emocjami

Emocje nie są tylko efektem myśli. To także wynik działania neuroprzekaźników – substancji chemicznych, które wpływają na Twoje samopoczucie.

- o Serotonina: Zwana hormonem szczęścia. Jej odpowiedni poziom sprawia, że czujesz się spokojna i radosna.
- o Dopamina: Jest związana z motywacją i przyjemnością. Jej poziom wzrasta, gdy osiągasz cele lub doświadczasz czegoś przyjemnego.
- o Oksytocyna: Zwana hormonem miłości, odgrywa kluczową rolę w tworzeniu więzi międzyludzkich.

Psychologia emocji Dlaczego reagujesz tak, a nie inaczej?

1. Teoria emocji Jamesa-Lange'a

Według tej teorii emocje wynikają z reakcji fizjologicznych ciała. Gdy widzisz coś, co Cię stresuje, Twoje ciało reaguje (np. przyspiesza tętno, zaciskają się mięśnie), a mózg interpretuje to jako emocję.

- ✓ Przykład: Zanim zdasz sobie sprawę, że czujesz strach, Twoje ciało może już reagować na bodziec – serce bije szybciej, odczuwasz napięcie. Dopiero potem emocja pojawia się w świadomości.

2. Teoria dwuczynnikowa Schachtera-Singera

Ta teoria mówi, że doświadczamy emocji w dwóch etapach: najpierw odczuwamy fizjologiczny stan (np. przyspieszony oddech), a potem przypisujemy do niego odpowiednią etykietę (np. „czuję strach” lub „czuję ekscytację”).

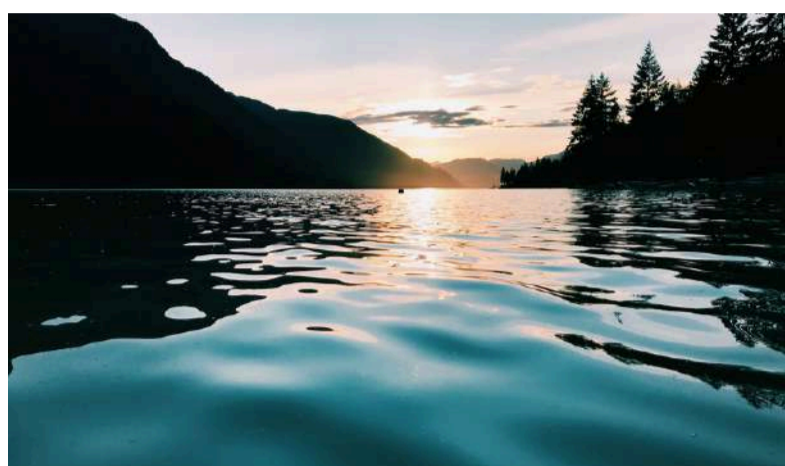
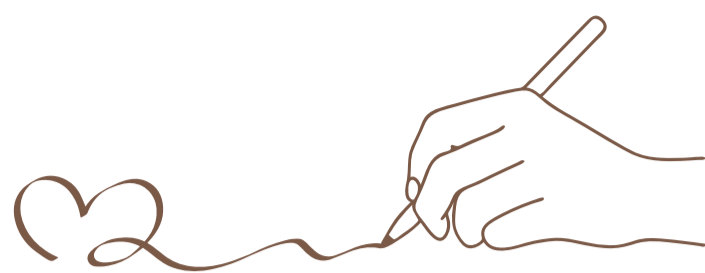
- ✓ Przykład: Czasem na emocje mogą wpływać Twoje wcześniejsze doświadczenia. Jeśli czujesz napięcie w ciele przed ważnym wystąpieniem, możesz interpretować to jako lęk, choć może to być także podekscytowanie.

3. Efekt przywiązania

Twoje emocje są również wynikiem tego, jak interpretujesz relacje z innymi. Teorie przywiązania (np. Bowlby'ego) sugerują, że Twoje doświadczenia z dzieciństwa mogą wpływać na to, jak reagujesz na emocjonalne wyzwania w dorosłym życiu.

- ✓ Przykład: Jeśli w dzieciństwie doświadczałaś emocjonalnej nieobecności rodzica, możesz mieć trudności w tworzeniu zdrowych, zaufanych więzi w dorosłych relacjach.





Metafora:

Emocje są jak fale na oceanie. Niektóre są łagodne i spokojne, inne gwałtowne i burzliwe. Kluczem do zrozumienia ich jest umiejętność pływania wśród tych fal, a nie próba ich zatrzymania.



Ćwiczenie: Uwaga na emocje

1. Przez 5 minut usiądź w ciszy, zamknij oczy i skoncentruj się na swoim oddechu.
2. Obserwuj emocje, które pojawiają się w Twoim ciele. Zauważ, gdzie je czujesz (np. napięcie w ramionach, szybki oddech).
3. Zastanów się, co wywołało te emocje i nazwij je (np. „czuję niepokój”, „czuję radość”).
4. Zakończ ćwiczenie, oddychając głęboko i przywracając równowagę emocjonalną.

Powierzenie emocji wewnętrznemu krytykowi to jak powierzenie wiatrowi liści – niech porwie to, co zbędne, i odłoni to, co prawdziwe.



Jak reagujesz na emocje?

Odpowiedz na poniższe pytania:

- Kiedy pojawia się silna emocja, czy potrafisz ją zidentyfikować?
- Czy umiesz znaleźć przyczynę swoich emocji?
- Jak często zdarza Ci się reagować impulsywnie, bez zastanowienia?

Wynik

Jeśli odpowiedziałaś „tak” na 2 lub więcej pytań, Twoja świadomość emocjonalna jest na wysokim poziomie.

Rozwiązania

Jak lepiej zarządzać emocjami?

1. Technika „stop”

Kiedy poczujesz, że emocje przejmują kontrolę, spróbuj w myślach powiedzieć „STOP”. Zatrzymaj się na chwilę, weź głęboki oddech i daj sobie przestrzeń do reakcji.

2. Reformulacja myśli

Gdy pojawi się negatywna emocja, zastanów się, czy możesz spojrzeć na sytuację z innej perspektywy. Jeśli np. czujesz złość na kogoś, zapytaj siebie: „Czy to, co ta osoba powiedziała, naprawdę dotyczy mnie, czy może chodzi o jej własne przeżycia?”

3. Dziennik emocji

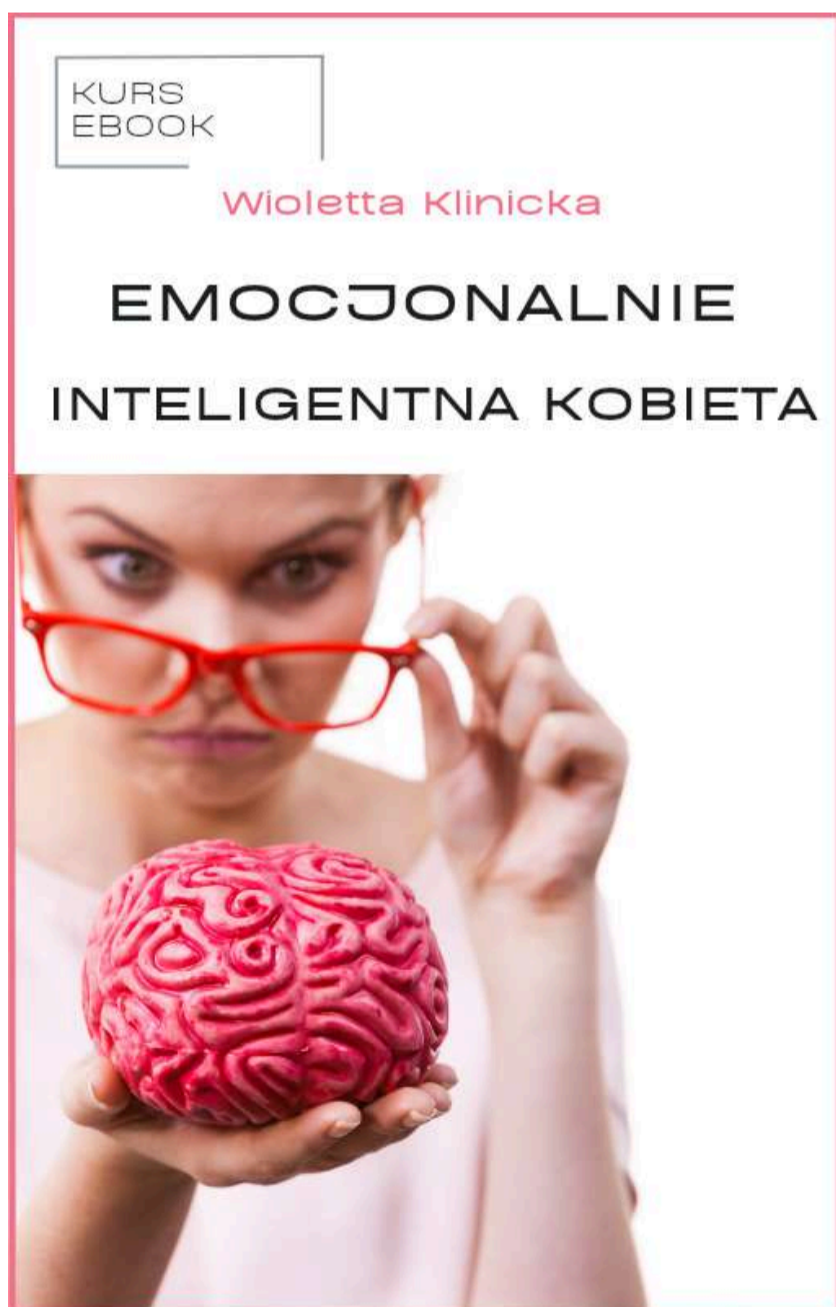
Codziennie zapisuj swoje emocje i sytuacje, które je wywołały. To pomoże Ci zauważyć wzorce i lepiej zrozumieć, co wpływa na Twoje samopoczucie.

