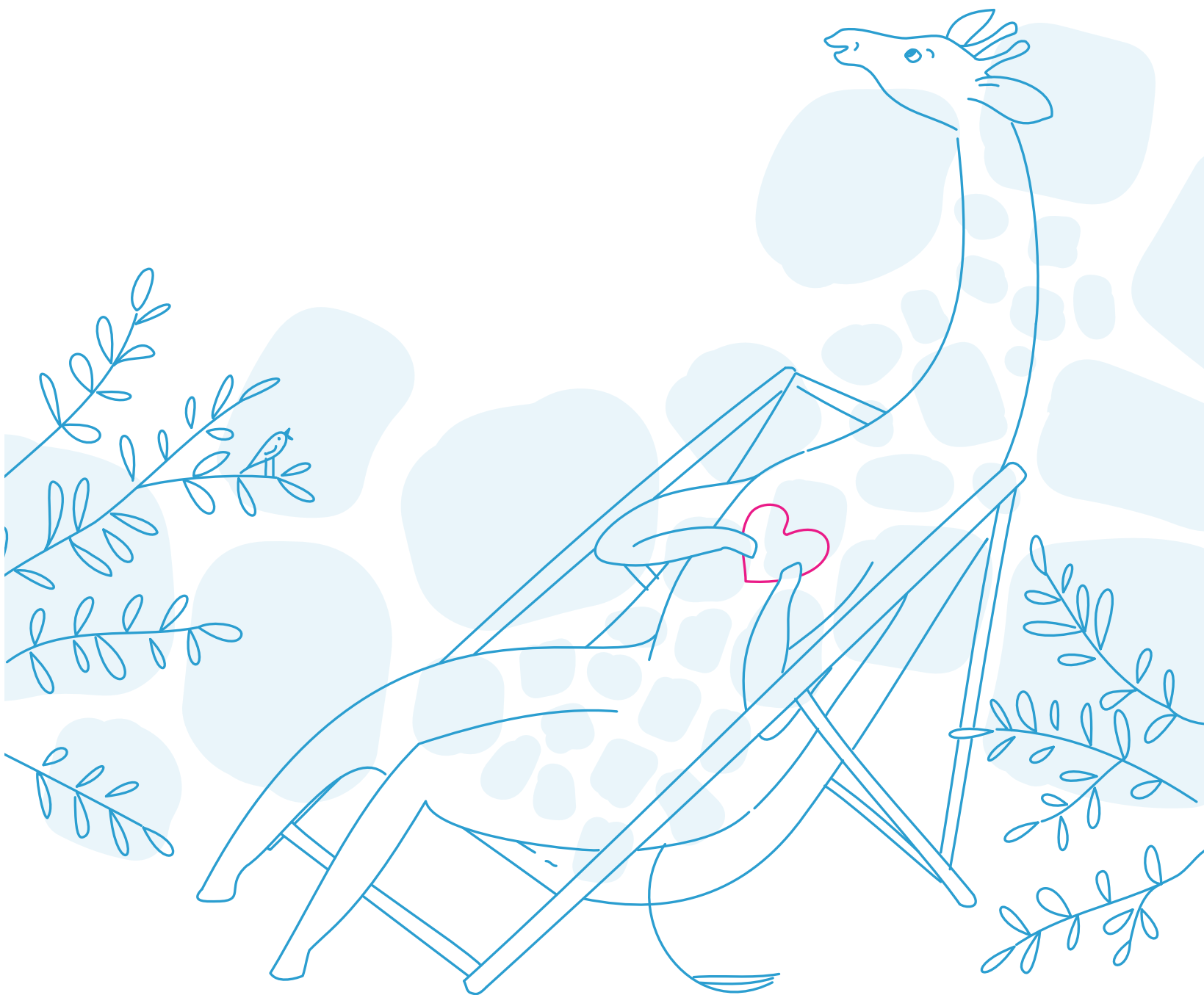


# DZIENNIK EMPATII

## NVC W PRAKTYCE



Zapraszamy do podróży w głąb siebie,  
tam, gdzie mieszkają Twoje uczucia i potrzeby.  
Będziemy Cię dzień po dniu prowadzić przez  
proste ćwiczenia oparte na empatii dla siebie.

Data \_\_\_\_\_

# DZIEŃ

# 1

„Celem porozumienia bez przemocy nie jest zmienianie ludzi, ani ich zachowań wyłącznie po to, żeby postawić na swoim; metoda ta służy tworzeniu związków opartych na szczerości i empatii, dzięki którym mogą w końcu zostać zaspokojone potrzeby wszystkich zainteresowanych”.<sup>1</sup>

Marshall B. Rosenberg



Przypomnij sobie ważną dla siebie sytuację z ostatniego dnia lub taką, której chcesz się przyjrzeć.

