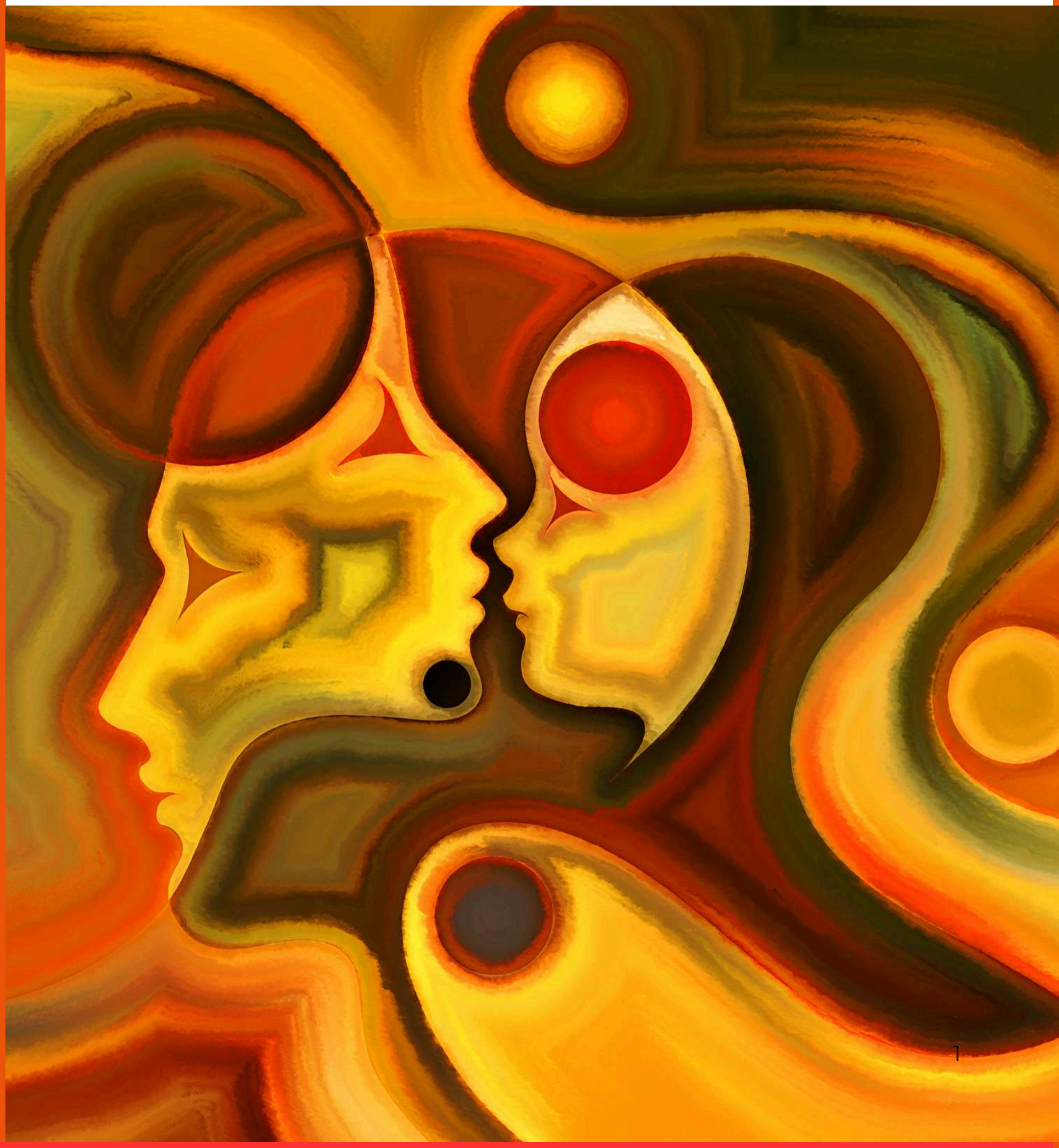


KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

W KONFLIKCIE ZE SOBĄ

JAK POGODZIĆ
SIĘ Z WEWNĘTRZNYM DZIECKIEM



W KONFLIKCIE ZE SOBĄ

Jak pogodzić się z wewnętrznym dzieckiem



Wioletta Klinicka

Czy zdarza Ci się, że w niektórych sytuacjach reagujesz silniej, niż byś chciała? Jakby coś w środku Ciebie wybuchalo, mimo że nie widzisz racjonalnego powodu? Może czujesz lęk przed odrzuceniem, brak pewności siebie, trudność w stawianiu granic? Jeśli tak, być może to Twoje wewnętrzne dziecko domaga się uwagi, pragnie, byś je zauważyła.

Witaj na kolejnym kursie dla kobiet w procesie zmiany!

Tym razem wyruszysz w podróż do swojego wewnętrznego dziecka, by zrozumieć jego potrzeby, uleczyć dawne rany i odzyskać wewnętrzną harmonię.

Zacznij już teraz – pierwszym krokiem jest decyzja, że zasługujesz na zmianę.

SPIS TREŚCI

Wstęp

Praca z wewnętrznym dzieckiem za i przeciw

Trauma czy wymówka? Jak rozpoznać prawdziwą traumę z dzieciństwa

Rozdział 1 Skąd pochodzą Twoje schematy?

Rozdział 2 Jak rozpoznać zranienia wewnętrznego dziecka?

Rozdział 3 Jak nawiązać kontakt z wewnętrznym dzieckiem

Rozdział 4 Jak zapewnić wewnętrznemu dziecku to, czego mu brakowało?

Rozdział 5 Wewnętrzne dziecko a relacje z innymi

Zakończenie

Dodatkowe wsparcie



Czym jest wewnętrzne dziecko?

To część Ciebie, która wciąż żyje w Twoim sercu. *To zbiór emocji, wspomnień, przekonań, które wykształciły się w dzieciństwie.* Twoja wrażliwość, spontaniczność, radość, ale i te bolesne wspomnienia, które pozostawiły ślad na Twojej duszy. Wewnętrzne dziecko to metafora, ale także rzeczywistość, która kształtuje sposób, w jaki myślisz, czujesz i reagujesz. Psychologia Carla Gustava Junga, Johna Bradshawa, Alice Miller czy Erica Berne'a dała nam narzędzia do zrozumienia, jak nasza przeszłość wpływa na nasz obecny sposób bycia. Dziś, dzięki neurobiologii, wiemy, jak wczesne doświadczenia mają wpływ na nasz mózg i sposób reagowania na stres.



Dlaczego warto się nim zająć?

To, jak traktowali Cię w dzieciństwie – rodzice, opiekunowie, nauczyciele – miało ogromny wpływ na Twoje życie dorosłe. Jeśli czułaś się ignorowana, jeśli Twoje emocje były tłumione, jeśli musiałaś zasłużyć na miłość – to może mieć wpływ na to, jak dzisiaj postrzegasz siebie i jak budujesz relacje. **Dziecięce wzorce przetrwania mogą teraz działać na Twoją szkodę, utrudniając Ci wyrażanie swoich prawdziwych potrzeb.** Jeśli w dzieciństwie bałaś się odrzucenia, mogłaś nauczyć się zadowalać innych kosztem siebie, zapominając o swoich granicach. W dorosłym życiu może być Ci trudno powiedzieć „nie”. Ale jest nadzieja. **Praca z wewnętrznym dzieckiem to nie tylko odkrywanie źródeł emocji, to przede wszystkim proces uzdrawiania. Badania nad neuroplastycznością mózgu (m.in. prace Normana Doidge'a) dowodzą, że nasz mózg ma zdolność do zmiany, niezależnie od wieku.** Odpowiednia praca nad sobą pozwala zastąpić ograniczające przekonania nowymi, wspierającymi, które pozwolą Ci być sobą w pełni.

Cel e-booka

Ten e-book pomoże Ci usłyszeć, zrozumieć i uleczyć Twoje wewnętrzne dziecko. Znajdziesz tu nie tylko teorię, ale też praktyczne ćwiczenia, które pokażą Ci, jak dzieciństwo kształtuje Twoje życie i jak zmienić te wzorce. Nauczysz się rozmawiać z tą częścią siebie, dawać jej bezpieczeństwo i miłość. To podróż do wnętrza, gdzie czeka mała dziewczynka pragnąca Twojej uwagi – czas, byś ją dostrzegła i obdarzyła troską

PRACA Z
WEWNĘTRZNYM DZIECKIEM
ZA I PRZECIW

CO WARTO WIEDZIEĆ
PRZED ZDECYDOWANIEM
SIĘ NA TĘ TERAPIĘ?

Zanim zdecydujesz się na pracę z wewnętrznym dzieckiem, warto zapoznać się z istotnymi informacjami na temat tego procesu.

Choć dla wielu osób praca z wewnętrznym dzieckiem jest skuteczną metodą uzdrawiania ran emocjonalnych, nie jest ona pozbawiona kontrowersji. Istnieją psychologowie, którzy ostrzegają przed niebezpieczeństwami związanymi z tą terapią, zwłaszcza jeśli nie jest przeprowadzana pod okiem wykwalifikowanego specjalisty. Z jednej strony, zwolennicy pracy z wewnętrznym dzieckiem, jak John K. Pollard czy Carl Jung, podkreślają jej pozytywny wpływ na uzdrowienie traumy, pomagając ludziom ponownie połączyć się z utraconymi emocjami z dzieciństwa. Z drugiej strony, przeciwnicy tej metody, tacy jak psychologowie działający w nurcie behawioralnym i kognitywnym, ostrzegają, że nadmierne skupienie na przeszłości może prowadzić do utrwalenia negatywnych schematów myślenia, zamiast ich przełamywania. Ważne jest, by dokładnie rozważyć, czy jesteś gotowa na tak głęboką pracę emocjonalną, mając świadomość zarówno potencjalnych korzyści, jak i ryzyka.

Argumenty za pracą z wewnętrznym dzieckiem**1. Uzdrawianie emocjonalne**

Praca z wewnętrznym dzieckiem pomaga uzdrowić emocjonalne rany z dzieciństwa, takie jak zaniedbanie, odrzucenie, brak miłości czy traumatyczne wydarzenia. Dzięki temu możemy odzyskać poczucie bezpieczeństwa i poczucie własnej wartości.

2. Zwiększenie samoakceptacji

Kontakt z wewnętrznym dzieckiem może prowadzić do głębszej akceptacji siebie i swoich potrzeb. Uczy nas, że zasługujemy na miłość i uwagę, co w efekcie pozwala na zdrowsze relacje z innymi.

3. Ulepszanie umiejętności radzenia sobie z emocjami

W terapii z wewnętrznym dzieckiem uczymy się lepiej rozumieć swoje emocje i reakcje. Zamiast tłumić emocje lub reagować w sposób nieadekwatny, jesteśmy w stanie lepiej zarządzać naszymi uczuciami, zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.

4. Rozwiązanie powtarzających się wzorców

Praca nad wewnętrznym dzieckiem pomaga rozpoznać powtarzające się wzorce z dzieciństwa, takie jak lęk przed odrzuceniem czy perfekcjonizm, które mogą wpływać na nasze dorosłe życie. Dzięki terapii możemy je zmieniać, dążąc do zdrowych, pełnych relacji.

Argumenty przeciw pracy z wewnętrznym dzieckiem

1. Zbyt duży nacisk na przeszłość

Krytycy tej metody twierdzą, że skupianie się na traumach z dzieciństwa może prowadzić do utkwienia w przeszłości, zamiast skutecznie radzić sobie z teraźniejszością. Praca nad wewnętrznym dzieckiem może czasem wywoływać silne emocje, które zamiast pomagać w leczeniu, potęgują ból i cierpienie.

2. Ryzyko uwikłania w rolę ofiary

Istnieje ryzyko, że skupianie się na bolesnych przeżyciach z dzieciństwa może wzmacniać poczucie bezsilności. Osoby pracujące z wewnętrznym dzieckiem mogą czuć się jak ofiary swoich przeszłych doświadczeń, co utrudnia przejęcie odpowiedzialności za własne życie w dorosłości.

3. Zbyt mała struktura terapii

Praca nad wewnętrznym dzieckiem często polega na wizualizacjach i emocjonalnych przeżyciach, które mogą być trudne do kontrolowania. Bez odpowiedniej struktury i wsparcia terapeutycznego, proces ten może stać się chaotyczny i nieproduktywny.

4. Problemy z terapią bez profesjonalnej pomocy

Samodzielna praca z wewnętrznym dzieckiem bez nadzoru terapeutycznego może być niebezpieczna. Osoby, które nie mają doświadczenia w pracy z traumą, mogą nie być w stanie poradzić sobie z silnymi emocjami, które mogą się pojawić, prowadząc do ich pogłębienia. To może prowadzić do nowych trudności emocjonalnych.