Proszę Cię poświęcić chwilę, by przyrzeć się swoim emocjom. *Praca z nimi jest kluczowym elementem w oswojaniu wewnętrznego krytyka*, ponieważ to one często zasilają jego głos i nadają mu siłę. **Krytyk nie jest tylko zbiorem słów – to nośnik naszych lęków, frustracji, poczucia winy czy wstydu.** Jeśli nie nauczymy się rozpoznawać, nazywać i przetwarzać emocji, możemy pozostać w błędnym kole samokrytyki, gdzie każda trudna chwila staje się kolejnym dowodem naszej „niewystarczalności”.

Emocje są jak drogowskazy – pokazują, co w nas potrzebuje uwagi, troski czy zmiany. Praca z nimi pozwala dostrzec, że za krytycznym głosem często kryją się niezaspokojone potrzeby, takie jak bezpieczeństwo, akceptacja czy uznanie.

Kiedy zaczynamy rozumieć swoje emocje, możemy spojrzeć na krytyka nie jak na wroga, ale jak na część siebie, która chce nas chronić, choć czasem robi to w nieodpowiedni sposób.

Świadome zarządzanie emocjami umożliwia zbudowanie zdrowszej relacji z samą sobą. Uczymy się odpowiadać na krytyczne myśli z empatią, a nie z reakcją obronną czy ucieczką. To otwiera przestrzeń na bardziej konstruktywny dialog wewnętrzny, w którym krytyk traci swoją moc, a my odzyskujemy kontrolę nad własnym życiem.



Aby pogłębić temat pracy z emocjami, serdecznie zapraszam Cię na mojego bloga wiolettaklinicka.com, gdzie w zakładce **Ekologia Emocji** znajdziesz wiele inspirujących artykułów, które pomogą Ci lepiej zrozumieć siebie i swoje uczucia.

Jeśli chcesz jeszcze bardziej rozwijać swoją inteligencję emocjonalną, możesz również **pobrać obszerny fragment ebooka „Emocjonalnie Inteligentna Kobieta”**, dostępnego w sklepie na tej samej stronie. To kolejny krok, by zadbać o swoje wnętrze i budować życie w zgodzie z własnymi wartościami i potrzebami.

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

SMIAK EMOCJI

JAK NASZE UCZUCIA WPŁYWAJĄ
NA NAWYKI ŻYWIENIOWE





ROZDZIAŁ 6
JAK POZNAĆ SIEBIE

Odkrywanie swojego charakteru, osobowości, przyzwyczajień, mocnych i słabych stron, predyspozycji i dysfunkcji

Poznałaś już swojego wewnętrznego krytyka, a czy znasz siebie? Poznanie siebie to jedno z najważniejszych zadań, które stoi przed każdym z nas. Często zapominamy o tym w natłoku codziennych obowiązków, porównując się do innych, zamiast zagłębić się w swoje wnętrze. Poznanie swojego charakteru, osobowości, przyzwyczajień, mocnych i słabych stron pozwala nam na lepsze zarządzanie swoim życiem. Kiedy naprawdę znamy siebie, stajemy się bardziej świadomi swoich potrzeb, ograniczeń, ale i potencjału. Takie zrozumienie daje nam szansę na lepsze relacje z krytykiem, większą skuteczność w działaniach i wewnętrzny spokój. Jak więc zacząć ten proces?

Jak poznać swój charakter i osobowość?

1. Samoobserwacja i refleksja

Pierwszym krokiem do zrozumienia swojego charakteru i osobowości jest samoobserwacja. To oznacza, że zaczniesz zauważać swoje reakcje w różnych sytuacjach. Jak reagujesz, gdy coś Cię zdenerwuje? Co Cię motywuje do działania? Co sprawia Ci przyjemność, a co wywołuje niepokój? Zapisuj swoje myśli, uczucia i reakcje, by móc je analizować. Dziennik emocji to doskonałe narzędzie, które pomoże Ci zrozumieć Twoje reakcje, nie tylko w sytuacjach stresowych, ale i codziennych.

2. Testy osobowościowe

Kolejnym sposobem na poznanie siebie są testy osobowościowe, jak popularny MBTI (Myers-Briggs Type Indicator), test enneagramu czy DISC. Choć nie dają one pełnej odpowiedzi na pytanie, kim jesteś, mogą pomóc w zrozumieniu ogólnych tendencji w Twoim zachowaniu, sposobie myślenia i odczuwania. Dzięki nim możesz lepiej poznać swoje dominujące cechy, co pomoże Ci zrozumieć swoje preferencje, mocne strony, a także ograniczenia.

3. Zbieranie opinii od innych

Choć może to być trudne, warto poprosić bliskich o szczerą opinię na temat Twoich mocnych i słabych stron. Czasami to, co dostrzegamy w sobie, nie zawsze jest w pełni obiektywne. Możesz poprosić przyjaciół, rodzinę lub współpracowników, by opowiedzieli Ci, jak Cię postrzegają – w jakich sytuacjach radzisz sobie najlepiej, a gdzie możesz poprawić swoje podejście.

Jak zacząć proces poznawania siebie?

Zacznij od introspekcji

Znajdź chwilę spokoju, usiądź w ciszy i zadaj sobie kilka podstawowych pytań: Co sprawia, że czuję się szczęśliwa? Co mnie stresuje? Jak reaguję na porażki? Jakie moje cechy są moimi najmocniejszymi atutami? Notowanie odpowiedzi pomoże Ci w dalszej samoanalizie.

Używaj narzędzi rozwoju osobistego

Korzystaj z testów osobowościowych i narzędzi rozwoju osobistego, takich jak dzienniki emocji, pytania refleksyjne czy praktyki mindfulness. Testy mogą być punktem wyjścia do głębszego zrozumienia siebie, ale najważniejsza jest codzienna praktyka.

Wykorzystaj wsparcie innych

Nie bój się prosić bliskich o szczerą opinię. Pytaj o to, co uważają za Twoje mocne strony, a także o to, w czym mogą Cię wspierać. Ich perspektywa może pomóc Ci dostrzec coś, czego nie widzisz na co dzień.

Poznanie siebie to długa i wymagająca droga, ale najpiękniejsza z możliwych. Im lepiej rozumiesz swoje potrzeby, mocne strony i ograniczenia, tym łatwiej będzie Ci podejmować decyzje, które będą dla Ciebie korzystne.

Czasami proces ten wymaga odwagi, by stanąć twarzą w twarz ze swoimi słabościami, ale to właśnie ta szczerłość wobec siebie jest kluczem do prawdziwego rozwoju. Pamiętaj, że nie jesteś idealna, ale to, co cię wyróżnia, to autentyczność i odwaga, by być sobą.

Poznanie siebie a wewnętrzny krytyk - Kiedy ma rację, a kiedy nie

Poznanie siebie i praca nad samoakceptacją to kluczowe elementy w walce z wewnętrznym krytykiem. Często mylimy naszą wewnętrzną krytykę z rzeczywistymi wskazówkami, które mogą nas prowadzić do rozwoju, dlatego warto nauczyć się odróżniać, kiedy głos krytyka ma sens, a kiedy staje się przeszkodą na drodze do lepszego zrozumienia siebie.

Kiedy wewnętrzny krytyk ma rację?

Wewnętrzny krytyk może być twoim wsparciem, ale równie dobrze może blokować twoje postępy. Kiedy działa na twoją korzyść, pełni rolę ochronną – ostrzega cię przed popełnieniem błędów, zmusza do refleksji nad działaniami, pomaga utrzymać cię na właściwej ścieżce. W takim przypadku krytyk staje się wewnętrznym doradcą, który troszczy się o twoje dobro i pomaga podejmować mądre decyzje. Jednak, gdy przekroczy pewną granicę, staje się destrukcyjny. Zamiast motywować, zaczyna podważać twoje poczucie wartości, zasiewać wątpliwości i lęki, które paraliżują cię przed działaniem. Wtedy nie jest już wsparciem, lecz przeszkodą w rozwoju.

Zrozumienie, kiedy krytyk ma rację, a kiedy przekracza granice, to klucz do świadomego zarządzania sobą i emocjami. Warto nauczyć się odróżniać konstruktywną krytykę od toksycznych głosów, które nie prowadzą do niczego dobrego.

Kiedy wewnętrzny krytyk ma rację?

- **Kiedy stawia wyzwanie rozwojowe**

Wewnętrzny krytyk może wskazać obszary, w których czujemy się niedostateczni, ale jeśli ten głos pojawia się z poczuciem motywacji, a nie od razu z osądzaniem, może to być informacja, że potrzebujemy pracy nad sobą. Może to być impulsem do dalszego rozwoju – np. gdy czujemy, że powinniśmy poprawić swoje umiejętności w pracy czy podjąć nowe wyzwania, ale robimy to w konstruktywny sposób. Wtedy to krytyka jest motywująca, nie paraliżująca.

- **Kiedy wskazuje na rzeczywiste niebezpieczeństwo**

Czasami wewnętrzny krytyk pojawia się, by ostrzec nas przed błędami, które mogą mieć negatywne konsekwencje. Może wskazywać na niezdrowe nawyki, złe decyzje lub wskazywać na sytuacje, które w przeszłości prowadziły do porażki. Jest to mechanizm, który ma na celu ochronę nas przed ponownymi błędami i może rzeczywiście spełniać rolę ostrzeżenia, jeśli jest dobrze wyważony. Może np. sugerować, że powinnaś poświęcić więcej czasu na planowanie, zanim podejmiesz ważną decyzję.

