



Pułapka 1

Muszę być cały czas silna/y

Nie mogę sobie pozwolić na słabość, nie mogę opuścić gardy, muszę być produktywna/ produktywny, muszę przeć. I po chwili zamiast człowieka jest rola. Zamiast emocji twarda maska.

Zamiast szczerości zdawkowe „daję radę” i „wszystko jest w porządku” - nawet, jeśli wcale tak nie jest.

To przekonanie o potrzebie bycia twardym jest wyniesione rodem z kultury społecznej. Musisz być opanowana/y, silna/y, odporna/y, nie załamywać się, nie okazywać lęku. Tylko, że z biegiem czasu taka „siła” zamienia się w zbroję, która odcina Cię nie tylko od świata, ale przede wszystkim od siebie samego.

Na zewnątrz siła, niezłomność a w środku narastające napięcie, frustracja, zmęczenie, samotność, depresja.

Rozwiązaniem jest AUTENTYCZNOŚĆ

Autentyczność, która wcale nie osłabia Twojego autorytetu. Ona go urealnia i czyni Cię ludzkim. Masz prawo do słabości, bezradności, bezsilności, jednocześnie pozostając w swojej autentycznej mocy. Masz prawo do zmęczenia, łez, złości, frustracji, bo autentyczność to nie rola, to wewnętrzna spójność.

Kroki:

- zauważaj swoje emocje, odczucia. Naucz się je nazywać i wyrażać. To nie czyni Cię słabym. To uświadamia, co naprawdę czujesz
- nie bój się wyrażać swoich obaw, wątpliwości, nie bój się pytać
- nie bój się prosić o pomoc
- daj sobie prawo do bezsilności

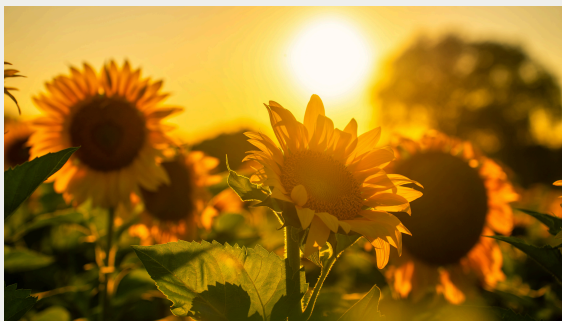
Co zyskujesz?

- ◆ natychmiastowa lekkość i spadek napięcia
- ◆ poprawa snu
- ◆ mniej lub brak objawów somatycznych (np. bóle głowy) i psychicznych (np. poczucie przytłoczenia)
- ◆ większa łatwość w podejmowaniu decyzji, co naturalnie obniża poziom lęku
- ◆ natychmiastowa zmiana poziomu energii, co daje większą łatwość zarządzania sobą i otoczeniem





Ćwiczenia



Ćwiczenie 1:

3 zdania prawdy

Raz dziennie (najlepiej wieczorem) dokończ na piśmie lub w myślach trzy zdania:

- ◆ Dziś **naprawdę** czuję...
- ◆ Najbardziej zmęczyło mnie...
- ◆ Teraz potrzebuję...

Nie poprawiaj odpowiedzi. Pisz to co przychodzi Ci pierwsze do głowy.
Nie oceniaj swoich odpowiedzi.

To ćwiczenie przywraca kontakt z emocjami i uczy, że zauważanie ich nie niszczy, tylko porządkuje.

Ćwiczenie 2:

Kontrolowane „opuszczenie maski”

Wybierz jedną bezpieczną osobę (kogoś komu możesz zaufać)

Powiedz jedno zdanie, którego normalnie byś nie powiedział/a, np.:

„Nie ogarniam dziś.”

„Jest mi trudno i nie wiem jeszcze, co z tym zrobić.”

„Nie mam teraz siły udawać, że jest ok.”

Zauważ:

- ◆ świat się nie zawalił
- ◆ Twoja wartość nie spadła
- ◆ ale napięcie w ciele się obniżyło

To doświadczenie zapisuje się głębiej niż tysiąc afirmacji.



Ćwiczenia z ciałem

Ta pułapka bardzo często objawia się zaciśniętą szczęką, barkami podniesionymi do góry, napięciem w klatce piersiowej i płytkim oddechem.

Ćwiczenie:

Sygnal bezpieczeństwa

Usiądź lub stań wygodnie.

Położ jedną dłoń na klatce piersiowej, drugą na brzuchu.

- ◆ zrób wolny wdech nosem (nie pogłębiaj go na siłę)
- ◆ długi, miękki wydech ustami
- ◆ przy wydechu lekko rozluźnij szczękę i ramiona

Powtórz 5–7 razy.

W myślach możesz dodać jedno zdanie:

„W tej chwili nic mi nie zagraża.”

To ćwiczenie komunikuje ciało, że nie musi być w trybie walki, gotowości do ucieczki ani udowadniania siły.