Ten e-book nie jest formą terapii, lecz wstępem do zrozumienia pracy z wewnętrznym dzieckiem – pierwszym krokiem na drodze do uzdrowienia. Pomoże Ci lepiej poznać siebie, zrozumieć wpływ przeszłości na Twoje życie i dostrzec, od czego możesz zacząć zmianę. Po jego lekturze zdecyduj, czy jesteś gotowa na kontakt z wykwalifikowanym terapeutą, który wesprze Cię w głębszej pracy nad sobą.



do słuchania
OPOWIADANIA

Wioletta Klinicka
YouTube



Przeciwnicy pracy z wewnętrznym dzieckiem

1. Brak dowodów naukowych na skuteczność

Psychologowie, tacy jak Thomas Joiner, uważają, że podejście to może być zbyt nieudowodnione naukowo. W jego opinii, choć techniki te mogą przynieść ulgę w krótkim okresie, brak solidnych dowodów na ich długoterminową skuteczność może sprawiać, że niektórzy terapeuci odrzucają ten model.

2. Psychoterapeuci o podejściu psychodynamicznym

Niektórzy psychoterapeuci, zwłaszcza ci o podejściu psychodynamicznym, jak Irvin Yalom, uważają, że praca nad wewnętrznym dzieckiem zbyt skupia się na przeszłości i emocjach, a nie na zmianie zachowań w teraźniejszości. Zamiast tego sugerują bardziej pragmatyczne podejście, które koncentruje się na tu i teraz, na rozwiązywaniu bieżących problemów.

3. Psychologowie ewolucyjni

Przeciwnicy, którzy wywodzą się z nurtu psychologii ewolucyjnej, jak John Tooby i Lita Cosmides, wskazują na to, że zbyt intensywne przywiązanie do wewnętrznego dziecka może być nieproduktywne. Przypisują oni wiele problemów emocjonalnych nie tyle traumom z dzieciństwa, co problemom wynikającym z nieprawidłowego przystosowania do społeczeństwa. Uważają, że ważniejsze jest skupienie się na adaptacyjnych mechanizmach radzenia sobie.

Kontrowersje i ryzyka

1. Długotrwałe uwikłanie w przeszłość

Istnieje ryzyko, że intensywna praca nad wewnętrznym dzieckiem sprawi, że osoba utknie w przeszłości, nie będąc w stanie rozwijać się w teraźniejszości. Osoby takie mogą poczuć się ciągle "skrzywdzone" przez swoje dzieciństwo, co hamuje ich rozwój i przejęcie kontroli nad życiem.

2. Przeżywanie traumy bez przygotowania

Zbyt głębokie zanurzenie się w emocje z dzieciństwa może prowadzić do nieprzewidywalnych skutków emocjonalnych. Czasem nieprzygotowani ludzie mogą przeżywać silne traumy, co może spowodować nasilenie objawów lękowych, depresyjnych lub nawet innych problemów psychicznych.

3. Manipulacja i nadużycia w terapii

Praca z wewnętrznym dzieckiem może być wykorzystywana przez nieodpowiedzialnych terapeutów w celu manipulacji lub wywołania zależności. Terapia ta wymaga odpowiedniej wiedzy, etyki zawodowej i doświadczenia, w przeciwnym razie może dojść do jej nadużywania.

Podsumowanie

Praca z wewnętrznym dzieckiem to skuteczne narzędzie w terapii, które może przynieść wielkie korzyści w procesie uzdrawiania, ale wiąże się również z ryzykiem. Kluczowe jest, by podejść do tej metody z odpowiednim wsparciem terapeutycznym, aby uniknąć pułapek związanych z utkwieniem w przeszłości czy nadmiernym uwikłaniem w traumatyczne doświadczenia. Ważne jest, by zachować równowagę, łącząc prace nad przeszłością z praktycznymi strategiami radzenia sobie w teraźniejszości.



TRAUMA CZY WYMÓWKA?
JAK ROZPOZNAĆ PRAWDZIwą
TRAUMĘ Z DZIECIŃSTWA

Czasami starasz się pomóc komuś, kto zмага się z trudnościami, oferując wsparcie i rozwiązania, ale każda Twoja próba zostaje odrzucona. W końcu zaczynasz zastanawiać się, czy ta osoba naprawdę chce zmiany, czy może woli pozostać w swojej strefie komfortu, trwając w swoich problemach. A czasami twoje pytanie brzmi tak: Twoje pytanie mogłoby brzmieć tak:

czy zrzucanie winy na traumę z dzieciństwa może być tylko wymówką w dorosłym życiu, aby nie podejmować działań? Jak rozpoznać osobę, która faktycznie ma traumę z dzieciństwa, od tej, która nadaje wydarzeniom zbyt dużą wagę i używa przeszłości jako wymówki do unikania odpowiedzialności?

To bardzo ciekawe pytanie, które dotyczy granicy między uzasadnioną traumą a nadmiernym obarczaniem winą przeszłości.

Istnieje wyraźna różnica między osobą, która rzeczywiście nosi rany z dzieciństwa, a osobą, która może nadużywać wspomnień z dzieciństwa jako wymówki do unikania odpowiedzialności w dorosłym życiu.

Jak rozpoznać prawdziwą traumę z dzieciństwa?

1. Głębokie, długotrwałe emocjonalne ślady:

Trauma z dzieciństwa często wiąże się z głębokimi i długotrwałymi reakcjami emocjonalnymi, które utrzymują się przez lata. Może to być chroniczne poczucie lęku, wstydu, bezradności lub niskiej samooceny, które nie ustępuje, nawet gdy osoba stara się pracować nad swoimi emocjami.

2. Objawy PTSD:

Osoby, które doświadczyły poważnej traumy w dzieciństwie, mogą cierpieć na PTSD (zespół stresu pourazowego). Objawy mogą obejmować flashbacki, koszmary senne, unikanie miejsc lub sytuacji przypominających traumatyczne doświadczenia, nadmierny lęk, depresję i poczucie oderwania od rzeczywistości.

3. Trudności w relacjach interpersonalnych:

Osoby z traumą mogą mieć trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu zdrowych relacji. Mogą wykazywać lęk przed odrzuceniem, trudności w ufaniu innym, a także tendencję do powtarzania wzorców z przeszłości (np. wybieranie toksycznych partnerów, którzy powielają schematy z dzieciństwa).

4. Fizyczne objawy emocjonalne:

Trauma może również manifestować się w ciele – bóle głowy, problemy trawienne, napięcia mięśniowe, a nawet objawy psychosomatyczne, które nie mają medycznego wyjaśnienia.



PAPIEROWE MAŁŻEŃSTWO
miłość.com³

WIOLETTA KLINICKA

Jak rozpoznać osobę, która zrzuca winę na dzieciństwo, ale nie ma faktycznej traumy?

1. Brak głębokich objawów emocjonalnych:

Osoba, która nie przeżyła prawdziwej traumy, może być zrozpaczona lub zmartwiona trudnymi wydarzeniami z dzieciństwa, ale nie ma głębokich emocjonalnych objawów, które trwałyby przez długi czas. Może to być chwilowa frustracja, ale nie powoduje to chronicznego cierpienia.

2. Brak działań w kierunku zmiany:

Osoba, która zamiast pracować nad sobą, stale zrzuca winę na przeszłość, nie podejmuje działań, by zmienić swoje życie. W tym przypadku dzieciństwo jest wykorzystywane jako wymówka do unikania odpowiedzialności i działania w dorosłym życiu. Może to wyglądać na osobę, która nie chce podjąć trudnych decyzji lub przejąć kontroli nad swoim życiem.

3. Używanie przeszłości jako wymówki:

Często osoby, które nie mają głębokiej traumy, ale zrzucają winę na dzieciństwo, mogą mówić o swoim trudnym dzieciństwie jako o głównym powodzie niepowodzeń w dorosłym życiu, ale nie szukają rozwiązań ani nie podejmują terapii. Mimo że przyznają, że miały trudne doświadczenia, często używają ich jako wymówki do niezdolności do zmiany swojego życia.

4. Brak umiejętności radzenia sobie z problemami:

Osoby, które zrzucają odpowiedzialność na dzieciństwo, często nie potrafią radzić sobie z wyzwaniami w życiu dorosłym. Wydaje się, że nie potrafią przejść od przeszłości do teraźniejszości, co może prowadzić do stagnacji w ich rozwoju osobistym.

Granica między traumą a wymówką

Różnica między tymi dwoma podejściami jest subtelna, ale ważna. Trauma z dzieciństwa jest czymś, co wymaga leczenia i uwagi, ponieważ wpływa na całe życie osoby, podczas gdy „wymówka” jest często przejawem unikania odpowiedzialności i braku gotowości do zmiany.

Ważne

Zrzucanie winy na przeszłość może stać się mechanizmem obronnym, który nie pozwala na uzdrowienie. Osoba, która wciąż „żyje” przeszłością, zamiast ją przepracować i pójść do przodu, może unikać konfrontacji z teraźniejszością i przyszłością.

Co zrobić, by nie utknąć w tej pułapce?

- 1. Uznanie rzeczywistego bólu:** Niezależnie od tego, czy trauma jest głęboka, czy „tylko” niezaspokojone potrzeby emocjonalne w dzieciństwie, ważne jest, by uznać swój ból, a nie go ignorować. Tylko przez uznanie przeszłości można ją przepracować.
- 2. Terapeutyczne wsparcie:** Jeśli czujesz, że Twoje przeszłe doświadczenia wciąż kształtują Twoje życie, warto zasięgnąć porady psychologa, który pomoże Ci rozróżnić, czy to rzeczywista trauma, czy jedynie wzorzec, który nauczyłaś się w dzieciństwie.
- 3. Praca nad odpowiedzialnością:** Bez względu na to, co miało miejsce w przeszłości, odpowiedzialność za teraźniejszość i przyszłość leży w Twoich rękach. Proces uzdrowienia polega na uznaniu swoich emocji i reakcji, ale także na budowaniu nowych wzorców myślenia i działania.

Podsumowanie

Rozpoznanie prawdziwej traumy z dzieciństwa od nadmiernego obarczania winą przeszłością może być trudne. Warto zastanowić się, czy nasze trudności w dorosłym życiu rzeczywiście są wynikiem traumy, czy może jest to kwestia wzorców, które nie zostały przepracowane i wciąż mają na nas wpływ. Ważne jest, by szukać równowagi między uznaniem swojej przeszłości a budowaniem zdrowych mechanizmów radzenia sobie z teraźniejszością.

Ważne

Pamiętaj, aby nie oceniać innych, ponieważ to ich droga i wybór. Jeśli ktoś odrzuca Twoją pomoc lub ciągle o niej mówi, ale nie podejmuje żadnych działań, przestań nalegać i zrób krok w tył. Nie rozmyślaj zbyt dużo, zastanawiając się, czy ta osoba naprawdę ma traumę, czy może to tylko obrona przed podejmowaniem decyzji i działań. Jeśli osoba ta wciąż będzie chciała o tym rozmawiać, postaw granicę, delikatnie, ale stanowczo powiedz, że szanujesz jej wybór, ale nie możesz uczestniczyć w rozmowach, które nie prowadzą do konkretnych działań.

Jeśli czujesz, że jesteś gotowa, by rozpocząć pracę
ze swoim wewnętrznym dzieckiem,
to czas, abyśmy zaczęły.
Zaczynamy!



ROZDZIAŁ 1
SKĄD POCHODZĄ
TWOJE SCHEMATY?

Twoje dzieciństwo to fundament, na którym budujesz całe dorosłe życie. To właśnie wtedy kształtowały się Twoje emocje, przekonania o sobie i świecie, schematy działania oraz sposoby radzenia sobie z trudnościami. Być może nigdy się nad tym nie zastanawiałaś, ale to, jak reagujesz dzisiaj, ma swoje korzenie w tym, czego doświadczyłaś w dzieciństwie. Czasami te reakcje mogą wydawać się nieproporcjonalne, tak jakbyś reagowała zbyt silnie na coś, co z zewnątrz nie powinno wywołać aż takich emocji. Ale to nie jest przypadek.

JAK DZIECIŃSTWO KSZTAŁTUJE TWOJE EMOCJE I ZACHOWANIA?

Pierwsze lata życia to czas, gdy Twój mózg rozwija się w zawrotnym tempie. W tym okresie kształtują się Twoje podstawowe przekonania o sobie i o świecie, które towarzyszą Ci przez resztę życia. Badania neurobiologiczne pokazują, jak bardzo dzieciństwo wpływa na strukturę mózgu – zwłaszcza na układ limbiczny (odpowiedzialny za emocje) i korę przedczołową (zarządzającą racjonalnym myśleniem). Kiedy w tym czasie czułaś się kochana, akceptowana i bezpieczna, zbudowałaś silniejsze poczucie własnej wartości i lepszą zdolność regulowania swoich emocji. Ale **jeśli Twoje dzieciństwo było pełne zaniedbania, krytyki lub emocjonalnej obojętności, mogłaś wykształcić mechanizmy obronne, które teraz wpływają na Twoje dorosłe życie** – utrudniają Ci budowanie zdrowych, pełnych miłości relacji.