- **Kiedy jest wynikiem naszej samoobserwacji**

Jeśli krytyka jest wynikiem rzeczywistego przeanalizowania swoich działań i chęci ich poprawy, może okazać się wartościowa. Czasami słuchając głosu krytyka, możemy dostrzec rzeczy, które rzeczywiście można poprawić w naszym zachowaniu, nawykach czy postawie.

Kiedy wewnętrzny krytyk nie ma racji?

- **Kiedy jest zbyt surowy**

Wewnętrzny krytyk często wyolbrzymia nasze błędy i niepowodzenia. Zamiast traktować je jako część procesu nauki, traktuje je jako dowód naszej bezwartościowości. Taki głos może pojawić się, gdy popełniasz błąd, ale zamiast powiedzieć sobie „To się zdarza, następnym razem będziesz lepsza”, od razu zaczynasz się obwiniać i myślisz: „Jestem do niczego, nigdy tego nie zrobię”. W takich momentach wewnętrzny krytyk wprowadza nas w błędne koło wstydu i poczucia winy, zamiast dawać szansę na naukę.

- **Kiedy jest głosowy wstyd i lęk**

Często głos wewnętrznego krytyka jest napędzany przez wstyd i lęk, a nie przez realne dane. W takich chwilach możemy zaczynać myśleć, że jesteśmy niewystarczająco dobre, że nasze osiągnięcia są nieistotne, że nie zasługujemy na sukces czy miłość. To wtedy wewnętrzny krytyk zamienia się w głos, który podważa nasze poczucie własnej wartości i blokuje nas przed podejmowaniem ryzyka lub rozwojem.

- **Kiedy utrzymuje nas w strefie komfortu**

Choć może się wydawać, że krytyka chroni nas przed porażką, często jest to próba utrzymania nas w strefie komfortu – w miejscu, gdzie nie musimy stawiać czoła wyzwaniom. Gdy krytyk zaczyna nas ostrzegać przed każdą zmianą i podważa nasze pomysły na przyszłość, jest to znak, że nie pozwala nam się rozwijać, tylko trzyma w miejscu.

Jak oddzielić konstruktywną krytykę od destrukcyjnej?

- **Bądź świadoma swoich emocji**

Jeśli krytyka pojawia się z uczuciem lęku, niepokoju lub wstydu, to prawdopodobnie nie jest ona konstruktywna. Kiedy jest oparta na realnych faktach, możesz poczuć spokój, nawet jeśli przyznajesz się do błędu. Uważaj na krytykę, która wzbudza w Tobie negatywne emocje – często nie jest to pomocne, tylko sabotuje Twoje postawy i działania.

- **Zidentyfikuj cel krytyki**

Kiedy wewnętrzny krytyk daje Ci wskazówki, zapytaj siebie: „Czy to mówi mi, jak mogę się poprawić, czy tylko mi przypomina, jak bardzo zawiodłam?” Krytyka, która jest konstruktywna, prowadzi do działania, np. wyznacza cel poprawy. Jeśli pozostaje tylko w sferze ogólnych ocen i negatywnych emocji, może to oznaczać, że pochodzi od destrukcyjnego krytyka.

- **Przyjmij perspektywę obiektywną**

Zanim uwierzysz w swoje myśli krytyczne, spróbuj spojrzeć na nie z zewnątrz. W jakiej sytuacji wydałbyś komuś podobną ocenę? Czy zareagowałbyś na siebie takim samym oskarżeniem? Jeśli nie, to z pewnością wewnętrzny krytyk nie jest obiektywny.

Poznanie siebie jest niezbędne do świadomego zarządzania wewnętrznym krytykiem. Kiedy lepiej rozumiemy swoje potrzeby, predyspozycje i ograniczenia, jesteśmy w stanie odróżnić konstruktywną krytykę od tej, która nas blokuje. **Pamiętaj, że nie każda krytyka jest warta uwagi, ale także nie każda pochwała jest uzasadniona.** Bądź świadoma swojego wewnętrznego głosu – miej odwagę słuchać go, ale także umiejętnie odrzucać, gdy staje się niepotrzebnym ciężarem.

ROZDZIAŁ 7
AKCEPTACJA SIEBIE
JAK JĄ ZROZUMIEĆ, ROZWINAĆ
I UTRZYMAĆ



Czasami, patrząc w lustro, widzisz tylko swoje niedoskonałości – to, czego nie lubisz, co Cię irytuje. W tych momentach łatwo zapomnieć, że jesteś całością, pełną piękna, siły i potencjału. Akceptacja siebie to nie jednorazowy proces, ale podróż, która pozwala Ci docenić to, kim jesteś, z wszystkimi swoimi blaskami i cieniami. **To pierwszy krok do prawdziwego pokoju wewnętrznego i harmonii w życiu.** Ale jak zacząć tę podróż? Jak zaakceptować siebie, nie popadając w pułapki egoizmu czy narcyzmu? Zrozumienie neurobiologii i psychologii tego procesu pomoże Ci postawić pierwsze kroki ku zdrowszemu, pełniejszemu życiu.

Akceptacja siebie – co to oznacza z punktu widzenia neurobiologii i psychologii?

Akceptacja siebie to zdolność do pełnego przyjęcia siebie takim, jakim jesteś – zarówno z siłą, jak i słabościami. Z neurobiologicznego punktu widzenia oznacza to, że akceptujesz siebie w sposób, który nie zakłóca równowagi Twojego mózgu, ani nie wywołuje niepotrzebnych reakcji stresowych. **Kiedy mówimy o akceptacji siebie, chodzi nie tylko o uznanie własnych wad i zalet, ale także o przyjęcie siebie w kontekście emocji, które pojawiają się w odpowiedzi na różne wyzwania życiowe.**

Mózg ludzki jest zaprojektowany do szukania akceptacji od innych, ale kiedy zaczynamy akceptować siebie, zmienia się sposób, w jaki przetwarzamy emocje. **Obszar mózgu odpowiedzialny za emocje (układ limbiczny) staje się bardziej zrównoważony, ponieważ przestajemy szukać zewnętrznych potwierdzeń.** Neuroprzekaźniki, takie jak oksytocyna (związana z poczuciem więzi i miłości) oraz serotonina (związana z poczuciem szczęścia), są bardziej stabilne, co wpływa na nasze samopoczucie i zdolność do zarządzania stresem.

Z psychologicznego punktu widzenia **akceptacja siebie wiąże się z poczuciem własnej wartości i tożsamości. To umiejętność bycia świadomym swoich myśli, emocji i działań, bez nadmiernej krytyki,** bez obwiniania się za błędy. Jest to akceptacja wszystkich części siebie – tych, które Ci się podobają, i tych, które wymagają pracy. Kluczem jest szukanie równowagi pomiędzy krytycyzmem, a wyrozumiałością wobec siebie.

Na jakie pułapki trzeba uważać?

Chociaż akceptacja siebie jest niezwykle ważna, trzeba uważać na pewne pułapki, które mogą się pojawić na tej drodze:

Narcyzm

Prawdziwa akceptacja siebie nie oznacza, że jesteś centrum wszechświata, ani że nie potrzebujesz innych. Narcyzm polega na nadmiernym skupieniu się na sobie kosztem innych, co może prowadzić do trudnych relacji i braku empatii.

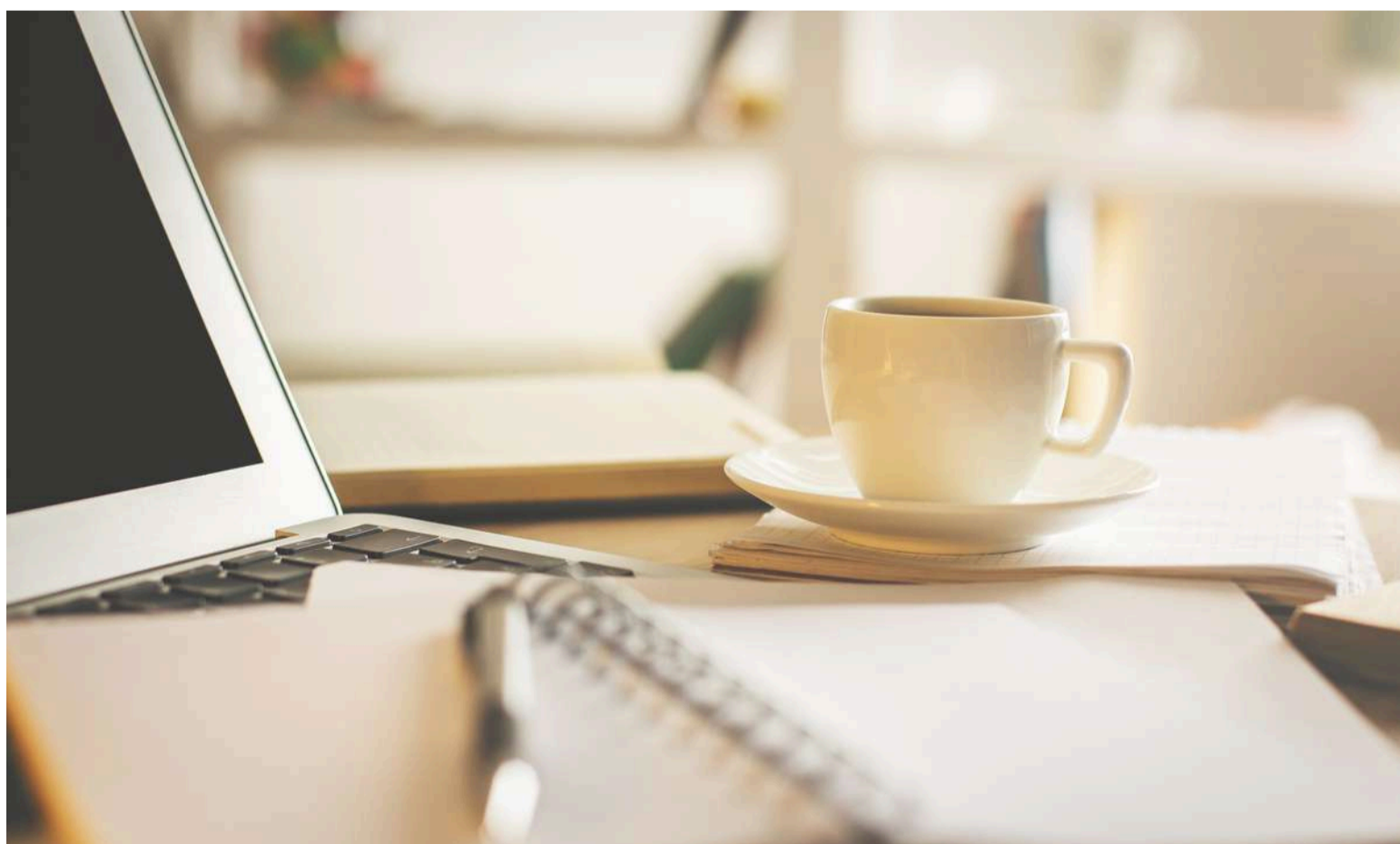
Akceptacja siebie to nie to samo, co uwielbienie siebie. To zdrowe podejście do swoich zalet, jak i wad, bez wpadania w pułapkę wywyższania siebie.

