Wstęp do ćwiczeń

Ćwiczenia, które za chwilę wykonasz, nie są testem ani sposobem na „naprawienie siebie”. Ich celem nie jest szybka zmiana ani osiągnięcie określonego efektu. To zaproszenie do zatrzymania się i przyjrzenia się relacji, jaką masz ze sobą – z ciekawością, łagodnością i bez oceniania.
Wiele osób przez lata buduje swoje poczucie wartości w oparciu o to, co robią, jak wypadają i jak są oceniane przez innych. Te mechanizmy często powstają nieświadomie i miały kiedyś pomóc przetrwać, dopasować się lub zasłużyć na akceptację.
W dorosłym życiu mogą jednak prowadzić do napięcia, ciągłego porównywania się i poczucia, że „ciągle jest się za mało”.

Wskazówki do pracy z ćwiczeniami

Te ćwiczenia mają na celu zwiększenie świadomości, a nie natychmiastową zmianę. Zrozumienie własnych mechanizmów jest pierwszym i najważniejszym krokiem do budowania stabilnego, wewnętrznego poczucia własnej wartości.
Każda odpowiedź, nawet trudna lub niejednoznaczna, jest wartościowa – bo pokazuje prawdę o Twoim aktualnym doświadczeniu.

Podczas pracy z tymi pytaniami postaraj się nie oceniać siebie za to, co zapisujesz. To nie jest test ani egzamin z tego, jaka / jaki „powinnaś / powinieneś” być. To przestrzeń szczerości, a nie perfekcji.

Jeśli pojawi się wewnętrzny krytyk — a bardzo możliwe, że się pojawi — spróbuj potraktować go nie jako przeszkodę, ale jako część doświadczenia. Jego głos często pojawia się właśnie tam, gdzie przez długi czas było coś trudnego, wrażliwego, może niezauważonego albo zbyt bolesnego, by się temu przyjrzeć.

Nie walcz z nim. Zauważ go. Posłuchaj, co mówi. I wróć do pisania.
Pamiętaj, że nie chodzi o to, by wszystko, co zapisujesz, było od razu „prawdziwe”, „dojrzałe” czy łatwe do przyjęcia. Czasem pierwsze zdania są tylko przybliżeniem. Czasem są nieporadne. Czasem są pełne oporu, lęku albo starych przekonań.

I to jest w porządku.

Wystarczy, że zdania, które zapisujesz, będą choć odrobinę bliższe życzliwości wobec siebie niż Twój dotychczasowy wewnętrzny dialog. Nie muszą być idealne. Nie muszą być przekonujące. Mają być trochę łagodniejsze. Trochę prawdziwsze. Trochę bardziej po Twojej stronie.
To właśnie w tych małych przesunięciach zaczyna się prawdziwa zmiana. Nie w wielkich deklaracjach, ale w cichym, stopniowym uczeniu się mówienia do siebie inaczej.

Daj sobie na to czas. I miejsce. I zgodę na to, że proces nie musi być ani szybki, ani wygodny — ale może być uzdrawiający.

Ćwiczenie 1: Akceptacja siebie – „Zatrzymaj walkę”

Cel - Zauważenie obszarów, w których toczysz wewnętrzną walkę, i zrobienie pierwszego kroku w stronę uznania siebie.
Instrukcja - Odpowiadaj powoli, bez analizowania i poprawiania odpowiedzi.

1. Z czym w sobie walczę? (Napisz wszystko, co przychodzi do głowy) .

2. Czego próbuję w sobie nie czuć, nie pokazywać lub zmienić? .

3. Jak reaguję na siebie, gdy to się pojawia? (np. krytyka, presja, złość, zawstydzenie)

4. Co by się zmieniło, gdybym na chwilę przestała/przestał z tym walczyć? (jak mogłoby się poczuć ciało?)

Zdanie do zapisania:

„Na ten moment mogę uznać, że jestem taka/taki, jaka/jaki jestem”

Ćwiczenie 2: Wewnętrzny obraz siebie – „Etykiety”

Cel - Uświadomienie sobie przekonań, które definiują Twój obraz siebie.

I**nstrukcja** - Zapisuj dokładnie tak, jak słyszysz to w głowie.

1. Jakie etykiety noszę na swój temat? (5–7 określeń).

2. Skąd pochodzi każda z nich? (kto lub co mogło ją stworzyć?) .

3. Jak ta etykieta wpływa na moje decyzje i relacje?

4. Które z tych przekonań są dziś nieaktualne? (Zaznacz lub wypisz)

Zdanie do zapisania:

„To, co myślę o sobie, jest historią — nie definicją”

Ćwiczenie 3: Wewnętrzna samoocena – „Jestem w porządku, nawet gdy…”

Cel - Oddzielenie poczucia wartości od wyników, ocen i kontroli.

Instrukcja - Zapisuj odpowiedzi i zauważ reakcję ciała.

1. Dokończ zdania:

Jestem w porządku, nawet gdy popełniam błędy:

Jestem w porządku, nawet gdy nie spełniam oczekiwań:

Jestem w porządku, nawet gdy odpoczywam: .

Jestem w porządku, nawet gdy inni są niezadowoleni:

2. Które zdanie było najtrudniejsze? Dlaczego? .

3. Jak reaguje moje ciało, gdy czytam to zdanie? .

Zdanie do zapisania:

„Moja wartość nie zależy od tego, jak dobrze dziś wypadam”

Przykłady dokończeń zdań

Jestem w porządku, nawet gdy popełniam błędy: „…bo błędy są częścią uczenia się, a nie dowodem mojej niewystarczalności”

Jestem w porządku, nawet gdy nie spełniam oczekiwań: „…bo nie jestem odpowiedzialna/y za cudze wyobrażenia o mnie”

Jestem w porządku, nawet gdy odpoczywam: „…bo odpoczynek jest potrzebą, a nie nagrodą za bycie wystarczająco dobrą/dobrym”

Jestem w porządku, nawet gdy inni są niezadowoleni: „…bo ich emocje należą do nich, a ja nadal mogę pozostać po swojej stronie”

Ćwiczenie 4: Wewnętrzny głos – „Zmiana tonu”

Cel - Zauważenie jakości dialogu wewnętrznego i wprowadzenie bezpieczniejszego tonu.

Instrukcja - Wybierz jedną trudną sytuację z ostatniego czasu.

1. Co dokładnie mówił mój wewnętrzny głos? (zapisz dosłownie) .

2. Jak to wpływało na moje emocje i ciało?

3. Jak brzmiałby ten komunikat, gdyby był wspierający?

.

4. Jak reaguje moje ciało na nową wersję? .

Zdanie do zapisania:

„Mogę mówić do siebie w sposób, który mnie wspiera, a nie rani”