Reakcje na stres, lęki, poczucie własnej wartości – to wszystko może być związane z tym, co przeżyłaś jako dziecko. Kiedy słyszałaś: „Przestań płakać”, „Nie przesadzaj”, „Nie bądź taka wrażliwa”, nauczyłaś się tłumić emocje, zamiast je przeżywać i wyrażać. To tłumienie mogło wykształcić w Tobie trudności z otwartym dzieleniem się uczuciami w dorosłym życiu. Wydaje Ci się, że masz wszystko pod kontrolą, ale tak naprawdę to właśnie te zablokowane emocje mogą blokować Twoje autentyczne reakcje.

NIEZASPOKOJONE POTRZEBY DZIECKA A DOROSŁE WZORCE MYŚLENIA

Każde dziecko ma swoje podstawowe **potrzeby: miłości, bezpieczeństwa, akceptacji, autonomii, uwagi**. Kiedy te potrzeby są zaspokojone, dorasta się w poczuciu wartości i pewności siebie. Ale co, jeśli zabrakło tego, czego tak bardzo potrzebowałaś? Gdy miłość była warunkowa, a akceptacja wydawała się czymś trudnym do osiągnięcia? Takie niezaspokojone potrzeby mogą pozostawić blizny, które w dorosłym życiu manifestują się w Twoim zachowaniu. Jak to wygląda?

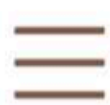
Brak poczucia bezpieczeństwa → możesz czuć lęk przed porzuceniem, trudność w budowaniu trwałych relacji, ciągłe poczucie zagrożenia.

Brak akceptacji → Twoje poczucie własnej wartości jest kruche, a Ty ciągle masz potrzebę udowadniania swojej wartości innym.

Brak uwagi i emocjonalnej bliskości → masz problem z wyrażaniem emocji, trzymasz je w sobie, próbujesz kontrolować wszystko wokół siebie.

Brak autonomii → perfekcjonizm i lęk przed błędami mogą Cię paraliżować, nie wierzysz, że masz prawo podejmować decyzje.

Te niezaspokojone potrzeby, te stare, dziecięce rany, mają wielki wpływ na to, jak patrzysz na świat teraz. To dlatego reagujesz silnymi emocjami w sytuacjach, które z pozoru nie są aż tak dramatyczne – bo te emocje to nie tylko teraz, to wszystko, co zostało niezaopiekowane w Twoim wnętrzu przez lata.



Ekologia emocji

Artykuły wspierające świadomą pracę z emocjami. Sprawdź sprawdzone metody, jeśli chcesz odzyskać wewnętrzną równowagę, uwolnić się od blokad i nauczyć się skutecznie regulować swoje uczucia. Czytaj i dołącz do kobiet w procesie zmiany.



wiolettaklinicka.com

JAK POKONAĆ WŁASNY WSTYD?

Rozpoznaj, skąd bierze się wstyd i poznaj 8 kroków do skutecznego uwolnienia się od tej emocji, aby wzrosła Twoja wiara w siebie, ruszyć do przodu i sięgnąć po marzenia.

[Czytaj więcej](#)

BADANIA PSYCHOLOGÓW I ICH ZNACZENIE

Wielu psychologów badało, jak niezaspokojone potrzeby dzieci mogą wpływać na ich dorosłe życie. John Bowlby, twórca teorii przywiązania, udowodnił, że relacje z opiekunami w dzieciństwie są fundamentem zdrowia emocjonalnego w dorosłości. Kiedy dziecko nie czuje się bezpiecznie, może wykształcić lękowe wzorce przywiązania, które objawiają się w dorosłym życiu jako lęk przed odrzuceniem, unikanie bliskości czy problemy w budowaniu stabilnych relacji. **Bowlby zauważył, że brak miłości i akceptacji może prowadzić do zaburzeń emocjonalnych, które pojawiają się u dorosłych w postaci trudności w nawiązywaniu bliskich, zdrowych relacji.**

Alice Miller, znana psychoterapeutka, opisała w swoich pracach, jak ważne jest, by dziecko było otoczone emocjonalnym wsparciem. Mówiła o "toksycznym wstępie do życia", gdzie dziecko niedoświadczające ciepła i akceptacji może wykształcić rany, które będą wpływać na jego dorosłe życie. Z kolei **Pia Mellody, w swojej teorii ran wewnętrznego dziecka, przedstawiła pięć głównych ran – odrzucenia, porzucenia, upokorzenia, niesprawiedliwości i zdrady** – które pozostają z dorosłym człowiekiem przez całe życie, jeśli nie zostaną odpowiednio przepracowane.

RODZAJE RAN WEWNĘTRZNEGO DZIECKA I ICH KONSEKWENCJE

Każda rana, która została zadana Twojemu wewnętrznemu dziecku, niesie ze sobą konsekwencje, które mogą teraz wpływać na Twoje dorosłe życie. Te rany to coś, nad czym musisz pracować, by móc wreszcie uzyskać wewnętrzną równowagę:

- **Rana odrzucenia** – prowadzi do unikania bliskości, lęku przed krytyką, potrzeby ciągłego udowadniania swojej wartości.
- **Rana porzucenia** – manifestuje się lękiem przed samotnością, uzależnieniem od relacji, trudnościami w samodzielności.
- **Rana upokorzenia** – skutkuje niską samooceną, poczuciem winy, lękiem przed oceną innych.
- **Rana niesprawiedliwości** – prowadzi do perfekcjonizmu, trudności w odpuszczaniu, nieustannego szukania błędów w sobie i innych.
- **Rana zdrady** – objawia się kontrolowaniem innych, trudnościami w zaufaniu, lękiem przed utratą kontroli.

Każda z tych ran wymaga Twojej uwagi i pracy, aby już nigdy nie rządziły Twoim życiem.

Ćwiczenie

TWOJA MAPA DZIECIŃSTWA – ANALIZA DOŚWIADCZEŃ Z DZIECIŃSTWA

To ćwiczenie pomoże Ci zrozumieć, jakie schematy wyniosłaś z dzieciństwa. Chcę, żebyś wzięła kartkę i długopis. Podziel ją na cztery części i odpowiedz na pytania w każdej z nich:

1. **Moje wspomnienia z dzieciństwa:**

- ◆ Jakie były moje pierwsze wspomnienia?
- ◆ Jak czułam się w domu rodzinnym?
- ◆ Czy czułam się kochana i akceptowana?

2. **Moje relacje z rodzicami i opiekunami:**

- ◆ Jak rodzice okazywali mi miłość?
- ◆ Czy czułam się słuchana i rozumiana?
- ◆ Jakie komunikaty słyszałam najczęściej? (np. „Bądź grzeczna”, „Nie płacz”, „Nie rób kłopotów”)

3. **Moje emocje i reakcje:**

- ◆ Jak radziłam sobie z trudnymi emocjami jako dziecko?
- ◆ Czy mogłam swobodnie wyrażać smutek, złość, strach?
- ◆ Jakie emocje były „nagradzane”, a jakie tłumione?

4. **Moje przekonania o sobie:**

- ◆ Jakie zdania o sobie powtarzałam w dzieciństwie? (np. „Jestem niewystarczająca”, „Muszę być grzeczna, żeby mnie kochali”)
- ◆ Jakie przekonania o świecie i ludziach wyniosłam z dzieciństwa?
- ◆ Jakie z tych przekonań wciąż we mnie żyją?

✦ **Wskazówka:** Po zapisaniu odpowiedzi przeczytaj je uważnie i zastanów się, które aspekty swojego dzieciństwa chciałabyś przepracować w pierwszej kolejności. Wybierz te, które najbardziej wpływają na Twoje obecne życie i samopoczucie. **To pozwoli Ci poczuć większą kontrolę nad procesem zmiany i krok po kroku zacząć uwalniać się od schematów, które już Ci nie służą.**

Zrobiłaś pierwszy krok do zrozumienia, jakie schematy wciąż kierują Twoim życiem. *W kolejnych rozdziałach pokażę Ci, jak możesz je przepracować i stworzyć nowe, wspierające przekonania.*

Bo Twoja przeszłość nie musi definiować Twojej przyszłości.

ROZDZIAŁ 2
JAK ROZPOZNAĆ ZRANIENIA
WEWNĘTRZNEGO DZIECKA?



NAJCZĘSTSZE SCHEMATY EMOCJONALNE I ICH ŹRÓDŁA

Twoje dzieciństwo to fundament, na którym zbudowałaś dorosłe życie. Czasami to, czego nie otrzymałaś w dzieciństwie – emocjonalnego wsparcia, miłości, uwagi – może prowadzić do powstawania różnych schematów emocjonalnych. Te nieświadome wzorce wpływają na Twoje reakcje, sposób myślenia i postrzegania świata. Często jesteśmy ich nieświadome, dopóki nie zaczniemy ich rozpoznawać. Przyjrzyj się poniższym przykładom – zastanów się, czy któryś z tych schematów jest obecny w Twoim życiu.

- **Lęk przed odrzuceniem** – Często wynika z braku uwagi lub akceptacji w dzieciństwie. W dorosłym życiu ten lęk może objawiać się nieustannym strachem przed opuszczeniem przez bliskich. **Przykład:** Wyjście partnera z domu na kilka godzin wywołuje w Tobie intensywny lęk, że coś jest nie tak w Waszym związku, mimo że nie ma ku temu racjonalnych powodów.
- **Perfekcjonizm** – Jeśli w dzieciństwie byłaś często oceniana na podstawie swoich wyników, możesz wykształcić przekonanie, że musisz być doskonała, by zasługiwać na miłość. **Przykład:** W pracy popełniasz minimalne błędy, ale i tak przejmujesz się nimi na tyle, że nie potrafisz się zrelaksować, bo boisz się, że ktoś Cię oceni.
- **Lęk przed bliskością** – Jeśli w dzieciństwie doświadczyłaś porzucenia lub braku stabilności emocjonalnej w rodzinie, możesz mieć trudności z zaufaniem innym. **Przykład:** W nowym związku, choć czujesz się przyciągana do tej osoby, nie potrafisz otworzyć się na głębszą bliskość. Unikasz wyrażania swoich prawdziwych uczuć, bo boisz się, że zostaniesz zraniona.
- **Poczucie bycia niewystarczającą** – Jeśli Twoje potrzeby emocjonalne były ignorowane, może pojawić się przekonanie, że jesteś „niewystarczająca”. Jako dorosła osoba możesz wciąż szukać aprobaty innych, nawet kosztem swoich granic. **Przykład:** Mimo osiągnięcia sukcesów zawodowych wciąż czujesz, że nie zasługujesz na pochwały, bo Twoje osiągnięcia nigdy nie były dostatecznie doceniane w domu rodzinnym.
- **Syndrom ofiary** – W dzieciństwie, gdy doświadczałaś ciągłej krytyki lub lekceważenia, możesz wykształcić poczucie bezsilności wobec życiowych trudności. Jako dorosła osoba, możesz czuć się bezradna w obliczu wyzwań, co prowadzi do rezygnacji i unikania działania. **Przykład:** W pracy, gdy napotykasz trudności, zamiast szukać rozwiązania, czujesz, że nie masz szans, by coś zmienić, a Twoje lęki paraliżują Cię.

TEST: JAKIE RANY NOSISZ W SOBIE?

Zastanów się nad odpowiedziami na poniższe pytania. Odpowiedz szczerze i bez oceny. Pamiętaj, że celem tego testu nie jest osądzenie siebie, ale zrozumienie, które z ran Twojego wewnętrznego dziecka mogą być nadal obecne i jakie mogą wpływać na Twoje dorosłe życie. Jeśli większość odpowiedzi to „tak”, może to wskazywać na niezabliźnione rany emocjonalne.

1. Czy często boisz się, że bliskie Ci osoby Cię opuszczą?
2. Czy czujesz, że musisz być idealna, by zasługiwać na miłość?
3. Czy masz trudność z wyrażaniem swoich emocji, zwłaszcza gniewu i smutku?
4. Czy unikasz bliskości z innymi, bo boisz się zranienia?
5. Czy czujesz się winna, gdy odpoczywasz lub robisz coś dla siebie?
6. Czy łatwo się poddajesz, bo nie wierzysz, że możesz osiągnąć sukces?
7. Czy często dopasowujesz się do innych, rezygnując z własnych potrzeb?
8. Czy masz wrażenie, że nikt Cię tak naprawdę nie rozumie?
9. Czy trudno Ci prosić o pomoc?
10. Czy Twoje emocje bywają skrajne – albo jesteś bardzo radosna, albo całkowicie przygnębiona?
11. Czy często obwiniasz siebie za rzeczy, na które nie miałaś wpływu?
12. Czy w dzieciństwie czułaś się niewidzialna lub ignorowana?
13. Czy boisz się podejmować nowe wyzwania, bo nie chcesz ponieść porażki?
14. Czy w relacjach czujesz, że musisz „zasłużyć” na miłość i akceptację?
15. Czy czujesz, że nigdy nie jesteś wystarczająco dobra, mądra, ładna, wartościowa?