Egoizm

Akceptacja siebie nie oznacza też ignorowania potrzeb innych. To zrozumienie, że Twoje potrzeby są równie ważne, co innych ludzi, ale nie kosztem ich uczuć czy dobrostanu. Egoizm może pojawić się, gdy za bardzo koncentrujesz się na swoich emocjach i potrzebach, zapominając o tym, jak Twoje działania wpływają na innych.

Brak realnego spojrzenia na zdrowie

Czasami akceptacja siebie może prowadzić do usprawiedliwiania swoich złych nawyków czy stanu zdrowia, zamiast dążyć do poprawy. Prawdziwa akceptacja oznacza, że masz świadomość swoich ograniczeń i wyzwań, ale nie zostajesz w nich, tylko szukasz sposobów, by poprawić swoje życie – emocjonalnie, fizycznie i psychicznie.



Plan krok po kroku – jak zacząć akceptację siebie?

Tydzień 1: Zaczynasz od siebie

- Dzień 1: Zrób sobie przegląd. Zapisz 5 rzeczy, które lubisz w sobie. Może to być coś fizycznego, jak np. Twoje oczy albo emocjonalnego, jak poczucie humoru. Zrób to szczerze.
- Dzień 2-3: Poświęć chwilę na zastanowienie się, w jaki sposób krytyka wewnętrzna wpływa na Twoje życie. Jakie słowa lub myśli pojawiają się, kiedy robisz coś, co Ci nie wychodzi?
- Dzień 4-5: Każdego dnia wieszaj na lustrze jedno zdanie, które przypomni Ci, że zasługujesz na miłość i szacunek – bez względu na wszystko.
- Dzień 6-7: Zaczynaj praktykować mindfulness (uwaga) przez 5 minut dziennie. Zwracaj uwagę na swoje myśli, ale nie oceniaj ich. Po prostu je zauważaj.

Tydzień 2: Krok w stronę równowagi emocjonalnej

- Dzień 8-10: Zrób listę swoich mocnych stron. W każdym dniu dodaj coś nowego. Zaczynaj doceniać siebie za to, kim jesteś.
- Dzień 11-12: Pamiętaj, że akceptacja siebie to nie tylko przyjęcie swoich mocnych stron, ale także wyrozumiałość wobec słabości. Zrób coś, co normalnie byś zignorowała, np. odpocznij, przyznaj się do błędu, okaż sobie współczucie.
- Dzień 13-14: Pomyśl o swoich relacjach. Kiedy ostatni raz powiedziałaś komuś coś miłego? Daj komuś szczerzy komplement, żeby przypomnieć sobie, jak to jest dawać wsparcie.

Tydzień 3: Dalszy rozwój i podtrzymywanie akceptacji

- Dzień 15-17: Pracuj nad wewnętrznym dialogiem. Kiedy złapiesz się na krytyce, zadaj sobie pytanie: „Czy powiedziałabym to mojej najlepszej przyjaciółce?”. Jeśli nie, nie mów tego sobie.
- Dzień 18-20: Skup się na małych sukcesach – celebrowaj je. Każdego dnia zapisz jeden pozytywny krok, który zrobiłaś w kierunku swoich celów.
- Dzień 21: Pamiętaj, że akceptacja siebie to proces. Ciesz się tym, co już udało Ci się osiągnąć i bądź cierpliwa wobec siebie.

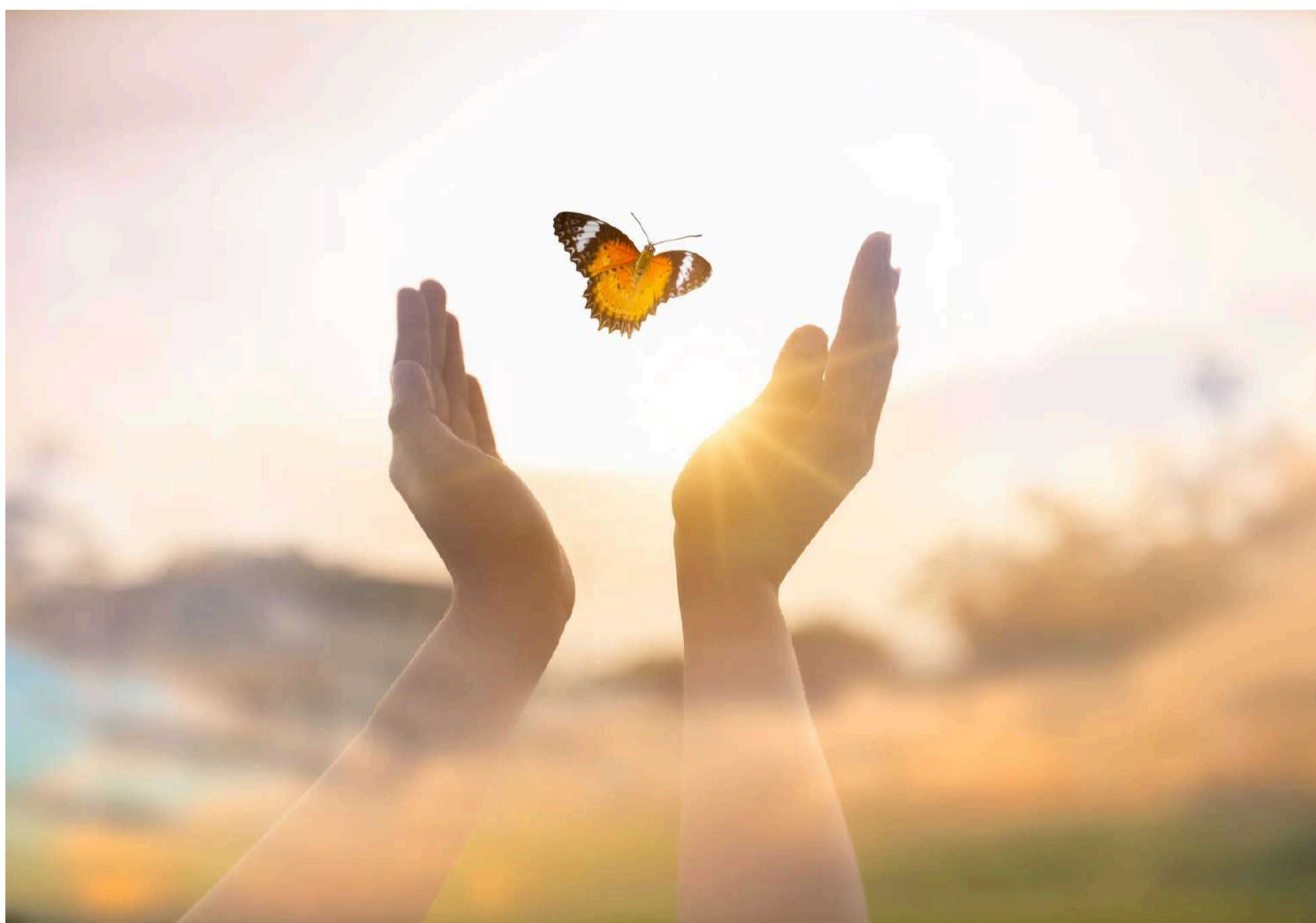


Jak podtrzymać akceptację siebie?

Akceptacja siebie to codzienna praca. Każdego dnia warto wracać do ćwiczeń, które pomogą Ci utrzymać równowagę. Regularne praktykowanie uważności, celebrowanie sukcesów, dbanie o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne, a także otaczanie się wspierającymi ludźmi – to kluczowe elementy w utrzymaniu akceptacji siebie. Pamiętaj, że to nie jest jednorazowa zmiana, ale proces, który wznosi Cię ku lepszemu życiu.

Akceptacja siebie to coś więcej niż akceptowanie tego, co widzimy na zewnątrz. To przyjęcie siebie jako całości – z każdą emocją, myślą i doświadczeniem. To szansa na bycie sobą, bez ukrywania się za maską.