Zobacz, jakie pojawiają się w Twojej głowie oceny na temat osób, sytuacji (np. bo oni zawsze, bo nigdy..., a może jakieś przymiotniki, np. niesolidny, nieżyczliwy lub inne). Nieraz w głowie mamy przeróżne oceny i interpretacje. Nie pozwalamy sobie na nie, bo wstydzimy się ich, uważamy, że tak nie wypada, nie powinno się albo że przecież prawda jest inna (np. mówię sobie, że nie mogę pomyśleć „mąż mnie nie szanuje”, bo przecież wiem, że mnie kocha). Tymczasem wszystkie te myśli mogą nas doprowadzić do ważnych dla nas potrzeb, bo są informacją o tym, za czym tak naprawdę tęskni nasze serce, a tego nie dostaje lub nie widzi szans, by o to zadbać (lub nie widzi tego, że już to ma).

Zatem pozwól sobie teraz na wszystkie oceny, interpretacje, osądy, oskarżenia. Jakie masz oceny w głowie o tej sytuacji lub osobach z nią związanych:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

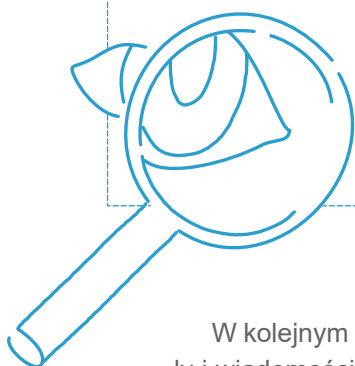
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Teraz przyjrzyj się faktom. Zapisz, co konkretnie się zdarzyło, co ktoś konkretnie powiedział lub zrobił (tak, jak zarejestrowałaby to kamera – bez ocen, bez uogólnień, bez przymiotników – to, co faktycznie się zdarzyło):



Four horizontal lines for writing notes.



W kolejnym kroku zapraszamy Cię do sprawdzenia, jak w tej sytuacji reaguje Twoje ciało, jakie sygnały i wiadomości Ci wysyła. Może gdzieś jest napięcie? Może gdzieś czujesz dyskomfort? Może zmienia Ci się sposób, w jaki oddychasz? Spięcie w brzuchu może być informacją np. o strachu, ściśnięty żołądek o złości, ogólna niewygodność o wstydzie itd.

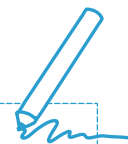
Daj sobie chwilę, by zatrzymać się i poprzyglądać się temu, jak teraz doświadczasz swojego ciała. Nie śpiesz się. To chwila dla Ciebie. Nasze ciała nieustannie dają nam informacje – pytanie, czy umiemy je dostrzegać i rozpoznawać.

Co czujesz w tej sytuacji? Jakie emocje podpowiada Ci Twoje ciało?



Four horizontal lines for writing notes.

Następnie zobacz, o jakich Twoich ważnych potrzebach przypominają Ci te uczucia? Jakie Twoje potrzeby są zaspokojone, a jakie nie są zaspokojone w tej sytuacji? Jeśli to będzie pomocne, wesprzyj się listą potrzeb. Znajdziesz ją na końcu Dziennika, str. 40.



---

---

---

---

---

Jakie refleksje o sobie i o sytuacji płyną dla Ciebie z takiej obserwacji uczuć i potrzeb? Gdy już lepiej rozumiesz to, co jest dla Ciebie ważne – swoje potrzeby – co chcesz z tym zrobić? Nie zawsze chodzi o to, by dążyć za wszelką cenę do zaspokojenia potrzeb. Czasami samo ich dostrzeżenie i pobycie z nimi już wiele zmienia. Zobacz, jak to jest w tej sytuacji dla Ciebie.

Jeśli chcesz zrobić krok w kierunku świadomego dbania o potrzeby, to zapraszamy Cię do sprawdzenia: o co możesz siebie lub innych poprosić, by w przyszłości zadbać o więcej zaspokojonych potrzeb?

(Ważne, by prośby były konkretne. Zamiast pisać „poproszę o cierpliwość czy wyrozumiałość” skuteczniej będzie, jeśli zastanowisz się, po czym Ty konkretnie w tej sytuacji poznasz, że doświadczasz od siebie lub innej osoby cierpliwości czy wyrozumiałości? Może na przykład poprosisz rozmówcę, by wziął trzy wdechy, zanim zacznie mówić w tym samym czasie, co Ty).