Jeśli odpowiedziałaś „tak” na większość pytań, warto, byś powróciła do nich podczas procesu uzdrawiania, aby mogły stać się drogowskazem do głębszej pracy nad sobą. *To ćwiczenie jest pomocne, ponieważ umożliwia zidentyfikowanie ukrytych emocji i potrzeb, które mogą stanowić blokady w Twoim rozwoju.*

Daje to możliwość ich uzdrowienia i uwolnienia od ich wpływu na Twoje dorosłe życie.

Ćwiczenie

SPOTKANIE Z WEWNĘTRZNYM DZIECKIEM (WIZUALIZACJA W PRAKTYCE)

To ćwiczenie pomoże Ci zobaczyć, jak wygląda Twoje wewnętrzne dziecko, w jakim jest stanie i co jest dla niego najważniejsze. Wizualizacja może być dla Ciebie pomocnym narzędziem, które wprowadza Cię w kontakt z najgłębszymi emocjami i wspomnieniami. Może być to proces, który przeprowadzisz tylko raz, ale równie dobrze możesz do niego wrócić wielokrotnie. Za każdym razem to spotkanie może wyglądać inaczej, odkrywając nowe warstwy emocji i potrzeb.

- ◆ Usiądź w spokojnym miejscu, zamknij oczy i zacznij oddychać głęboko.
- ◆ Wyobraź sobie, że stoisz przed drzwiami. Jakie są? Nowe, stare, drewniane czy metalowe? Każdy szczegół może mieć znaczenie.
- ◆ Otwórz te drzwi. Za nimi znajduje się Twoje wewnętrzne dziecko. Zobacz, jak wygląda. Jakie ma ubranie, jaki wyraz twarzy? Czuje się bezpieczne, smutne, może samotne?
- ◆ Podejdź do niego. Zadaj mu pytanie: „Czego najbardziej potrzebujesz?”. Czego ono pragnie, co nie zostało zaspokojone w dzieciństwie?
- ◆ Obserwuj, jak dziecko reaguje. Może czuje się odrzucone, może szuka pocieszenia. Pozwól sobie na emocje, które pojawią się w tym momencie.
- ◆ Jeśli chcesz, możesz przytulić swoje wewnętrzne dziecko, zapewnić je, że teraz jesteś przy nim, i że nie musisz go zostawić.
- ◆ Po spotkaniu z wewnętrznym dzieckiem, wróć do teraźniejszości. Jeśli pojawiły się trudne emocje, poświęć chwilę na ich przeżycie. Może pomoże Ci to napisanie, jak się czujesz.

To ćwiczenie możesz powtarzać, wracając do różnych etapów swojego życia, by uzdrowić te momenty, które nadal Cię ranią.



Rozwój i motywacja

Jeśli czujesz, że utknęłaś w miejscu lub straciłaś sens życia, sięgnij po skuteczne strategie, które pomogą Ci odzyskać kontrolę, budować pewność siebie i osiągać cele. Wspieram Cię w rozwoju osobistym swoją wiedzą i doświadczeniem.
Czytaj i działaj już dziś!



wiolettaklinicka.com

PORAŻKA – STRATA CZASU CZY LEKCJA? O AKCEPTACJI PRZEGRANEJ

Upadłaś? Szukasz wsparcia? Poznaj skuteczne sposoby akceptacji porażki, wyciągania wniosków i wykorzystania jej do ponownego wyznaczenia celu i jego realizacji.

[Czytaj więcej](#)

MECHANIZMY OBRONNE Z DZIECIŃSTWA, KTÓRE WPŁYWAJĄ NA TWOJE DOROSŁE ŻYCIE

Twoje dzieciństwo mogło ukształtować schematy działania, które dziś – zamiast Cię chronić – mogą ograniczać Twoje życie. Poznaj przykłady mechanizmów obronnych, które często przenosimy w dorosłość:

Brak granic

Jeśli w dzieciństwie nie nauczyłaś się stawiać granic, możesz mieć problem z asertywnością. Przykładowo, czujesz się zobowiązana do pomocy koleżance, mimo że masz własne obowiązki. Może to wynikać z potrzeby bycia lubianą i akceptowaną przez innych.

Zadawanie innych kosztem siebie

Ania ciągle dostosowuje swoje plany i decyzje do tego, co jest wygodne dla jej partnera. Zamiast wyrażać własne potrzeby, nieustannie rezygnuje z siebie, aby zadowolić innych. W efekcie czuje się wypalona i zapomniana.

Unikanie konfliktów

Kasia od dziecka uczyła się, że lepiej milczeć, niż się sprzeciwiać. W dorosłym życiu unika konfrontacji, nawet jeśli ktoś ją rani lub wykorzystuje. W pracy zgadza się na dodatkowe obowiązki, mimo że nie ma na to czasu, a w relacjach tłumi swoje emocje, bo boi się odrzucenia.

Perfekcjonizm

Marta dorastała w domu, gdzie była chwalona tylko wtedy, gdy osiągała sukcesy. Teraz, jako dorosła kobieta, nie pozwala sobie na błędy, bo czuje, że tylko doskonałość daje jej wartość. Stawia sobie nierealistyczne wymagania, a każda porażka sprawia, że czuje się niewystarczająca.

Tłumienie emocji

Ola w dzieciństwie słyszała: „Nie przesadzaj”, „Nie płacz”, „Nie denerwuj się”. Nauczyła się, że okazywanie emocji to słabość. Teraz, gdy czuje smutek lub złość, zamiast je przeżywać, spycha je na bok. W efekcie jej ciało reaguje napięciem, bólem głowy i stresem, którego nie potrafi rozładować.

Kontrola nad wszystkim

Magda dorastała w chaosie – jej rodzice byli nieprzewidywalni, a dom pełen napięcia. Aby poczuć się bezpiecznie, nauczyła się kontrolować wszystko, co tylko możliwe. Teraz w dorosłym życiu planuje każdy detal, bo nieznanie ją przeraża. Jeśli coś idzie niezgodnie z planem, odczuwa silny lęk i frustrację.

Unikanie bliskości

Karolina wychowała się w domu, gdzie nie było czułości i wsparcia. Jako dorosła kobieta boi się emocjonalnej bliskości – gdy ktoś okazuje jej ciepło, czuje się niekomfortowo i dystansuje się, by uniknąć potencjalnego zranienia. Woli samotność, choć w głębi duszy pragnie prawdziwej relacji.

Samopoświęcenie

Ewa od dziecka opiekowała się młodszym rodzeństwem, bo rodzice byli zajęci pracą. W dorosłości zawsze stawia innych na pierwszym miejscu – pomaga, troszczy się, angażuje, ale zapomina o sobie. Czuje się zmęczona i niedoceniana, ale nie umie powiedzieć „dość”.

✦ Rozpoznanie tych mechanizmów to pierwszy krok do zmiany. Które z nich rozpoznajesz u siebie?

Które chciałabyś przepracować w pierwszej kolejności?



Wszystkie te elementy – rozpoznanie schematów, testy, ćwiczenia, spotkania z wewnętrznym dzieckiem – są narzędziami, które umożliwiają Ci głębsze zrozumienie siebie. Każdy z tych etapów może przynieść inne odkrycia i wyzwolić różne emocje. Warto pamiętać, że proces uzdrawiania jest ciągły. Za każdym razem, kiedy będziesz wracać do tych ćwiczeń, możesz odkrywać nowe, głębsze warstwy swoich ran i potrzeb.

A close-up photograph of a hand gently holding a baby's ear. The hand is positioned on the left side of the frame, with fingers spread to support the ear. The baby's ear is on the right side, showing the ear canal and the surrounding skin. The background is a soft, out-of-focus reddish-brown color. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the upper part of the image, containing the chapter title in a serif font.

ROZDZIAŁ 3
JAK NAWIĄZAĆ KONTAKT Z
WEWNĘTRZNYM DZIECKIEM

Nawiązywanie kontaktu z wewnętrznym dzieckiem jest jednym z najważniejszych etapów procesu uzdrawiania. To moment, w którym zaczynasz budować więź z częścią siebie, którą przez długi czas ignorowałaś lub zapomniałaś. Choć może to być wyzwanie i wywoływać silne emocje, jest to również początek drogi ku pełniejszemu życiu, wolnemu od dawnych ran. Pamiętaj, że jest to proces, który wymaga czasu, cierpliwości i odpowiedzialności, ale efekty pracy z wewnętrznym dzieckiem mogą być głębokie i transformujące.

PIERWSZE KROKI W UZDRAWIANIU RELACJI Z WEWNĘTRZNYM DZIECKIEM

Pierwszym krokiem w uzdrawianiu relacji z wewnętrznym dzieckiem jest przyznanie się do jego istnienia. Często przez lata nie zdawałaś sobie sprawy z jego obecności, a teraz musisz dać mu przestrzeń do wyrażania swoich emocji. W pierwszej fazie pracy skoncentruj się na tym, by zauważyć, co w Tobie budzi opór, smutek czy lęk. Wybierz spokojne, bezpieczne miejsce, w którym możesz pobyć sama ze sobą i zacząć tę wewnętrzną rozmowę.

DIALOG Z WEWNĘTRZNYM DZIECKIEM – JAK DO NIEGO MÓWIĆ?

Rozpoczynając rozmowę z wewnętrznym dzieckiem, pamiętaj, że proces ten może być różny w zależności od osoby, nie ma jednego „poprawnego” sposobu rozmowy. Kluczowa jest akceptacja i zrozumienie. Mów do siebie z miłością, szacunkiem i cierpliwością. Ważne jest, by nie mówić do siebie z poczuciem winy, wstydu czy krytyki. Przypomnij sobie, że Twoje wewnętrzne dziecko nie oczekuje od Ciebie perfekcji, lecz ciepła i akceptacji. Mów do niego, jakbyś mówiła do małego dziecka – w słowach prostych, ale pełnych miłości i troski.

Na przykład:

„Wiem, że jesteś smutna i że wiele razy czułaś się samotna. Jestem tu, by Cię wysłuchać i Cię przytulić.”

Celem jest odbudowanie zaufania i więzi, które pozwolą Ci stworzyć przestrzeń na uzdrowienie.

Ćwiczenie

LIST DO WEWNĘTRZNEGO DZIECKA

Cel: To ćwiczenie pomoże Ci zacząć wyrażać swoje uczucia w kierunku wewnętrznego dziecka. List stanie się przestrzenią, w której możesz wyrazić swoje obawy, zrozumienie, ale także chęć uzdrowienia tej relacji. Pamiętaj, że pisanie listu to także forma uwolnienia emocji i rozpoczęcie budowania wewnętrznej więzi. Może wywołać poczucie smutku lub lęku – to normalne. Daj sobie wtedy przestrzeń na te emocje, nie oceniając ich.

Kroki:

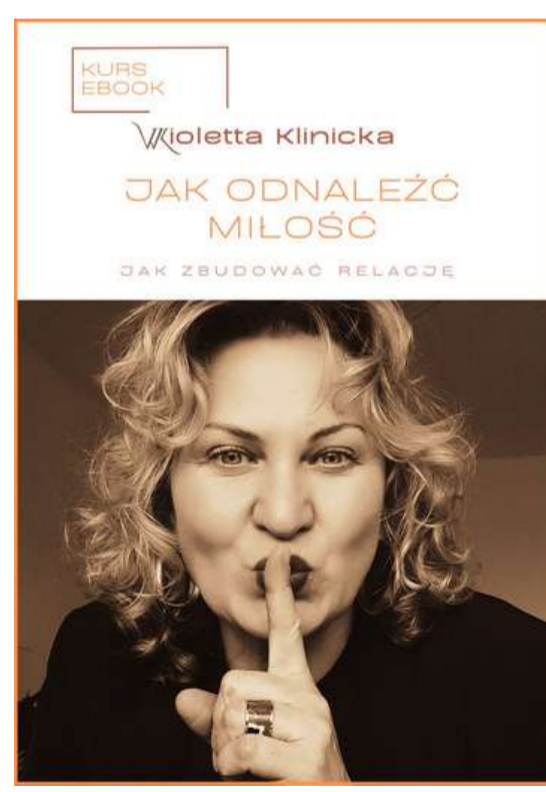
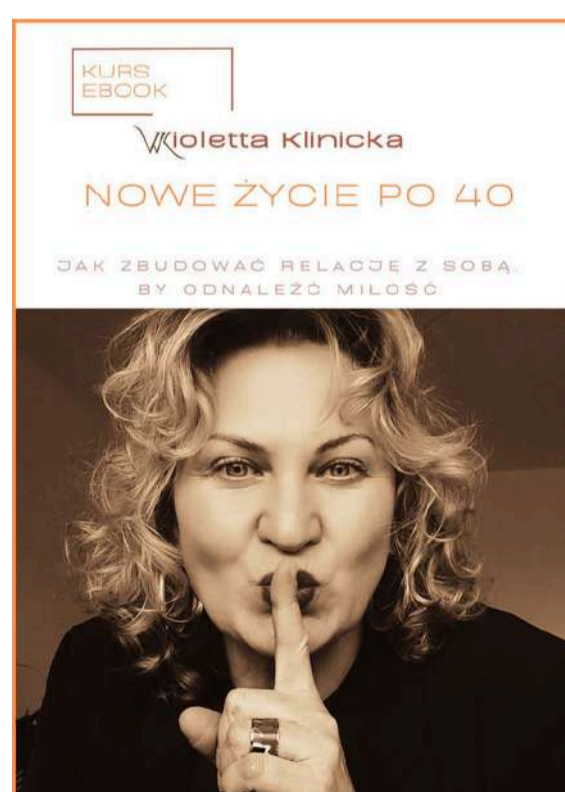
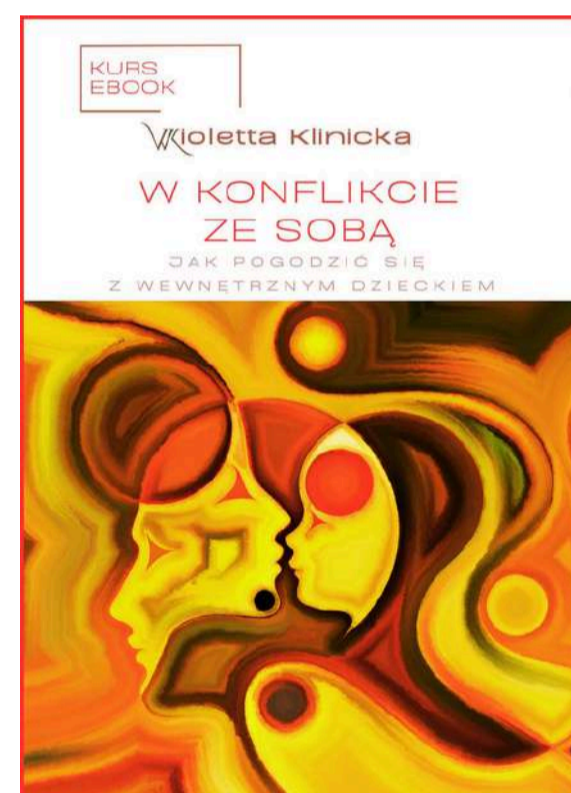
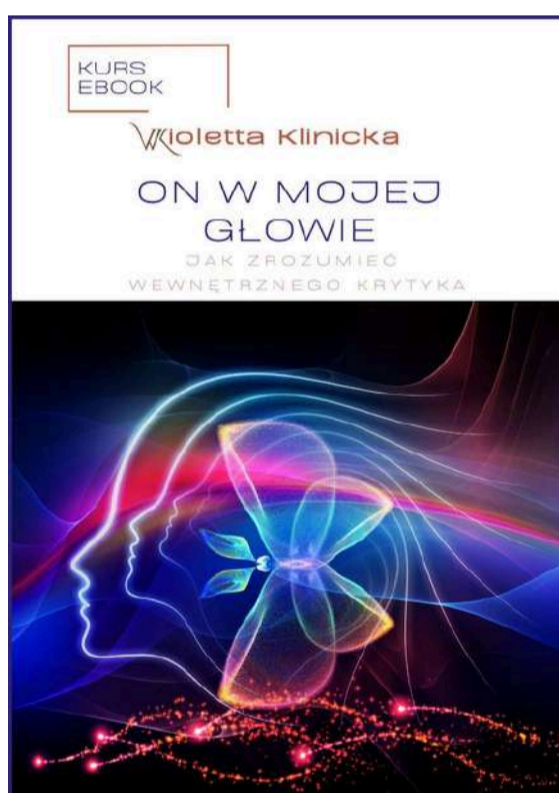
1. Usiądź w spokojnym miejscu, weź kartkę i długopis.
2. Rozpocznij pisanie listu do swojego wewnętrznego dziecka, zwracając się do niego imieniem.
3. Napisz, jak się czujesz w stosunku do niego, jakie emocje w Tobie budzi, a także co chciałabyś mu powiedzieć. Możesz zacząć od „Kochana [Twoje imię],”
4. Wyraź chęć uzdrowienia tej relacji, wyjaśniając, że jesteś gotowa być dla niego wsparciem.
5. Na zakończenie, napisz, co chciałabyś dla siebie i swojego wewnętrznego dziecka, np. „Chcę, żebyś czuła się kochana, akceptowana i bezpieczna. Obiecuję Ci, że będę Cię słuchać.”

Wnioski: Pisanie listu do wewnętrznego dziecka pozwala na wyrażenie trudnych emocji, które mogły być przez długi czas stłumione. Pomaga także w stworzeniu bezpiecznej przestrzeni, w której możesz wyrazić swoje potrzeby i troskę. Wzmacnia to więź, która może być fundamentem dalszej pracy.



BIBLIOTEKA

Bezpłatne e-booki do pobrania
- oferta limitowana w czasie



ZMIENIANIE PRZEKONAŃ PRZEZ UWAŻNOŚĆ I DYSTANSOWANIE SIĘ OD MYŚLI

Cel:

Celem tego ćwiczenia jest nauczenie Cię, jak zmieniać niekorzystne przekonania na swój temat poprzez dystansowanie się od myśli i obserwowanie ich w sposób bardziej obiektywny. Dzięki temu będziesz mogła spojrzeć na swoje przekonania z innej perspektywy i zacząć je kwestionować.

Kroki:

1. Zidentyfikuj przekonanie, które chcesz zmienić

Zastanów się nad jednym przekonaniem, które negatywnie wpływa na Twoje życie, np. „Nie jestem wystarczająco dobra” lub „Zawsze zawiodę”. Zapisz je w swoim notesie, aby mieć je przed oczami.

2. Obserwuj myśli związane z tym przekonaniem

Zwróć uwagę na sytuacje, w których pojawiają się te myśli. Jakie emocje wywołują te przekonania? Jakie reakcje lub działania towarzyszą takim myślom?

3. Stwórz dystans do swoich myśli

Zamiast utożsamiać się z myślą i traktować ją jako fakt, spróbuj nazwać ją jako „myśl o [tym przekonaniu]”. Przykład: „Pojawiła się myśl, że nie jestem wystarczająco dobra”. Zauważ, że to tylko myśl, a nie prawda absolutna.

4. Kwestionuj swoje przekonanie

Zadaj sobie pytanie: „Czy naprawdę muszę wierzyć w to przekonanie? Czy mam dowody na to, że to prawda? Czy są sytuacje, w których to przekonanie jest nieprawdziwe?”

Postaraj się spojrzeć na przekonanie z innych perspektyw. Na przykład, jeśli myślisz, że nie jesteś wystarczająco dobra, przypomnij sobie sytuacje, w których poradziłaś sobie dobrze, które zaprzeczają temu przekonaniu.

5. Znajdź alternatywne, bardziej wspierające myśli

Spróbuj zastąpić negatywne przekonanie czymś bardziej konstruktywnym. Zamiast myśleć „Jestem beznadziejna”, spróbuj powiedzieć sobie „Czasami popełniam błędy, ale to nie oznacza, że jestem beznadziejna. Uczę się na nich i rosnę”.

Techniki pracy z emocjami (ACT, BCT, self-compassion, mindfulness) By praca z wewnętrznym dzieckiem była skuteczna, musisz nauczyć się radzić sobie z emocjami, które mogą się pojawić podczas tego procesu. Poznaj kilka technik, które pomogą Ci w tym:

ACT (Acceptance and Commitment Therapy)

Cel: ACT pomaga zaakceptować swoje myśli i emocje, zamiast je tłumić. Dzięki tej technice możesz pozwolić sobie na bycie z trudnymi uczuciami bez ich oceniania.

Kroki:

1. Połóż się w wygodnej pozycji i zamknij oczy.
2. Skup się na oddechu, zauważając każdy wdech i wydech.
3. Gdy pojawią się trudne myśli lub emocje związane z wewnętrznym dzieckiem, zauważ je, ale nie oceniasz.
4. Pozwól sobie na odczuwanie tych emocji, a następnie wyobraź sobie, że puszczasz je jak liście na wodzie.
5. Skieruj uwagę na to, jak chcesz działać w tym momencie – na przykład, możesz wyobrazić sobie, że oferujesz swojemu wewnętrznemu dziecku wsparcie i zrozumienie.

Wnioski: ACT pomoże Ci w przyjęciu emocji bez ich tłumienia, co jest ważnym krokiem w uzdrawianiu relacji z wewnętrznym dzieckiem.

BCT (Behavioral Cognitive Therapy)

Cel: BCT pomaga w rozpoznawaniu i modyfikowaniu negatywnych myśli, które mogą wpływać na Twoje emocje.

Kroki:

1. Zapisz myśli, które pojawiają się w Twojej głowie podczas pracy z wewnętrznym dzieckiem (np. „Nie zasługuję na miłość”).
2. Zastanów się, czy te myśli są prawdziwe. Przeanalizuj je, pytając siebie: „Czy naprawdę to jest prawda?”
3. Zamień te myśli na bardziej wspierające (np. „Zasługuję na miłość, ponieważ jestem wartościową osobą”).
4. Powtarzaj te pozytywne myśli, aby zmienić swój sposób myślenia.

Wnioski: BCT pomoże Ci w identyfikowaniu i zmienianiu przekonań, które mogą utrzymywać Cię w niezdrowej relacji z wewnętrznym dzieckiem. Dzięki temu możesz stworzyć przestrzeń na bardziej wspierające myśli i emocje.

SELF-COMPASSION

Współczucie dla siebie

Cel: Praca z wewnętrznym dzieckiem wymaga od Ciebie łagodności i akceptacji siebie. Self-compassion pomoże Ci być dla siebie łagodną, szczególnie w chwilach trudności.

Kroki:

1. Połóż się w cichym miejscu i zamknij oczy.
2. Skup się na oddechu i wprowadź do siebie poczucie spokoju.
3. Skieruj myśli do siebie samej i przypomnij sobie, że zasługujesz na miłość i akceptację.
4. Powtarzaj czułe afirmacje: „Jestem wystarczająca. Kocham siebie. Akceptuję siebie taką, jaką jestem.”
5. Przyjmij te uczucia bez oporu, pozwól sobie poczuć tę miłość i współczucie.

Wnioski: Self-compassion pomoże Ci stać się bardziej wyrozumiałą wobec siebie, co jest niezbędne w pracy z wewnętrznym dzieckiem. Dzięki tej technice będziesz mogła zaakceptować swoje słabości, a także wyjść naprzeciw swojej wewnętrznej potrzebie troski.

MINDFULNESS

Uważność

Cel: Mindfulness pomoże Ci być obecną w chwili, akceptować swoje emocje i skupić się na teraźniejszości, co jest istotne, by zbudować pozytywną relację z wewnętrznym dzieckiem.

Kroki:

1. Usiądź w wygodnej pozycji, zamknij oczy i zacznij skupiać się na swoim oddechu.
2. Skieruj uwagę na to, co dzieje się w Twoim ciele i umyśle. Zauważ, jeśli pojawiają się trudne myśli lub emocje.
3. Pozwól sobie poczuć te emocje bez oceniania ich. 4. Zamiast walczyć z nimi, zauważ je i pozwól im płynąć, jakbyś patrzyła na nie z boku.

Wnioski: Mindfulness pozwala Ci w pełni doświadczyć emocji, co jest niezbędne do ich uzdrowienia i zrozumienia.

PODSUMOWANIE

Proces pracy z wewnętrznym dzieckiem jest ciągły i wieloetapowy. Nawet po zakończeniu pierwszych etapów pracy z tą częścią siebie, warto regularnie wzmacniać tę więź. Kontakt z wewnętrznym dzieckiem może być pielęgnowany przez całą Twoją dalszą drogę rozwoju. Z czasem, z większą akceptacją i miłością, stworzysz zdrową, pełną więź ze swoją wewnętrzną, dziecięcą częścią siebie.

5 KROKÓW, JAK SŁUCHAĆ WEWNĘTRZNEGO DZIECKA

Zatrzymaj się i zwróć uwagę na emocje – Kiedy czujesz smutek, lęk, złość lub przytłoczenie, zamiast je ignorować, zapytaj siebie: Co czuję? Skąd to się wzięło? Czy to może głos mojego wewnętrznego dziecka?

Nawiąż dialog ze sobą – Wyobraź sobie, że rozmawiasz z małą wersją siebie. Zapytaj: Czego teraz potrzebujesz? Co chciałabyś mi powiedzieć? Słuchaj odpowiedzi, które przychodzą intuicyjnie.

Pisz listy lub prowadź dziennik – Regularnie zapisuj swoje myśli i uczucia. Możesz pisać listy do swojego wewnętrznego dziecka lub pozwolić mu "odpowiedzieć" na kartce, by lepiej zrozumieć jego potrzeby.