Każdy dzień to okazja, by być bardziej życzliwym wobec siebie. I pamiętaj: nie jesteś sama w tej podróży. Wszystko, czego potrzebujesz, masz już w sobie – wystarczy to zobaczyć i zaakceptować.



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



ROZDZIAŁ 8
ĆWICZENIA, TESTY I TECHNIKI
WSPIERAJĄCE





Droga czytelniczko,

Bardzo często przekonania zaszczepione w dzieciństwie są tak silne, że trudno nawet wyobrazić sobie, że w rzeczywistości **jesteś osobą kreatywną, wartościową i pełną potencjału**. Jeśli jednak czujesz, że coś w Twoim życiu nie gra, jeśli masz choć odrobinę przeczucia, że Twoja codzienność mogłaby wyglądać inaczej – **idź za tym głosem**. Zacznij od treningu uważności, który pozwoli Ci oczyścić i uspokoić umysł. **Dzięki temu** spojrzysz na siebie z zupełnie innej perspektywy, **zaakceptujesz swoje emocje i odkryjesz motywację do działania**.

Wewnętrzny krytyk często staje się wygodnym wytłumaczeniem dla braku działania. Jego głos, pełen wątpliwości i krytyki, może przekonywać Cię, że lepiej „nie próbować, żeby nie ryzykować porażki”. W rzeczywistości wiele osób unika zmian nie dlatego, że ich nie potrzebuje, ale dlatego, że wygodniej jest pozostać w znanym schemacie – nawet jeśli nie jest on satysfakcjonujący.

Zmiana wymaga wysiłku, odwagi i wyjścia ze strefy komfortu. **Aby krytyk przestał być przeszkodą, potrzebujesz odciąć się od przeszłości i przestać żyć cudzymi oczekiwaniami**. To, co na początku wydaje się trudnością, może stać się katalizatorem Twojego rozwoju, jeśli zamiast ulegać krytycznemu głosowi, zaczniesz z nim pracować.

Tylko **decyzja o działaniu otwiera drogę do prawdziwej wolności**, samoakceptacji i spełnienia. Wybierz siebie i zacznij budować życie na swoich zasadach. Wewnętrzny krytyk, zamiast Cię ograniczać, może stać się Twoim wsparciem – wystarczy, że odważysz się wyjść poza to, co znane.



Zapraszam Cię do wykonania ćwiczeń, które znajdziesz w tym rozdziale. To Twój osobisty zestaw narzędzi, który pomoże Ci lepiej zrozumieć swojego wewnętrznego krytyka i nauczyć się współpracować z nim na nowych zasadach. Wybierz te ćwiczenia, które najbardziej z Tobą rezonują – które czujesz, że mogą przynieść Ci wsparcie i przestrzeń do rozwoju.

Stwórz plan działania i pracy, który wpasuje się w Twoją codzienność. Regularność to klucz do zmiany – nie chodzi o to, by zrobić wszystko naraz, ale o to, by krok po kroku budować nową jakość relacji z samą sobą.

Dlaczego to ważne?

Bo każde ćwiczenie to okazja do refleksji, zrozumienia i wypracowania nowych nawyków myślowych. Dzięki temu poczujesz ulgę, zyskasz większą samoświadomość i zaczniesz wprowadzać w życie decyzje, które będą zgodne z Twoimi wartościami i potrzebami. **Zrób pierwszy krok już teraz** – wprowadź te zmiany do swojego życia, dając sobie szansę na prawdziwą transformację.



KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

W KONFLIKCIE ZE SOBĄ

JAK POGODZIĆ SIĘ
Z WEWNĘTRZNYM DZIECKIEM



Ćwiczenie

Stwórz „Mapę Wsparcia”

Cel ćwiczenia

Stworzenie mapy wsparcia pomoże Ci zrozumieć, jakie osoby i działania w Twoim życiu wpływają na Twoje poczucie wartości oraz pozytywne samopoczucie. Ta mapa stanie się Twoim zasobem, do którego będziesz mogła wracać, gdy poczujesz się zniechęcona lub osłabiona przez wewnętrzny krytyk.

Jak wykonać ćwiczenie?

Przygotuj materiały

- Kartka (lub notes),
- Kolorowe pisaki, długopisy, kredki.

Podziel kartkę na 4 części

Każdą z nich nazwij, na przykład:

- Ludzie, którzy mnie wspierają – tutaj zapisz imiona osób, które mają pozytywny wpływ na Twoje życie, które wspierają Cię, podnoszą na duchu lub rozumieją Twoje potrzeby.
- Aktywności, które sprawiają mi radość – zapisz tu wszystkie czynności, które sprawiają Ci przyjemność i które pozytywnie wpływają na Twoje samopoczucie: hobby, sport, twórczość, czas z przyjaciółmi, medytacja, spacer.
- Początki, które dały mi poczucie sukcesu – wpisz tu ważne momenty w życiu, które dały Ci poczucie spełnienia i dumy: małe i duże sukcesy, które przyczyniły się do wzrostu Twojej pewności siebie.
- Słowa i afirmacje, które pomagają mi się podnieść – zapisz zdania, które najlepiej rezonują z Tobą, które Cię inspirują i przypominają o Twojej wartości. Może to być coś, co ktoś Ci kiedyś powiedział lub afirmacje, które stworzyłaś sama.

Dodaj kolory i rysunki

Zrób swoją mapę jak najbardziej osobistą – użyj kolorów, rysunków, obrazków. Niech będzie ona pełna energii i pozytywnego ładunku emocjonalnego.

Połącz elementy mapy

Stwórz połączenia między różnymi częściami mapy. Może być to strzałka, linia lub symbol, który pokaże, jak te elementy się ze sobą łączą. Zastanów się, w jaki sposób osoby i aktywności na mapie wpływają na Twoje poczucie wartości.

Wróć do mapy w trudnych momentach

Kiedy poczujesz, że Twój wewnętrzny krytyk zaczyna mieć zbyt duży wpływ, wróć do tej mapy. Zobacz, które osoby, działania i słowa mogą Cię wesprzeć w chwilach wątpliwości. Może to być przypomnienie o tym, co już osiągnęłaś, o tych, którzy Cię wspierają i o tym, co daje Ci siłę.



Dlaczego warto zrobić „Mapę Wsparcia”?

- Poczucie kontroli: Kiedy masz przed sobą wizualne przypomnienie o tym, co buduje Twoje poczucie wartości, możesz szybciej wyjść z trudnych emocjonalnie sytuacji.
- Refleksja nad wsparciem: Często nie dostrzegamy wszystkich osób i aktywności, które mają pozytywny wpływ na nasze życie. To ćwiczenie pozwoli Ci zobaczyć, ile masz zasobów w swoim otoczeniu.
- Wsparcie w trudnych chwilach: W momentach, gdy wewnętrzny krytyk staje się głośniejszy, mapa wsparcia daje Ci konkretne narzędzia, które pomogą Ci przywrócić równowagę i poczucie pewności siebie.

Test osobowościowy Jakim typem jesteś 2?

Przed Tobą test osobowościowy, który pomoże Ci zrozumieć, jak reagujesz na trudne sytuacje i jaką rolę odgrywa wewnętrzny krytyk w Twoim życiu. Pamiętaj, że jest to tylko szkic, a prawdziwe, profesjonalne testy należy konsultować z psychologiem lub terapeutą, którzy dokładnie określą Twoje typy osobowościowe i mechanizmy obronne.

Korzyści z wykonania testu

Test pomoże Ci zrozumieć, w jaki sposób Twoja osobowość wpływa na Twoje reakcje na krytykę i trudne emocje. Dzięki temu będziesz mogła pracować nad skuteczniejszym zarządzaniem wewnętrznym krytykiem i rozwojem swojej pewności siebie.



Test osobowościowy

Odpowiedz na poniższe pytania, wybierając odpowiedź, która najlepiej odzwierciedla Twoje zachowanie lub myślenie w różnych sytuacjach.

Jak reagujesz na negatywne uwagi od innych?

- A) Przyjmuję je do siebie i staram się poprawić.
- B) Ignoruję je, nie zgadzam się z nimi.
- C) Czuje się zraniona i zaczynam wątpić w siebie.

Jak postrzegasz swoje błędy?

- A) To część procesu nauki, muszę wyciągnąć wnioski.
- B) Staram się je zignorować, bo nie chcę się przyznać do porażki.
- C) Przeżywam je bardzo, myśląc, że jestem niewystarczająco dobra.

Jak często porównujesz się z innymi?

- A) Rzadko, nie czuję potrzeby porównań.
- B) Czasem, ale staram się być sobą.
- C) Często, czuję, że zawsze wypadałam gorzej.

Jak reagujesz na niepowodzenia w pracy?

- A) Analizuję, co poszło nie tak i próbuję poprawić.
- B) Czuję się sfrustrowana, ale staram się odciąć od problemu.
- C) Czuję się beznadziejnie i mam wrażenie, że nic mi się nie uda.

Co robisz, gdy nie spełniasz swoich oczekiwań?

- A) Staram się poprawić i ruszyć do przodu.
- B) Uspokajam się, nie mam zamiaru się tym martwić.
- C) Czuję się rozczarowana i trudno mi wyjść z tej frustracji.

Jak reagujesz na krytykę ze strony bliskich?

- A) Staram się ją zrozumieć i wyciągnąć wnioski.
- B) Często ją ignoruję, bo nie chcę się zmieniać.
- C) Czuję się odrzucona i zaczynam wątpić w siebie.

Czy czujesz potrzebę bycia perfekcyjną we wszystkim, co robisz?

- A) Staram się robić to, co w mojej mocy, ale wiem, że nie wszystko musi być idealne.
- B) Perfekcjonizm jest dla mnie priorytetem, chcę być najlepsza.
- C) Chciałabym być perfekcyjna, ale często czuję się z tym przytłoczona.