Przypomnijmy kryteria prośby rokującej na rozwiązanie:

- zamiast mówić czego nie chcesz, powiedz na czym Ci zależy, o jakie konkretne zachowania poprosisz siebie lub drugą osobę,
- w miarę możliwości unikaj ogólnych, abstrakcyjnych sformułowań, a w zamian konkretnie powiedz, o jaką potrzebę chcesz zadbać i po czym konkretnie poznasz, że ona jest zaspokojona,
- unikaj myślenia życzeniowego, a w zamian wyraż swoją prośbę tak, by była sprawdzalna tu i teraz.



---

---

---

---

---



Data \_\_\_\_\_

## DZIEŃ 2

„W bolesnych sytuacjach radzę najpierw znaleźć dla siebie trochę empatii, bez niej bowiem nie da się przekroczyć bariery myśli, które zaprzatają nas i uniemożliwiają rozpoznanie naszych głębokich potrzeb”.<sup>2</sup>

Marshall B. Rosenberg



Przypomnij sobie sytuację z ostatniego dnia, w której pojawiły Ci się krytyczne osądy czy myśli na swój temat. To zupełnie normalne, że tak się czasem zdarza. Bycie surowym czy krytycznym wobec siebie nie służy nam w kontekście dbania o siebie, o jakość swojego życia i relacji. Nie chodzi o to, by sobie pobłażać lub udawać, że zawsze wszystko jest ok. Bardziej zależy nam na tym by – jak to powtarza twórca Pozytywnej Neuroplastyczności Rick Hanson – „być po swojej stronie” i również w trudnych momentach być w kontakcie z życiem płynącym w nas. Na tej podstawie wyciągać wnioski pozwalające w przyszłości zadbać o więcej potrzeb, a także wzbogacać życie nasze i innych.

A zatem ruszamy...

Zapisz sobie najbardziej „głośną” myśl. Może to być coś, co się powtarza (może brzmieć różnie, ale ma jeden wspólny mianownik), np. „zawsze nawalam” lub „powinienem być bardziej...”.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

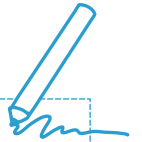
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Następnie zapisz, co konkretnie się zdarzyło, co ktoś powiedział lub zrobił w języku faktów (tak, jak zarejestrowałaby to kamera).

\_\_\_\_\_

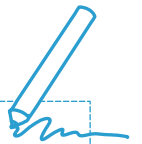
\_\_\_\_\_



Four horizontal lines for writing, enclosed in a dashed blue border.

Gdy czytasz te fakty i widzisz ocenę z punktu pierwszego, jak reaguje Twoje ciało? Może pojawia się napięcie, a może zmienia się to, jak oddychasz?

Poobserwuj swoje ciało – czego ono teraz doświadcza?

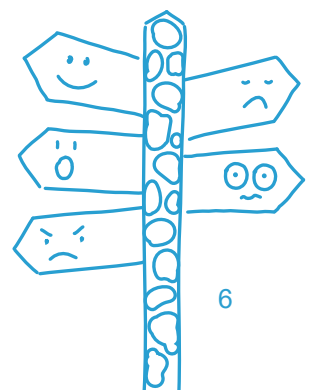


Four horizontal lines for writing, enclosed in a dashed blue border.

Gdyby Twoje doznania z ciała miały być uczuciami, to czym by były? Możesz wspierać się listą uczuć. Poszukaj słów, które na ten moment najtrafniej opisują, co czujesz i co się w Tobie dzieje.



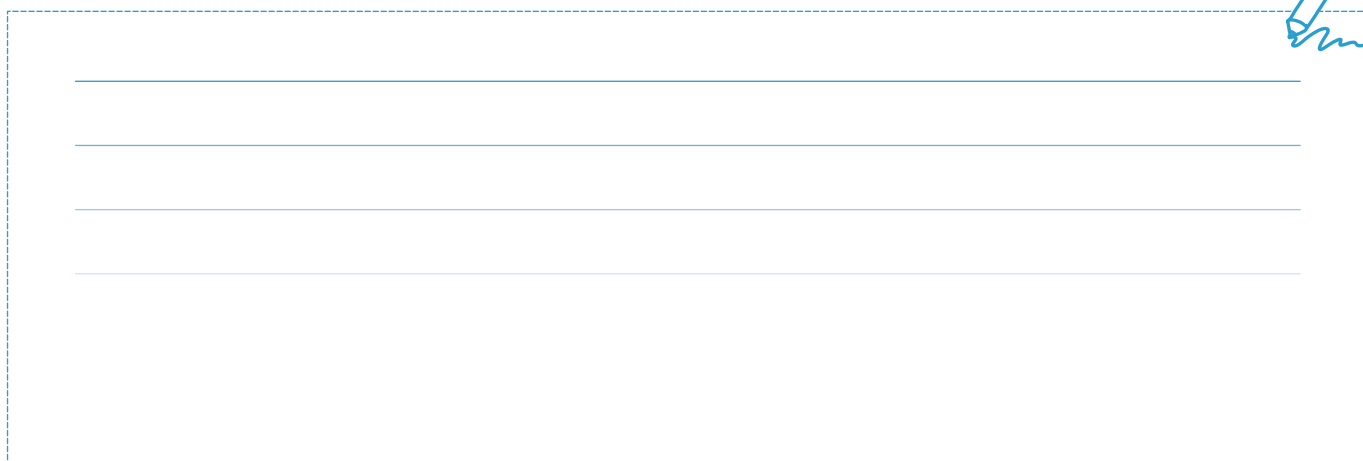
Four horizontal lines for writing, enclosed in a dashed blue border.