Okazuj sobie czułość i troskę – Gdy poczujesz ból emocjonalny, wyobraź sobie, że przytulasz swoje wewnętrzne dziecko i dajesz mu wsparcie, którego kiedyś mogło zabraknąć. Powiedz sobie: Jestem tutaj dla Ciebie. Jesteś ważna. Kocham Cię taką, jaka jesteś.

Działaj w zgodzie z jego potrzebami – Słuchanie to dopiero początek. Jeśli Twoje wewnętrzne dziecko potrzebuje zabawy, odpoczynku, spontaniczności czy bezpieczeństwa, daj mu to. Zaczniij spełniać te potrzeby w swoim dorosłym życiu.

✦ **Ćwiczenie:** Zamknij oczy, weź kilka głębokich oddechów i zapytaj swoje wewnętrzne dziecko:

Co chcesz, żebym teraz usłyszała?

Pozwól, by odpowiedź przyszła naturalnie.

ROZDZIAŁ 4
JAK ZAPEWNIĆ
WEWNĘTRZNEMU DZIECKU TO,
CZEGO MU BRAKOWAŁO?



TWORZENIE WEWNĘTRZNEGO POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA

Poczucie bezpieczeństwa jest podstawą zdrowych relacji z innymi oraz z samą sobą. Często jednak nasze wewnętrzne dziecko nie miało tego komfortu w dzieciństwie i z tego powodu w dorosłym życiu może wciąż szukać stabilności, zaufania i bezpieczeństwa. Twoim zadaniem jest stworzenie wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa, które będzie oparte na akceptacji siebie, włączeniu odpowiedzialności za swoje emocje oraz zrozumieniu, że Twoje wewnętrzne dziecko potrzebuje przestrzeni do ich wyrażania. Czasami, gdy odczuwasz lęk, może być trudno utrzymać stabilność, ale pamiętaj, by nie oceniać tych emocji. Przyjmij je z miłością i akceptacją.

Jak to zrobić?

◆Rozpoznaj swoje granice

Pozwól sobie na odpoczynek, przerwy w pracy, czas dla siebie. Określ, co jest dla Ciebie komfortowe, a co sprawia Ci dyskomfort.

◆Stwórz rytuały, które Cię uspokajają

Może to być ciepła kąpiel, medytacja, krótka codzienna relaksacja, którą będziesz wykonywać regularnie.

◆Dbaj o swoje potrzeby emocjonalne

Zwróć uwagę na to, co czujesz i wyrażaj te emocje. Pamiętaj, że masz prawo do ich wyrażania.

Tworzenie wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa oznacza także zapewnienie sobie przestrzeni do dbania o siebie. Dopiero wtedy, kiedy poczujesz się bezpiecznie, będziesz mogła dać to samo swojemu wewnętrznemu dziecku.



BUDOWANIE NOWEJ RELACJI ZE SOBĄ – AKCEPTACJA I SAMOOPIEKA

Twoja relacja z sobą jest fundamentem wszystkich innych relacji w życiu. Aby zadbać o swoje wewnętrzne dziecko, musisz najpierw zbudować zdrową i pełną akceptacji relację z sobą. To oznacza uznanie swoich słabości i mocnych stron, przyjęcie swoich emocji, a także troskę o siebie w sposób pełen miłości.

Jak zbudować zdrową relację z sobą?

◆Zgoda na to, kim jesteś

Zaakceptuj siebie w pełni. Jeśli czujesz, że Twoje wewnętrzne dziecko potrzebuje więcej uwagi, zadбай o nie. Jeśli odczuwasz złość, pozwól sobie na nią – bez oceniania.

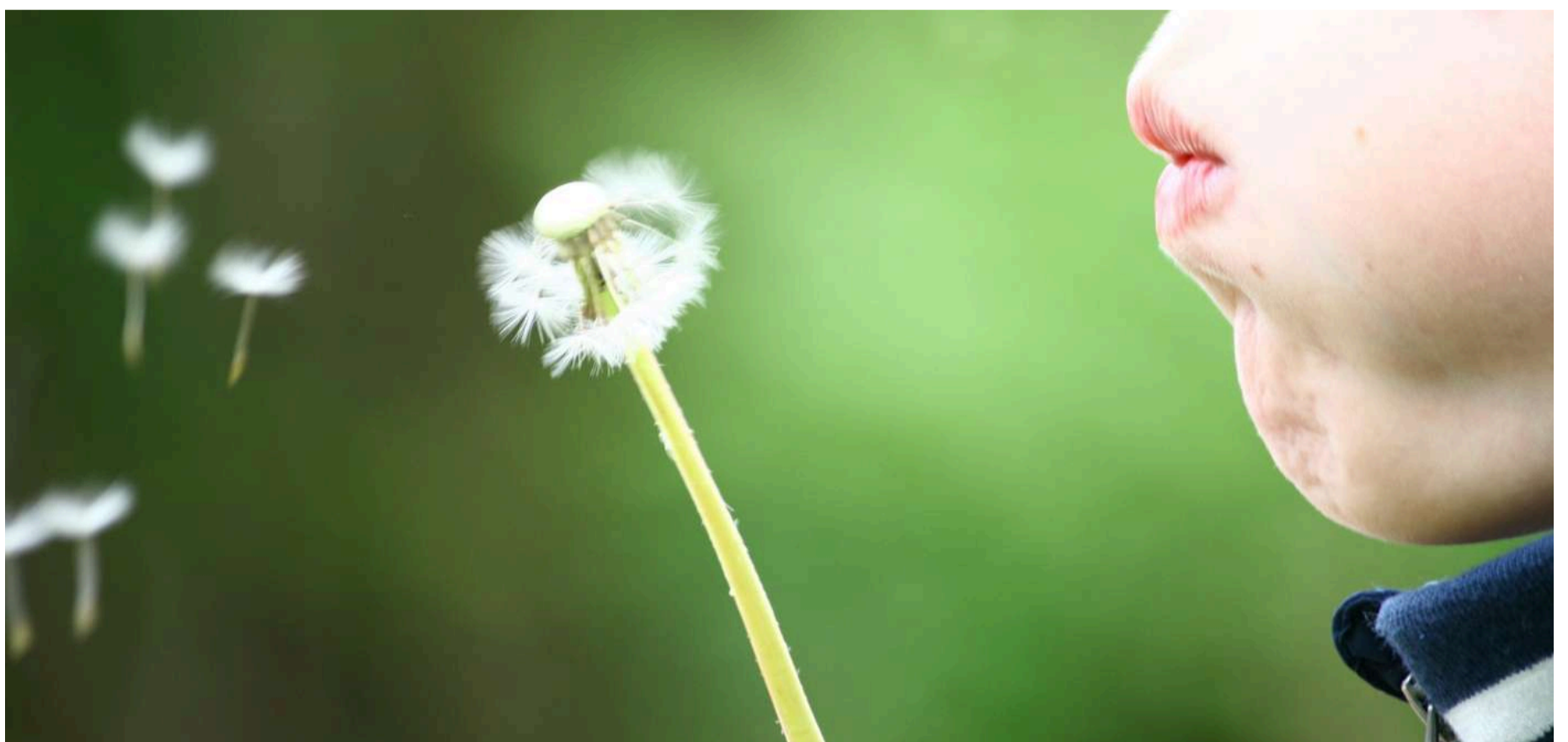
◆Praktyka samoopieki

Stwórz codzienne rutyny, które pozwolą Ci czuć się zadbaną. Może to być aktywność fizyczna, zdrowe jedzenie, ale także czas spędzany na relaksie. W trosce o siebie dbasz także o swoje wewnętrzne dziecko.

◆Zachowanie cierpliwości

Proces uzdrawiania trwa. Nie wymagaj od siebie natychmiastowych rezultatów. Bądź cierpliwa i delikatna dla siebie.

Budowanie nowej relacji z sobą to klucz do przywrócenia wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa. Im więcej dajesz sobie miłości i akceptacji, tym łatwiej będzie Ci stworzyć pozytywną więź z wewnętrznym dzieckiem.





POEZJA I PROZA

niemy krzyk

WIOLETTA KLINICKA

Ćwiczenie 1

STWÓRZ KARTON WSPARCIA

Cel: To ćwiczenie pomaga uświadomić sobie, jakie emocjonalne zasoby możesz „przywrócić” swojemu wewnętrznemu dziecku, by poczuło się kochane, bezpieczne i akceptowane.

Kroki:

- ◆ Zdobądź karton lub pudełko, które stanie się Twoim "Kartonym Wsparcia".
- ◆ Zastanów się, co mogło brakować Twojemu wewnętrznemu dziecku w dzieciństwie, by poczuło się bezpieczne i kochane. Zapisz na karteczkach rzeczy, które mogą mu dawać poczucie bezpieczeństwa – np. czułość, uwaga, czas spędzany razem, pochwały.
- ◆ Na karteczkach napisz afirmacje i ciepłe słowa, które miałyby wyrazić wsparcie Twojego dorosłego „ja” dla wewnętrznego dziecka. Włóż te kartki do pudełka.
- ◆ Każdego dnia wyciągnij jedną karteczkę z pudełka i przeczytaj ją na głos. Możesz także dodać coś nowego do swojego "Kartonu Wsparcia". Utrzymuj ten rytuał przez tydzień.

Ćwiczenie 2

ZABAWKI DLA WEWNĘTRZNEGO DZIECKA

Cel: Pomaga stworzyć przestrzeń, w której Twoje wewnętrzne dziecko może wyrażać swoje potrzeby i pragnienia poprzez zabawę.

Kroki:

- ◆ Zbierz różne przedmioty, które mogą symbolizować zabawki i aktywności, które Twoje wewnętrzne dziecko lubi lub lubiło – mogą to być kredki, piłeczki, puzzle, małe lalki, figurki lub cokolwiek, co kojarzy Ci się z dzieciństwem.
- ◆ Zrób przestrzeń, w której będziesz mogła poświęcić czas na zabawę. Może to być przytulny kącik w domu.
- ◆ Spędź czas, bawiąc się, rysując, układając puzzle lub wykonując inne zabawy, które będą przypominać momenty, w których Twoje wewnętrzne dziecko czuło się szczęśliwe i bezpieczne.
- ◆ Zauważ, jak się czujesz w trakcie zabawy i na koniec ćwiczenia.

Zastanów się, co w tej chwili

Twoje wewnętrzne dziecko potrzebuje najbardziej.

Ćwiczenie 3

PRZYGODA MARZEŃ

Cel: To ćwiczenie pomaga Twojemu wewnętrznemu dziecku w wyobrażeniu sobie świata, w którym jego potrzeby są w pełni zaspokojone.

Kroki:

- ◆ Usiądź w spokojnym miejscu, zamknij oczy i wyobraź sobie, że Twoje wewnętrzne dziecko jest na magicznej przygodzie. To miejsce, gdzie czuje się całkowicie bezpieczne i kochane.
- ◆ W tej przygodzie nie ma żadnych lęków – dziecko ma wszystko, czego potrzebuje: czułość, troskę, akceptację. Co je otacza w tym świecie? Jakie dźwięki słyszy? Jakie kolory widzi? Czego dotyka?
- ◆ Zapytaj siebie, co Twoje wewnętrzne dziecko odkrywa na tej przygodzie. Co daje mu poczucie szczęścia i bezpieczeństwa?
- ◆ Po sesji zapisz, co Twoje wewnętrzne dziecko zobaczyło i poczuło. Jakie potrzeby zostały zaspokojone?

Ćwiczenie 4

WEWNĘTRZNA OPIEKUNKA

Cel: Stwórz dla swojego wewnętrznego dziecka postać opiekunki, która pomoże mu w pełni zadbać o siebie i czuć się bezpiecznie.

Kroki:

- ◆ Zastanów się, jaka postać opiekunki mogłaby najlepiej zadbać o Twoje wewnętrzne dziecko. Może to być postać, którą szanujesz i która daje Ci poczucie bezpieczeństwa (np. mądra kobieta, dobry nauczyciel, troskliwa matka).
- ◆ Wyobraź sobie, że stajesz się tą opiekunką. Jak traktujesz swoje wewnętrzne dziecko? Jakie słowa wsparcia używasz, by poczuło się bezpieczne?
- ◆ Przypomnij sobie sytuację, w której Twoje wewnętrzne dziecko czuło się zagubione, zestresowane lub niezrozumiane. Jak reagowałaby Twoja opiekunka w tej sytuacji?
- ◆ Każdego dnia praktykuj bycie swoją własną „opiekunką”.

Zastanów się, co możesz zrobić, by zadbać o swoje wewnętrzne dziecko, biorąc wzór z tej postaci.



Ćwiczenie 5

TWÓJ OBRAZ MOCY

Cel: To ćwiczenie ma na celu przywrócić wewnętrznemu dziecku poczucia mocy i kontroli nad własnym życiem.