Jak radzisz sobie z porażkami?

- A) Analizuję błędy, uczę się na nich i idę dalej.
- B) Czasami mam trudność, by zaakceptować porażkę, ale staram się jej nie roztrząsać.
- C) Porażki bardzo mnie zniechęcają i utrudniają mi dalsze działanie.

Jak reagujesz, gdy ktoś mówi Ci, że się pomyliłaś?

- A) Przepraszam, staram się naprawić błąd.
- B) Odpowiadam, że nie zgadzam się z tym.
- C) Czuję się zraniona i zaczynam wątpić w swoje umiejętności.

Jakie masz nastawienie do ryzyka?

- A) Staram się podejmować ryzyko, ale rozsądnie i z przygotowaniem.
- B) Zwykle unikam ryzyka, wolę czuć się bezpiecznie.
- C) Lubię ryzyko, bo daje mi poczucie adrenaliny.

Jak traktujesz swoje emocje?

- A) Staram się je zrozumieć i przeżyć.
- B) Wiem, że mam emocje, ale staram się je zignorować.
- C) Czuję się przytłoczona swoimi emocjami.



Jak reagujesz na konstruktywną krytykę w pracy?

- A) Uważam, że to okazja do rozwoju i biorę to do siebie.
- B) Czasami czuję się zniechęcona, ale staram się to ignorować.
- C) Czuję się przygnębiona i mam poczucie, że nie jestem wystarczająco dobra.

Jakie są Twoje ambicje?

- A) Pracuję na rzecz celów, ale nie chcę stawiać sobie nierealnych oczekiwań.
- B) Mam bardzo wysokie aspiracje i dążę do perfekcji.
- C) Próbuję, ale często czuję się zniechęcona, bo nie osiągam swoich celów.

Jak radzisz sobie ze stresem?

- A) Szukam sposobów na relaks i rozwiązanie problemu.
- B) Staram się unikać stresujących sytuacji.
- C) Czuję się przytłoczona i nie potrafię sobie poradzić.

Jakie masz poczucie swojej wartości?

- A) Wiem, że jestem wystarczająca taka, jaka jestem.
- B) Wartość siebie oceniam przez to, co osiągam.
- C) Często wątpię w siebie i moje możliwości.

Wyniki

- Większość odpowiedzi A: Jesteś osobą zrównoważoną, która dąży do rozwoju, ale nie przywiązuje zbyt dużej wagi do perfekcjonizmu. Potrafisz czerpać radość z procesu, a nie tylko z efektu końcowego. Wartościujesz siebie w kontekście postępu, a nie doskonałości.
- Większość odpowiedzi B: Jesteś ambitną osobą, która stawia przed sobą wysokie cele i dąży do ich realizacji. Zdarza Ci się być bardzo krytyczna wobec siebie i innych, ale masz również dużo determinacji. Czasami jednak warto zwrócić uwagę na równowagę i pozwolić sobie na więcej luzu.
- Większość odpowiedzi C: Często czujesz się przytłoczona swoimi emocjami i porażkami. Przeżywasz je intensywnie, co może utrudniać Ci podejmowanie działań. Warto pracować nad akceptacją siebie i nad tym, aby nie przejmować się każdą trudnością.

Dziękuję za wykonanie testu! Twoje odpowiedzi pokazują, jak reagujesz na krytykę i trudne sytuacje. Niezależnie od wyniku, pamiętaj, że każdy z nas ma swoje unikalne cechy, które warto zaakceptować i rozwijać. W następnym rozdziale dowiesz się, jak wykorzystać tę wiedzę, aby lepiej zarządzać swoim wewnętrznym krytykiem.



Ćwiczenia pomagające w radzeniu sobie z trudnościami

1. Dziennik emocji

To ćwiczenie pomaga w zrozumieniu i monitorowaniu swoich emocji. Codzienne zapisywanie swoich uczuć pozwala dostrzec wzorce w Twoich reakcjach na trudne sytuacje. Z czasem będziesz mogła zauważyć, które emocje dominują w określonych okolicznościach, co pomoże Ci je kontrolować.

Jak wykonać ćwiczenie

- Zarezerwuj kilka minut każdego dnia, by zapisać w dzienniku, co się wydarzyło w ciągu dnia i jakie emocje temu towarzyszyły.
- Zapisz dokładnie, co się stało, jak się poczułaś, co myślałaś w danej chwili, jak na to zareagowałaś.
- Skup się na szczególnych momentach trudnych emocji, np. sytuacjach stresujących, które wywołały lęk, złość lub smutek.
- Po kilku dniach lub tygodniach spróbuj dostrzec, czy zauważasz powtarzające się schematy myślenia, które prowadzą do negatywnych emocji.

Korzyści

- Ułatwia zrozumienie siebie i swoich emocji.
- Pozwala na świadome zarządzanie emocjami i reagowaniem w przyszłości.
- Pomaga zmniejszyć natłok myśli i zyskać większą kontrolę nad sytuacjami.

Dziennik emocji – Porady

- Bądź szczerą: Kluczowe w tym ćwiczeniu jest pełne otwarcie się przed sobą. Nie musisz pisać w sposób „ładny” lub zgodny z oczekiwaniami społecznymi. To Twoje emocje, Twoje doświadczenia, więc bądź szczerą i nie oceniaj siebie.
- Pozwól sobie na emocje: Jeśli w danym dniu poczułaś się zła, smutna czy sfrustrowana, nie próbuj tego tłumić ani zignorować. Pozwól sobie poczuć to, co czujesz, zanim to zapiszesz. Emocje mają prawo istnieć.
- Rób to regularnie: Staraj się zapisywać swoje emocje codziennie, nawet jeśli wydaje Ci się, że dzień był „zwykły”. Czasami najprostsze dni mogą kryć w sobie coś ważnego do refleksji.
- Odwrotna perspektywa: Kiedy widzisz swoje emocje na papierze, łatwiej jest dostrzec, czy są one proporcjonalne do sytuacji, czy może Twoje reakcje są nadmierne. To może pomóc w nauczaniu się kontrolować emocje w przyszłości.



2. Zmiana perspektywy – ćwiczenie

Zmiana perspektywy to technika, która pomaga w spojrzeniu na trudną sytuację z innego punktu widzenia. Dzięki temu łatwiej jest znaleźć rozwiązanie lub po prostu lepiej zrozumieć, że nie każda trudność jest aż tak wielka, jak się poczułaś w danej chwili.

Jak wykonać ćwiczenie

- Wybierz trudną sytuację, która wywołała w Tobie silne emocje (np. krytyka, porażka).
- Zadaj sobie pytanie: "Co w tej sytuacji mogłoby być pozytywnego?" lub "Jakie lekcje mogę wynieść z tego doświadczenia?".
- Wymyśl kilka różnych punktów widzenia na tę sytuację, np. jak mógłby ją postrzegać ktoś, kto nie jest zaangażowany emocjonalnie.
- Zapisz nowe perspektywy i zastanów się, która z nich daje Ci poczucie ulgi i zrozumienia.

Korzyści

- Pomaga zmniejszyć emocjonalny ładunek trudnych sytuacji.
- Uczy dostrzegania pozytywnych stron każdej sytuacji.
- Wzmacnia elastyczność myślenia i zdolność do adaptacji.

Zmiana perspektywy – Porady

- Zatrzymaj się i oddychaj: Zanim zaczniesz zmieniać perspektywę, zrób głęboki wdech. Pozwoli Ci to wyciszyć emocje i przygotować umysł do refleksji.
- Znajdź kogoś, kto ma inne zdanie: Czasem wystarczy porozmawiać z bliską osobą, która ma inną perspektywę na daną sytuację. Jej spojrzenie pomoże Ci zobaczyć, że świat nie kończy się na jednym, trudnym doświadczeniu.
- Ćwiczenie z wieloma perspektywami: W trakcie ćwiczenia staraj się na chwilę przyjąć rolę różnych osób (np. osoby, która patrzy na Ciebie z boku, Twojego najlepszego przyjaciela, obcej osoby), aby zobaczyć sytuację z innych kątów.
- Akceptuj różnorodność: Zmiana perspektywy nie oznacza, że musisz się zgodzić z tymi nowymi punktami widzenia. Chodzi raczej o to, by otworzyć umysł i zauważyć, że każda sytuacja może mieć wiele odcieni.



3. Zmiana myśli – ćwiczenie

To ćwiczenie polega na identyfikowaniu i modyfikowaniu negatywnych myśli, które wpływają na Twoje emocje i reakcje. Dzięki temu możesz nauczyć się reagować w sposób bardziej konstruktywny, a nie automatycznie negatywny.

Jak wykonać ćwiczenie

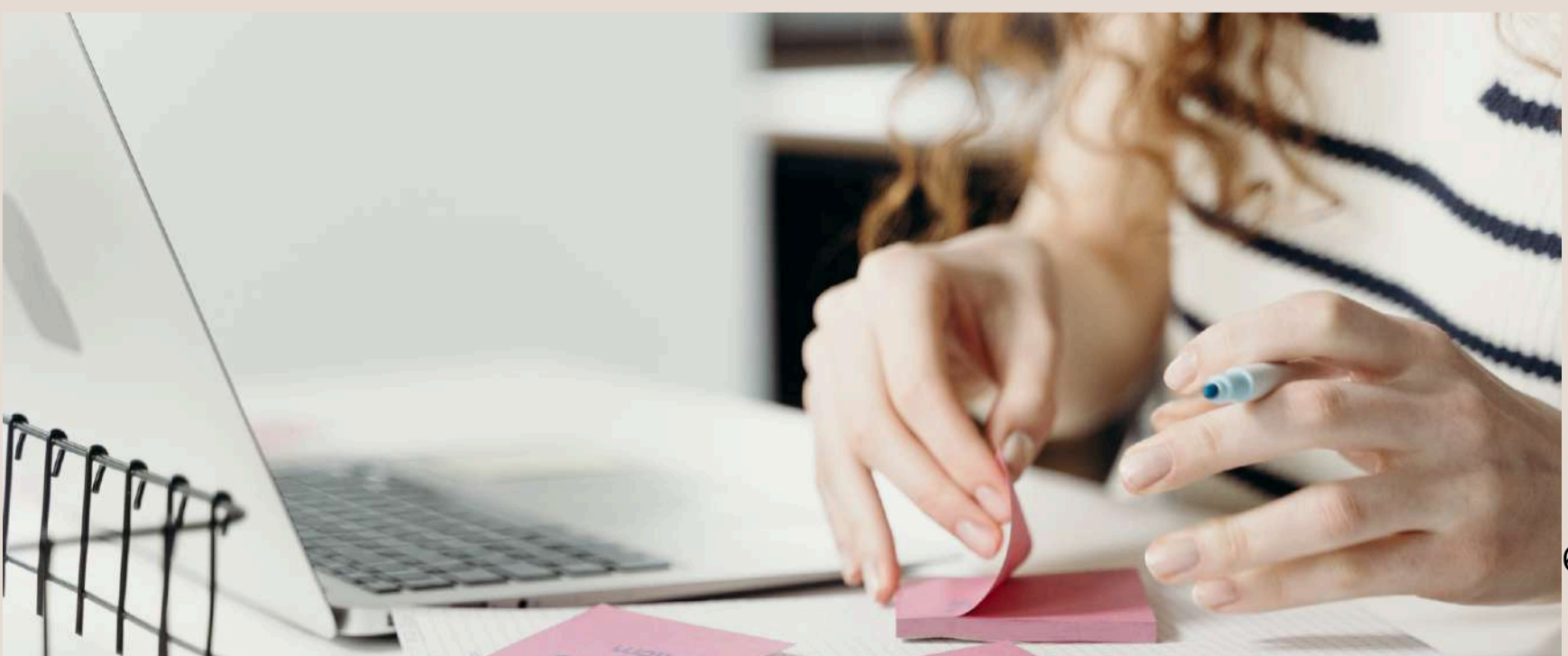
- Za każdym razem, gdy zauważysz negatywną myśl, zapisz ją (np. "Jestem do niczego", "Nie dam rady").
- Następnie zastanów się, jakie dowody stoją naprzeciw tej myśli (np. "Przecież osiągnęłam to i to", "W przeszłości poradziłam sobie z podobną sytuacją").
- Teraz przekształć tę myśl na bardziej konstruktywną i pozytywną (np. "Mogę się starać, a nie wszystko zależy od doskonałości", "Każda sytuacja to okazja do nauki").
- Powtarzaj to ćwiczenie za każdym razem, gdy pojawi się negatywna myśl.

Korzyści

- Pomaga przełamać negatywne schematy myślenia.
- Pozwala na zbudowanie zdrowszego obrazu siebie.
- Uczy reagowania w sposób bardziej otwarty i pozytywny.

Zmiana myśli – Porady

- Weryfikuj myśli: Kiedy pojawi się negatywna myśl, zatrzymaj się na chwilę i zapytaj: "Czy mam jakiegokolwiek dowody na to, co właśnie pomyślałam?" Często nasze myśli są wynikiem lęków i wyobrażeń, które nie mają poparcia w rzeczywistości.
- Dziel się swoimi myślami z kimś zaufanym: Czasem rozmowa z bliską osobą pomaga zobaczyć, że nasze myśli są przesadzone lub nieprawdziwe. Taki dialog może pomóc w szybszej korekcie myślenia.
- Odwróć myśli: Kiedy myślisz coś negatywnego o sobie, spróbuj znaleźć jedno pozytywne przeciwieństwo tej myśli. Na przykład: "Zawiodłam" → "Uczyłam się i zrobiłam to najlepiej, jak umiałam w danym momencie".
- Ćwiczenie w akcji: Za każdym razem, kiedy zauważysz, że Twoje myśli są zbyt krytyczne, spróbuj je natychmiast zmienić na bardziej wspierające. W dłuższej perspektywie pomoże to wyrobić nowy nawyk myślenia o sobie w bardziej pozytywny sposób.



4. Koło życia – ćwiczenie

Koło życia to narzędzie, które pomaga zobaczyć, jak zbalansowane jest Twoje życie w różnych jego obszarach. To ćwiczenie pozwala na uświadomienie sobie, w jakich aspektach czujesz się spełniona, a w jakich można poprawić równowagę.

Jak wykonać ćwiczenie

1. Narysuj duże koło na kartce i podziel je na osiem równych części.

2. Każdą część podpisz nazwą obszaru życia, np.:

- o Zdrowie fizyczne
- o Relacje
- o Kariera
- o Rozwój osobisty
- o Finanse
- o Hobby i pasje
- o Duchowość
- o Rozrywka i odpoczynek

3. Oceń każdy z tych obszarów na skali od 1 do 10, gdzie 1 to "bardzo niezadowolona", a 10 to "bardzo zadowolona".

4. Po ocenie, zastanów się, w których obszarach chciałabyś poprawić swoje samopoczucie i zrób plan działania na ich rozwój.

5. Pamiętaj, aby skoncentrować się na równowadze. Zbyt duża koncentracja na jednym obszarze może prowadzić do zaniedbania innych.

Korzyści

- Pomaga zrozumieć, które obszary życia wymagają większej uwagi.
- Pozwala dostrzec, gdzie brakuje Ci równowagi i jak to może wpływać na Twoje emocje.
- Daje jasny obraz tego, gdzie warto skierować swoją energię, by poprawić jakość życia.

Koło życia – Porady

- Nie bądź surowa dla siebie: Koło życia nie ma być narzędziem do samokrytyki. To raczej mapa, która pokazuje, w jakich obszarach życia możesz podjąć działania, by poczuć się bardziej spełniona. Każdy obszar życia może być na innym etapie – nie musisz od razu być w 100% zadowolona ze wszystkiego.
- Wielkie cele dziel na małe kroki: Kiedy widzisz, że któryś obszar życia potrzebuje poprawy, podziel ten cel na mniejsze, łatwiejsze do osiągnięcia kroki. Na przykład, jeśli „rozrywka i odpoczynek” jest na niskim poziomie, spróbuj zaplanować jeden wieczór w tygodniu tylko dla siebie.
- Świętuj małe zwycięstwa: Kiedy zauważysz, że poprawiłaś balans w jednym z obszarów, świętuj to! To mały krok w kierunku większej harmonii, który zasługuje na uwagę i docenienie.
- Powtarzaj ćwiczenie co jakiś czas: Koło życia to narzędzie, które warto stosować cyklicznie. Regularnie oceniając swoje życie, łatwiej zauważysz, czy na pewno idziesz w dobrym kierunku i które obszary wymagają jeszcze pracy.

Ćwiczenie na nieprzejmowanie się każdą trudnością

Cel ćwiczenia

Celem tego ćwiczenia jest nauczenie się dystansowania do trudnych sytuacji oraz zmianę sposobu myślenia, by nie każda przeszkoda stała się powodem do niepokoju. Dzięki temu nauczysz się traktować trudności jako naturalną część życia, z którą można sobie poradzić, zamiast widzieć je jako coś, co „niszczy” Twoje plany.

Instrukcja

- Zidentyfikuj trudność

Zapisz sytuację, która Cię zaniepokoiła lub wywołała trudne emocje. Może to być coś, co właśnie się wydarzyło lub coś, co martwi Cię od dłuższego czasu. Na przykład: „Zgubiłam ważny dokument” lub „Mam dużo pracy i nie wiem, jak wszystko zdążyć”.

- Zrozum emocje

Zanim przejdziesz do rozwiązania, zapisz swoje emocje związane z tą trudnością. Jak się czujesz? Czy jesteś zestresowana, zła, zmartwiona, smutna? Celem jest zauważenie swoich odczuć, bez ich oceny. Na przykład: „Czuję się zestresowana i niepewna”, „Jestem zła, że znowu się spóźniłam”.

- Analiza sytuacji

Zadaj sobie pytanie: „Czy ta trudność jest czymś, co naprawdę ma wpływ na moją przyszłość, czy jest to chwilowy problem?”. Pomyśl o tym, czy za kilka dni, tygodni czy miesięcy ta sytuacja będzie miała jakiegokolwiek znaczenie. Wpisz swoje przemyślenia.

- Zmiana perspektywy

Teraz, spróbuj spojrzeć na trudność z innej strony. Pomyśl o sytuacjach z przeszłości, które wydawały się ogromne, a dziś już ich nie pamiętasz. Zadaj sobie pytanie: „Co takiego dobrego mogę wyciągnąć z tej sytuacji? Jak ta trudność może mnie czegoś nauczyć?”. Może okazać się, że jest to doskonała okazja, by nauczyć się lepiej zarządzać stresem, organizować czas lub komunikować się z innymi.

- Podejmij działanie

Często nasza tendencja do przejmowania się wynika z braku konkretnych działań. Zrób krok do przodu i zacznij działać, zamiast zastanawiać się nad problemem. Może to być mały krok, jak zapisanie listy zadań do zrobienia, rozmowa z kimś, kto pomoże Ci znaleźć rozwiązanie czy zaplanowanie konkretnego czasu na zajęcie się sytuacją.