Kroki:

- ◆ Weź kartkę i stwórz obraz, który przedstawia Twoje wewnętrzne dziecko w najpotężniejszej formie – może to być Twoje dziecko, które trzyma w rękach symbol bezpieczeństwa lub stoi w pozie zwycięzcy.
- ◆ Pomyśl o cechach, które pomogłyby Twojemu wewnętrznemu dziecku poczuć się silne i bezpieczne. Narysuj te elementy wokół niego (np. tarcza ochrony, silne ramiona, opiekuńcza aura).
- ◆ Umieść ten obraz w widocznym miejscu – codziennie patrz na niego, przypominając sobie, jak wielką siłę ma Twoje wewnętrzne dziecko.
- ◆ W chwilach lęku lub niepewności wróć do tego obrazu, aby poczuć przyływ siły i bezpieczeństwa.

Wnioski z ćwiczeń:

Te ćwiczenia to skuteczne narzędzia, które pomogą Ci stworzyć przestrzeń dla Twojego wewnętrznego dziecka, w której poczuje się ono bezpiecznie, kochane i akceptowane. Każde z nich ma na celu wzmocnienie więzi z tym wewnętrznym aspektem Ciebie i pozwala na przepracowanie braków, które mogły powstać w dzieciństwie. Poprzez ćwiczenia takie jak tworzenie „Kartonu Wsparcia”, angażowanie się w kreatywną zabawę, wyobrażenie „Przygody Marzeń” czy pielęgnowanie relacji z wewnętrzną opiekunką, uczysz się, jak być dla siebie czułą, cierpliwą i wspierającą. Dzięki takim praktykom zaczniesz budować nową, pełną akceptacji relację z samą sobą, co ma kluczowe znaczenie dla Twojego rozwoju emocjonalnego i duchowego.

Pamiętaj, że proces uzdrawiania wewnętrznego dziecka jest indywidualny, a te ćwiczenia mogą pomóc Ci w tworzeniu fundamentów dla zdrowych, bezpiecznych i pełnych miłości relacji z sobą i innymi.

Bądź dla siebie opiekunką, która nie ocenia, ale wspiera i daje przestrzeń na emocje. Z czasem, dzięki regularnemu dbaniu o swoje wewnętrzne dziecko, poczujesz się bardziej zharmonizowana, pełna siły i gotowa na wyzwania dorosłego życia.

PRAKTYCZNE SPOSOBY NA CODZIENNY KONTAKT Z WEWNĘTRZNYM DZIECKIEM

Aby zbudować trwałą relację z wewnętrznym dzieckiem, ważne jest, byś codziennie dawała mu odrobinę uwagi. Codzienny kontakt z wewnętrznym dzieckiem to klucz do uzdrowienia tej relacji i poczucia, że jest ono w pełni zaakceptowane.

Kilka praktycznych sposobów na codzienny kontakt:

- **Pisz dziennik**

Każdego dnia zapisuj, co czujesz i jakie emocje pojawiają się w Tobie. Używaj tych zapisków, by rozmawiać z wewnętrznym dzieckiem o jego przeżyciach.

- **Rozmowy ze sobą**

Codziennie, przez kilka minut, rozmawiaj ze swoim wewnętrznym dzieckiem. Zapytaj je, jak się czuje, co by chciało zmienić, a co chce Ci powiedzieć.

- **Daj sobie chwilę zabawy**

Włącz do swojego dnia momenty relaksu i zabawy, które przypominają Ci dziecięcą radość. To może być rysowanie, taniec czy spacer w lesie.

Pamiętaj, że każdy sposób kontaktu z wewnętrznym dzieckiem jest indywidualny.

To, co działa u jednej osoby, może nie działać u innej. Kluczowe jest, byś dała sobie przestrzeń na wypracowanie formy kontaktu, która będzie najlepiej odpowiadała Twoim potrzebom.



JAK ROZPOZNAĆ, ŻE TWOJE WEWNĘTRZNE DZIECKO CZUJE SIĘ JUŻ LEPIEJ?

Cel: Poniższa lista pomoże Ci zauważyć postępy w pracy z wewnętrznym dzieckiem i da Ci wskazówki, jak sprawdzić, czy Twoje wysiłki przynoszą efekty.

Lista:

- Czujesz się bardziej zrównoważona emocjonalnie.
- Twoje emocje są bardziej zróżnicowane, a Ty potrafisz je rozpoznawać.
- Jesteś w stanie akceptować swoje niedoskonałości bez nadmiernej krytyki.
- Zauważasz, że Twoje reakcje emocjonalne stają się bardziej adekwatne do sytuacji.
- Coraz częściej czujesz się komfortowo w swojej skórze i pozwalasz sobie na odpoczynek.
- Odwzajemniasz miłość i troskę, którą sobie dajesz, w relacjach z innymi.

Zmiany, które zauważasz, mogą przychodzić stopniowo. To normalne, że nie zawsze od razu widać duże postępy. Proces pracy z wewnętrznym dzieckiem to coś, co rozwija się przez całe życie, a nie chwilowe rozwiązanie. Każdy krok w stronę akceptacji siebie jest ważny, a praca z wewnętrznym dzieckiem daje Ci siłę i poczucie wewnętrznego spokoju.

PODSUMOWANIE

Zapewnienie wewnętrznemu dziecku tego, czego mu brakowało, to kluczowy element procesu uzdrowienia. *Tworzenie poczucia bezpieczeństwa, budowanie akceptacji i samoopieki to fundamenty, które pozwolą Ci na pełniejsze wyrażenie siebie i uzdrowienie wewnętrznych ran.* Dzięki technikom takim jak pisanie listów wsparcia, codzienne dbanie o siebie oraz rozpoznawanie postępów, możesz stworzyć głęboką więź z wewnętrznym dzieckiem, która przyniesie Ci harmonię i poczucie spełnienia. Pamiętaj, że to proces, który wymaga czasu, ale jego efekty są trwałe i przynoszą długofalowe korzyści.

ROZDZIAŁ 5
WEWNĘTRZNE DZIECKO
A RELACJE Z INNYMI



Nasze dzieciństwo ma ogromny wpływ na to, jak postrzegamy i budujemy więzi z innymi – zarówno romantyczne, jak i przyjacielskie. Wewnętrzne dziecko, które nie zostało odpowiednio zaopiekowane, może wprowadzać do Twojego życia schematy, które blokują Cię przed tworzeniem zdrowych, satysfakcjonujących połączeń. W tym rozdziale dowiesz się, jak dziecięce doświadczenia wpływają na Twoje relacje, jak rozpoznać toksyczne wzorce w zachowaniu, a także jak uwolnić się od nich, by budować zdrowe więzi, w których stawianie granic stanie się fundamentem.

JAK TWOJE DZIECIŃSTWO WPŁYWA NA RELACJE ROMANTYCZNE I PRZYJACIELSKIE?

Twoje dzieciństwo jest jak pierwszy szkic mapy emocjonalnej, którą będziesz nosić przez całe życie. Jeśli w tym okresie doświadczałaś zaniedbania, braku akceptacji, niestabilności emocjonalnej lub innych trudności, to Twoje wewnętrzne dziecko może przejawiać się w Twoich dorosłych związkach. Może to manifestować się w zależności od wzorców, które wyniosłaś z domu, np. w postaci unikania bliskości, potrzeby kontrolowania partnerów lub oczekiwania ciągłej troski i uwagi.

Badania na ten temat wskazują, że traumy z dzieciństwa, takie jak zaniedbanie emocjonalne czy przemoc, mogą prowadzić do rozwoju tzw. "zaburzeń przywiązania" (Ainsworth, 1978). Osoby z niepewnym stylem przywiązania mogą mieć trudności w nawiązywaniu stabilnych więzi, zmagając się z lękiem przed odrzuceniem lub nadmiernym przywiązaniem. **Dzieci, które doświadczyły trudnych warunków, mogą również wykazywać tendencję do przyciągania osób, które powielają te same wzorce – na przykład osoby o toksycznym zachowaniu.**

Kiedy nie zdajesz sobie sprawy z wpływu dzieciństwa na Twoje relacje, może to prowadzić do ciągłego powtarzania niezdrowych wzorców – często szukasz w partnerach lub przyjaciółach tego, czego brakowało Ci w dzieciństwie. Twoje wewnętrzne dziecko może wciąż poszukiwać miłości, akceptacji i uwagi, przez co Twoje dorosłe więzi mogą być pełne napięcia i niezaspokojonych oczekiwań.

Ćwiczenie

IDENTYFIKACJA WZORCÓW W RELACJACH

Cel: Celem tego ćwiczenia jest zidentyfikowanie powtarzających się wzorców w Twoich więziach z innymi, szczególnie tych, które mogą mieć swoje źródło w Twoim dzieciństwie.

Kroki:

- ◆ Weź kartkę i podziel ją na dwie kolumny. W jednej kolumnie zapisz kilka ważnych związków z przeszłości – zarówno romantycznych, jak i przyjacielskich.
- ◆ Przy każdej relacji zapisz wzorce, które zauważyłaś, np. "zawsze przyciągam osoby, które mnie zaniedbują", "czuję się przytłoczona, gdy ktoś oczekuje ode mnie zbyt wiele".
- ◆ Zastanów się, czy te wzorce mają wspólne cechy. Jakie emocje towarzyszyły Ci w tych związkach? Jakie oczekiwania miałaś wobec drugiej osoby?
- ◆ Spójrz na te wzorce i zastanów się, skąd mogą pochodzić. Jakie dziecięce potrzeby były niezaspokojone? Jakie doświadczenia z dzieciństwa mogą wpływać na Twoje dorosłe zachowania?

Wnioski:

Rozpoznanie tych wzorców to pierwszy krok ku zmianie. Kiedy zaczynasz dostrzegać, że pewne zachowania są wynikiem przeszłych doświadczeń, możesz świadomie pracować nad ich zmianą, szukając zdrowych wzorców w nowych relacjach.

UWALNIANIE SIĘ OD TOKSYCZNYCH WZORCÓW

Nie wszystkie schematy, które wynosimy z dzieciństwa, muszą zdominować nasze dorosłe życie. Uwalnianie się od toksycznych nawyków emocjonalnych to proces, który wymaga od Ciebie świadomego działania i gotowości do zmiany. *Często toksyczne wzorce obejmują przekonania o sobie, innych ludziach i świecie, które mają swoje korzenie w dzieciństwie, np. "muszę zasługiwać na miłość", "ludzie zawsze mnie zawiodą" lub "moje potrzeby są nieważne".*

Aby się od nich uwolnić, warto zacząć od świadomości i akceptacji, że te wzorce mogą nie mieć już miejsca w Twoim dorosłym życiu. Psychologowie, tacy jak John Bowlby, twórca teorii przywiązania, zauważyli, że zmiana sposobu postrzegania relacji jest możliwa, ale wymaga czasu i wysiłku.



Damsko-męskie

Felietony damsko-męskie wspomagają relacje pomiędzy kobietą a mężczyzną. Przeczytaj, jeśli chcesz umocnić związek lub rozpalić go na nowo.



wiolettaklinicka.com

JAK ROZPOZNAĆ TOKSYCZNY ZWIĄZEK I UWOLNIĆ SIĘ Z NIEGO? PRZYCZYNY, ĆWICZENIA, TEST

Czujesz się zniewolona przez partnera? Wykonaj test, aby sprawdzić, czy tkwisz w toksycznej relacji. Dowiedz się, jak krok po kroku odejść od partnera, pozbywając się poczucia winy i lęku. Zadbaj o swoje życie!

[Czytaj więcej](#)

KROKI DO PRACY NAD TOKSYCZNYMI WZORCAMI

Uświadomienie sobie wzorców

Jakie przekonania o relacjach i sobie masz? Czy powielają one wzorce z dzieciństwa?

Przepracowanie traumy

Jeśli Twoje dzieciństwo wiązało się z traumą, warto rozważyć terapię, która pomoże Ci przepracować trudne doświadczenia (np. terapia poznawczo-behawioralna – CBT).

Świadome zmiany

Wprowadzaj nowe przekonania. Na przykład, zamiast wierzyć, że "zawsze będziesz odrzucona", spróbuj przekonać się, że masz prawo do miłości i szacunku.

PRAKTYKA STAWIANIA ZDROWYCH GRANIC

Zdrowe granice to fundament każdej relacji. Bez nich Twoje wewnętrzne dziecko może czuć się zagrożone, przytłoczone lub wykorzystywane. Granice pomagają nam zadbać o siebie, szanować własne potrzeby i oczekiwania oraz tworzyć więzi oparte na szacunku.

JAK STAWIAĆ ZDROWE GRANICE

Zrozumienie swoich potrzeb

Przedstawienie granic zaczyna się od świadomości, co jest dla Ciebie komfortowe. Jeśli czujesz, że ktoś narusza Twoje granice, wyrażenie tego w sposób asertywny jest kluczowe.

Komunikowanie swoich granic

Bądź jasna i stanowcza w tym, czego potrzebujesz od innych. Na przykład, "Potrzebuję czasu dla siebie" czy "Nie toleruję przemocy słownej".

Szanuj granice innych

Pamiętaj, że granice to dwustronny proces. Dbanie o swoje nie oznacza ignorowania potrzeb innych.