- Wprowadzenie afirmacji

Zakończ ćwiczenie afirmacją, która pomoże Ci zyskać spokój i pewność siebie. Może to być coś prostego, jak: „Jestem w stanie poradzić sobie z trudnościami, one mnie nie pokonają”, „Mam kontrolę nad swoimi emocjami i reaguję spokojnie”, „Każdy problem ma swoje rozwiązanie”.

- **Podsumowanie:** Po wykonaniu ćwiczenia, zrób podsumowanie. Zastanów się, jakie emocje odczuwasz teraz i jak zmieniło się Twoje spojrzenie na sytuację. Czy udało Ci się zmniejszyć poczucie przytłoczenia? Co poczułaś, podejmując działanie?

Porady

- **Regularność:** Ćwiczenie najlepiej wykonywać codziennie, nawet w sytuacjach, które wydają się drobne. Dzięki temu nauczysz się reagować spokojniej w momentach dużego stresu.
- **Przypomnienie:** W chwilach silnego napięcia przypomnij sobie, że nie musisz przejmować się wszystkim. Czasami wystarczy zrobić krok do przodu, a problem zaczyna się rozwiązywać sam.
- **Używaj dziennika:** Regularnie zapisuj trudności i swoje reakcje na nie. Z czasem zauważysz, jak Twoje podejście się zmienia, a Ty stajesz się coraz bardziej odporna na stres.

Korzyści z ćwiczenia

- Uczysz się dostrzegać perspektywę w trudnych sytuacjach.
- Budujesz odporność psychiczną, nie pozwalając, by drobne trudności miały duży wpływ na Twoje emocje.
- Zyskujesz większą pewność siebie w radzeniu sobie z wyzwaniami.

Pamiętaj, że nie każda trudność musi być końcem świata – każdą z nich możesz traktować jako krok ku osobistej sile i rozwojowi!

Te ćwiczenia są doskonałymi narzędziami do radzenia sobie z trudnościami i stresującymi sytuacjami.

Regularne ich stosowanie pomoże Ci nauczyć się, jak nie przejmować się każdą przeszkodą i skutecznie zarządzać emocjami.

Dodatkowe porady

- **Bądź cierpliwa:** Zmiana myślenia, perspektywy czy wzorców emocjonalnych to proces, który wymaga czasu. Nie oczekuj, że wszystko zmieni się z dnia na dzień. Daj sobie przestrzeń do wzrostu i rozwinięcia nowych umiejętności.
- **Bądź wyrozumiała dla siebie:** Kiedy zaczniesz pracować nad sobą, ważne jest, by być dla siebie wyrozumiałą. Nie chodzi o to, by być idealną, ale by być coraz lepszą wersją siebie. Nie każda sytuacja będzie idealna, ale każda zmiana to krok w kierunku lepszego siebie.
- **Przypomnij sobie o postępach:** Zanim zaczniesz krytykować siebie, przypomnij sobie o małych postępach, które poczyniłaś. Świadomość swoich osiągnięć może dodać Ci siły w momentach, gdy znowu pojawią się trudności.

Zastosowanie tych wskazówek pomoże Ci nie tylko skuteczniej przejść przez ćwiczenia, ale również sprawi, że proces zmiany będzie bardziej świadomy i mniej stresujący. Pamiętaj, że każda praca nad sobą to inwestycja w Twoje dobro i lepszą przyszłość!

Droga Czytelniczko,

To wspaniale, że zdecydowałaś się na pracę z Twoim wewnętrznym krytykiem. To krok, który otworzy przed Tobą zupełnie nowy rozdział. Dzięki tej decyzji możesz teraz uwolnić się od nieustannego podporządkowywania się głosom przeszłości – nie jesteś już tylko odzwierciedleniem oczekiwań rodziców, nauczycieli ani innych osób, które miały wpływ na Twoje życie. Jesteś odrębną, pełną wartością jednostką, która ma prawo kształtować swoje życie według własnych oczekiwań.

Rozmowa ze sobą, pełna wyrozumiałości i współczucia, może stać się nową codziennością. *Pozwól sobie na samoakceptację i poczucie ulgi, że nie musisz być doskonała w oczach innych, by czuć się spełniona. Masz prawo, a wręcz obowiązek, być dla siebie dobrą i sprawiedliwą* – traktować siebie z życzliwością, jak traktujesz innych, kiedy ich wspierasz.

Poczucie wolności, które teraz zaczynasz odczuwać, jest na wyciągnięcie ręki. Możesz na nowo wyznaczać granice, ustalać zasady i żyć w zgodzie ze sobą. *Poczuj, jak to cudownie brzmi – nie musisz już stawiać się w cieniu krytyki, ale kierować się w stronę swojego dobra.* To Ty jesteś twórczynią swojej rzeczywistości.

Przede wszystkim pamiętaj, że to Ty decydujesz, jak chcesz żyć. Otwórz się na nowe możliwości i bądź dla siebie najważniejszą osobą, której potrzeby i marzenia zasługują na spełnienie.

Z całego serca życzę Ci odwagi i pokoju w tej podróży.

Z miłością,
Wiola

Pamiętaj, jesteś na właściwej drodze!

Wioletta Klinicka



Seria książek
miłość.com

WK

Kursy
Singielka
Emocjonalnie
inteligentna
kobieta



Singielka



EMOCJONALNIE INTELIGENTNA
KOBIETA



Seria miłość.com

Odwiedź moją stronę:

www.wiolettaklinicka.com

Czy jesteś już z nami?

Już za miesiąc pojawi się kolejny e-book
W konflikcie ze sobą
Jak pogodzić się z wewnętrznym dzieckiem

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!

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



Już w marcu
W KONFLIKCIE ZE SOBĄ
JAK POGODZIĆ SIĘ Z WEWNĘTRZNYM DZIECKIEM

Wstęp

- Dlaczego warto zająć się relacją z wewnętrznym dzieckiem?
- Czym jest konflikt wewnętrzny?
- Jak praca z wewnętrznym dzieckiem zmienia życie?

Rozdział 1: Skąd bierze się konflikt wewnętrzny?

- Geneza wewnętrznego dziecka – jak przeszłość wpływa na teraźniejszość.
- Psychologiczne podstawy konfliktów z dzieciństwa (badania i teorie).
- Wzorce zachowań i przekonań wyniesione z domu rodzinnego.
- Ćwiczenie: Twoje „dzienniki dzieciństwa” – zmapuj kluczowe wydarzenia.
- Quiz: Jak silny jest Twój konflikt z wewnętrznym dzieckiem?
- Metafora: Zgubiony klucz – jak zagubione dziecko czeka na odnalezienie.

Rozdział 2: Neurobiologia konfliktu – co dzieje się w mózgu?

- Jak mózg przechowuje emocje z dzieciństwa?
- Reakcje stresowe i rola układu limbicznego.
- Wpływ konfliktu na ciało: dolegliwości psychofizyczne (np. bóle, bezsenność, choroby psychosomatyczne).
- Ćwiczenie: Oddech, który koi – uspokój swój układ nerwowy.
- Quiz: Czy Twoje ciało mówi językiem dzieciństwa?
- Metafora: Tornado w słoiku – jak chaos można opanować.

Rozdział 3: Jak wewnętrzne dziecko wpływa na Twoje życie?

- Jakie przekonania sabotują Twoje działania?
- Powtarzające się schematy w relacjach i pracy.
- Korzyści z rozpoznania konfliktu (badania psychologiczne).
- Ćwiczenie: Dialog z wewnętrznym dzieckiem – jak je usłyszeć?
- Quiz: W których obszarach życia odzywa się Twoje wewnętrzne dziecko?
- Metafora: Lustro – zobacz siebie w nowym świetle.

Rozdział 4: ACT i BCT – narzędzia do pracy z wewnętrznym dzieckiem

- Czym są ACT (Terapia Akceptacji i Zaangażowania) i BCT (Terapia Behawioralno-Poznawcza)?
- Jak wykorzystać mindfulness w pogodzeniu się z wewnętrznym dzieckiem?
- Zmiana myślenia i działania poprzez akceptację.
- Ćwiczenie: Praktyka uważności – zanurz się w tu i teraz.
- Quiz: Jak radzisz sobie z akceptacją trudnych emocji?
- Metafora: Rzeka akceptacji – naucz się płynąć z prądem.

Rozdział 5: Pogodzenie się z wewnętrznym dzieckiem – krok po kroku

- Jak zacząć budować most między dorosłym a dzieckiem w Tobie?
- Rola wybaczenia i współczucia.
- Tworzenie nowych, wspierających narracji.
- Ćwiczenie: List do wewnętrznego dziecka – pojednaj się z przeszłością.
- Quiz: Na jakim etapie pojednania jesteś?
- Metafora: Dom w sercu – miejsce dla Twojego wewnętrznego dziecka.

Rozdział 6: Korzyści z pogodzenia się z wewnętrznym dzieckiem

- Jak zmienia się jakość życia po pojednaniu z przeszłością?
- Badania nad wpływem harmonii wewnętrznej na zdrowie psychiczne i fizyczne.
- Nowe perspektywy w relacjach i samorozwoju.
- Ćwiczenie: Wizualizacja przyszłości z wewnętrznym dzieckiem.
- Quiz: Co już zmieniło się w Twoim życiu?
- Metafora: Kwiat harmonii – jak rozkwitnąć dzięki pojednaniu.

Zakończenie

- Twój plan dalszej pracy z wewnętrznym dzieckiem.

*Będę na Ciebie czekać, by wspólnie odkrywać
kolejne etapy tej podróży!*



W LISTOPADZIE

ROZDZIAŁ 2



KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

NOWE ŻYCIE
PO 40

JAK ZBUDOWAĆ RELACJĘ Z SOBĄ,
BY ODNALEŻĆ 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

SMIAK 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