Wnioski: Stawianie zdrowych granic to nie tylko kwestia ochrony siebie, ale także wyrażenia szacunku do siebie i innych. Jeśli będziesz dbać o swoje granice, Twoje wewnętrzne dziecko poczuje się bardziej bezpieczne i kochane.

PODSUMOWANIE

Wewnętrzne dziecko ma ogromny wpływ na nasze dorosłe więzi. Zrozumienie, jak Twoje dzieciństwo kształtuje Twoje zachowania w relacjach, to pierwszy krok do uwolnienia się od toksycznych wzorców. Identyfikacja wzorców, praca nad nimi oraz nauka stawiania zdrowych granic pozwalają Ci budować bardziej autentyczne, pełne szacunku połączenia z innymi. Dzięki tej pracy Twoje wewnętrzne dziecko zacznie czuć się coraz bardziej bezpieczne i kochane, a Twoje więzi z innymi staną się głębsze i bardziej satysfakcjonujące.

JAK DBAĆ O KONTAKT Z WEWNĘTRZNYM DZIECKIEM NA CO DZIEŃ?

Dbłość o kontakt z wewnętrznym dzieckiem to nie jednorazowy proces, lecz codzienna praktyka. Aby utrzymać ten kontakt, warto wprowadzić kilka prostych, ale skutecznych działań do swojej codziennej rutyny:

- ◆ **Codzienna chwila dla siebie:** Znajdź kilka minut dziennie, by uspokoić umysł i skupić się na swoich emocjach. Może to być krótka medytacja, spacer czy chwila ciszy, w której po prostu posłuchasz siebie.
- ◆ **Wyrażanie swoich emocji:** Ucz się wyrażać swoje emocje – zarówno te pozytywne, jak i trudne. Wewnętrzne dziecko potrzebuje, byś dawała mu przestrzeń na odczuwanie i okazywanie swoich uczuć.
- ◆ **Pamiętaj o swoich potrzebach:** Twoje wewnętrzne dziecko chce być zauważone i docenione. Dlatego dbaj o swoje potrzeby emocjonalne, fizyczne i psychiczne, traktując siebie z troską i akceptacją.
- ◆ **Czas na zabawę:** Pozwól sobie na chwile radości i zabawy. Daj sobie przyzwolenie na to, by cieszyć się drobnymi rzeczami, jak dzieci cieszą się z prostych przyjemności. To pomoże utrzymać radosny kontakt z Twoim wewnętrznym dzieckiem.
- ◆ **Dbaj o zdrowe granice:** Twoje wewnętrzne dziecko czuje się bezpieczne, kiedy masz jasno określone granice. Ustal, co dla Ciebie jest do przyjęcia, a co nie i bądź konsekwentna w ich przestrzeganiu.

Wnioski:

Dbanie o kontakt z wewnętrznym dzieckiem na co dzień to codzienny proces. Im bardziej będziesz świadoma swoich emocji, potrzeb i granic, tym lepiej będziesz mogła dbać o siebie i swoje wewnętrzne dziecko. To droga, która prowadzi do większej równowagi, poczucia bezpieczeństwa i wewnętrznej harmonii.

Ćwiczenie

TWORZENIE MAPY SWOJEJ WEWNĘTRZNEJ MOCY

Cel: Rozpoznanie swoich wewnętrznych zasobów, odkrycie, co daje Ci poczucie mocy i jak możesz te zasoby wykorzystać w codziennym życiu.

Kroki:

◆ **Zbierz materiały** – Przygotuj kartkę i kolorowe długopisy, kredki lub mazaki. Możesz także użyć aplikacji do rysowania, jeśli wolisz pracować na komputerze lub tablecie.

◆ **Rozpocznij od centrum** – Na kartce narysuj duży okrąg, który będzie przedstawiał Twoje wnętrze. Wpisz w jego środku słowo „Ja” lub „Moja Wewnętrzna Moc”. To Twoje centrum.

◆ **Dodaj elementy** – Teraz zacznij dodawać linie, które będą wychodziły z tego centrum. Każda linia to inny element Twojej wewnętrznej mocy. Może to być np. Twoja kreatywność, zdolność do radzenia sobie ze stresem, odwaga, empatia, poczucie humoru, zaufanie do siebie, intuicja, cierpliwość.

◆ **Opisz każdą linię** – Na końcu każdej linii napisz jedno słowo lub krótkie zdanie, które najlepiej opisuje dany zasób. Możesz także dodać rysunki lub symbole, które kojarzą Ci się z danym zasobem.

◆ **Połącz wszystko** – Po zakończeniu rysowania, spójrz na swoją mapę. Każdy element, każda linia to Twój zasób, Twoja wewnętrzna siła. Poczuj, jak wszystkie te zasoby razem tworzą silną sieć, która daje Ci poczucie mocy i stabilności.

◆ **Zastanów się, jak możesz wykorzystać te zasoby** – Na koniec zastanów się, w jaki sposób możesz korzystać z tych zasobów w swoim codziennym życiu. Jakie konkretne działania możesz podjąć, by wykorzystać swoją odwagę, intuicję, kreatywność czy inne mocne strony w relacjach z innymi, w pracy czy w trosce o siebie?

Wnioski: Regularne przypominanie sobie o swoich zasobach wzmacnia pewność siebie i stabilność. Z czasem mapa stanie się przewodnikiem w chwilach wątpliwości, przypominając o Twojej sile i umiejętności radzenia sobie. To ćwiczenie łączy kreatywność z refleksją, pozwalając spojrzeć na siebie z nowej perspektywy.

Zakończenie

Praca z wewnętrznym dzieckiem to proces, który wymaga cierpliwości, zaangażowania oraz gotowości do głębokiej transformacji. W trakcie tego ebooka przeszłaś drogę, poczynawszy od rozpoznania swoich dziecięcych ran, przez naukę komunikowania się z wewnętrznym dzieckiem, aż do tworzenia zdrowych, wspierających relacji – zarówno z samą sobą, jak i z innymi. To podróż ku uzdrowieniu, która umożliwia Ci budowanie fundamentów pod pełniejsze i bardziej świadome życie.

Pamiętaj, że każdy krok, który podjęłaś, przybliżył Cię do głębszej miłości do siebie, większej akceptacji i wewnętrznego spokoju. To proces, który nie kończy się wraz z zakończeniem tej lektury – to droga, którą będziesz kontynuować, ucząc się na nowo dbać o swoje emocje, granice i potrzeby. Twoje wewnętrzne dziecko zasługuje na to, by być kochane, rozumiane i wspierane przez Ciebie, a Ty zasługujesz na to, by w pełni czuć się sobą.

Pamiętaj, że to Ty jesteś odpowiedzialna za swoje wewnętrzne dziecko. Oferując mu wsparcie, zrozumienie i miłość, tworzysz fundamenty, na których opierają się Twoje relacje – zarówno z sobą, jak i z innymi.



Ćwiczenie

FILM TWOJEGO ŻYCIA Z WEWNĘTRZNYM DZIECKIEM

Cel: Przepracowanie relacji z wewnętrznym dzieckiem, odkrycie, jak przeszłość spotyka się z teraźniejszością i jak przyszłość może dać Ci nadzieję oraz wskazówki. W trakcie ćwiczenia łączysz te trzy wersje siebie w jedną, tworząc z nich spójną całość.

Kroki:

1. Stwórz scenariusz – Wyobraź sobie, że Twoje życie to film. Jakie nadałabyś tytuł? Co dzieje się w tym filmie? Jaka jest Twoja rola? Zastanów się, jakie wydarzenia miałyby miejsce, co by się zmieniało, jakie wyzwania pokonujesz? Jakie emocje dominują w Twoim życiu, jakie były momenty szczęścia, a jakie trudności?

2. Spotkanie z przeszłością – Wyobraź sobie, że w Twoim filmie pojawia się scena z przeszłości, w której spotykasz swoje wewnętrzne dziecko. Poczuj, co to za dziecko, jak wygląda, jakie ma emocje, czego potrzebuje, by poczuć się bezpieczne i kochane. Co byś mu powiedziała? Jak byś je przytuliła? Wyobraź sobie, że to dziecko stoi przed Tobą, a Ty masz teraz możliwość przekazać mu, co ważne, co chciałabyś mu powiedzieć wtedy, gdy byłaś mała. Jakie wsparcie dałabyś sobie w tej chwili?

3. Wspólna podróż do przyszłości – Teraz poczuj, że Twoje wewnętrzne dziecko nie zostaje samo. Jest z Tobą, a Wy razem idziecie w stronę przyszłości. Zobacz, jak trzymacie się za ręce, jak Twoje wewnętrzne dziecko towarzyszy Ci w tej podróży. I oto nadchodzi moment spotkania z przyszłą wersją Ciebie – osobą pełną mądrości, spełnienia, wewnętrznego pokoju. Jak wygląda ta przyszła Ty? Jakie ma emocje, co czuje? Jakie słowa mówi do Ciebie? Co ta przyszła wersja siebie chce Ci przekazać?

4. Zjednoczenie przeszłości, teraźniejszości i przyszłości – Teraz wyobraź sobie, że wszystkie trzy wersje siebie – Twoje wewnętrzne dziecko, Ty w teraźniejszości i Ty z przyszłości – łączą się w jedność. Czuć się razem, rozumiejąc się nawzajem. Twoje wewnętrzne dziecko nie jest już samotne, bo ma Ciebie, a Ty masz zarówno mądrość przeszłości, jak i nadzieję na przyszłość. Co te wersje siebie mówią do siebie nawzajem? Jak wspólnie działają, jakie działania podejmują? Jak ta zjednoczona część Ciebie pomaga Ci podejmować decyzje i budować Twoje życie w zgodzie z tym, czego naprawdę chcesz?

5. Reżyserowanie swojej drogi – Jako reżyserka swojego życia, zastanów się, jak te spotkania – z przeszłością, teraźniejszością i przyszłością – wpłyną na Twoje działania teraz. Jakie decyzje podejmiesz, by lepiej zadbać o swoje wewnętrzne dziecko i zbliżyć się do wersji siebie, którą chcesz być w przyszłości? Jakie zmiany wprowadzasz teraz, by stać się osobą, którą chcesz być, i by Twoje wewnętrzne dziecko czuło się kochane, wspierane i bezpieczne? Zapisz konkretne kroki, które podejmiesz w tej drodze.

Twoje życie to film, a Ty masz moc by być reżyserką, scenarzystką i aktorką w jednym. Przeszłość, teraźniejszość i przyszłość – te trzy elementy są w Twoich rękach, ale w tym ćwiczeniu nie są już rozdzielone. Wszystkie trzy wersje Ciebie łączą się w jedno. Dzięki spotkaniu z wewnętrznym dzieckiem, przyszłą wersją siebie oraz Twoją obecnością, zyskujesz wewnętrzną siłę do działania.

Twoja historia jest w Twoich rękach, a Ty masz moc ją kreować, zgodnie z tym, co dla Ciebie najważniejsze.

Wioletta Klinicka



Seria książek
miłość.com

Kursy
Singielka
Emocjonalnie
inteligentna
kobieta



Singielka



EMOCJONALNIE INTELIGENTNA
KOBIETA



Seria miłość.com

Odwiedź moją stronę:

www.wiolettaklinicka.com

58

Czy jesteś już z nami?

Co miesiąc pojawia się nowy e-book

Zanim jednak **zdradzę Ci pełny spis treści i szczegóły**, dołącz do listy osób oczekujących. *Będziesz 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!



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





PRZEKONANIA - TWOJA DROGA DO ZMIANY

Odkryj, jak przekonania kształtują Twoje życie. Rozpoznaj, które Cię ograniczają i ich źródło. Dowiedz się, jak rozpocząć ich zmianę oraz utrzymać motywację do wprowadzania trwałych zmian.



ODPUŚĆ PRZESZŁOŚĆ I ZBUDUJ PRZYSZŁOŚĆ W 5 DNIACH -

Warsztat: Walizka na nowy rok

Walizka na Nowy Rok! To nie tylko warsztaty – to czas na transformację. To ważny krok w stronę lepszego życia, pełnego spokoju, sensu i spełnienia. Dołącz do naszej społeczności.

BEZPŁATNE WARSZTATY

Dla kobiet w procesie zmiany



ODZYSKAJ KONTROLĘ NAD SWOIMI EMOCJAMI!! BEZPŁATNY 5-DNIOWY WARSZTAT ONLINE

Naucz się rozpoznawać, uzewnętrzniać i zarządzać emocjami, aby zyskać większą równowagę, pewność siebie i żyć w zgodzie ze swoim wyobrażeniem o życiu.



JESTEM KOBIETĄ PEWNĄ SIEBIE - ZAKOŃCZENIE WARSZTATU

Dzisiaj zastanów się, czego się nauczyłaś, jak wsparcie pomogło Ci w budowaniu pewności siebie i co jeszcze potrzebujesz, by wzmocnić wiarę w siebie.

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

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

EMOCJONALNIE INTELIGENTNA KOBIETA