Teraz kolej na przyglądanie się potrzebom. Każda emocja, informacja z ciała przypomina nam o potrzebach, o życiu w nas płynącym. Uczucia są drogowskazami do potrzeb. Teraz popatrz, gdzie one Ciebie kierują.

Jakie masz w tej sytuacji niezaspokojone potrzeby? Za czym tęskni Twoje serce? Czego nie doświadczyło, a bardzo potrzebuje?

Jeśli będzie to pomocne, wspieraj się listą potrzeb.

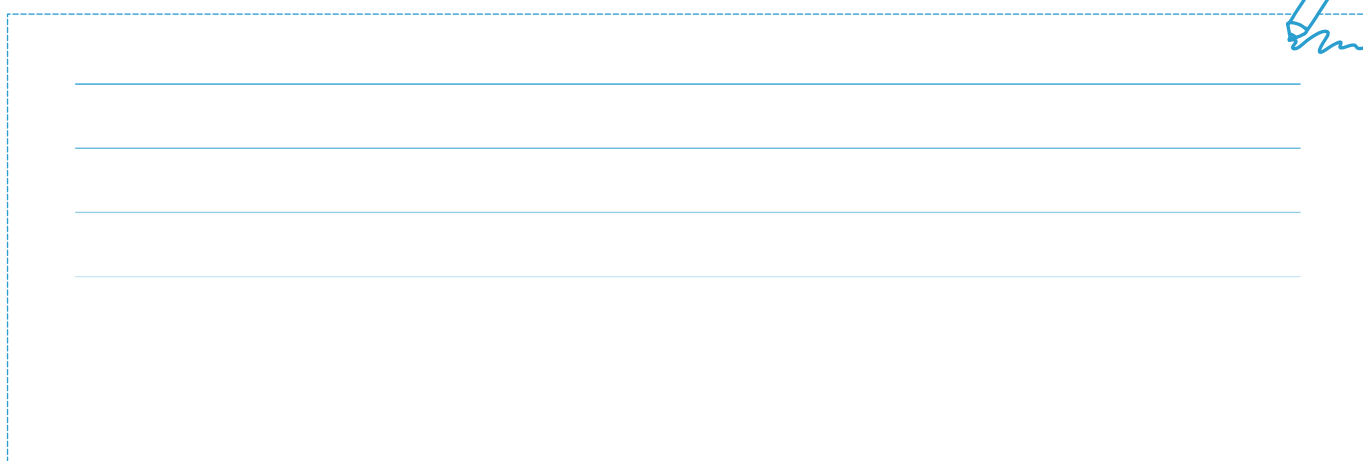


Jakie potrzeby możesz próbować zaspokoić robiąc to, co robisz? O jakie potrzeby chcesz pierwotnie zadbać? Na przykład podnosząc głos, czasami chcemy zadbać o potrzebę wpływu, bycia brany pod uwagę, sprawczość, jednocześnie nie dbając o bliskość i kontakt tak, jak chcemy.

Obgadując kogoś być może chcemy zadbać o równe szanse, godność, podczas kiedy w tym samym czasie nie opiekujemy się potrzebami szczerości i transparentności tak, jak byśmy tego chcieli.

Jak to w tej sytuacji jest u Ciebie? O co ważnego chcesz zadbać, robiąc to, co zostało zrobione lub mówiąc to, co zostało powiedziane?

Jeśli będzie to pomocne, wspieraj się listą potrzeb.



Czas na wnioski, refleksje, prośby.

Widząc potrzeby – te niezaspokojone i te, o które chcesz zadbać – jakie masz dla siebie wnioski?

Co następnym razem chcesz bardziej uwzględnić? O co bardziej zadbać? Jak? O co możesz siebie lub innych poprosić, by w przyszłości zwiększyć szanse na zadbanie o większą pulę potrzeb?



A large rectangular area enclosed by a dashed blue border, containing four horizontal solid blue lines for writing.



Data \_\_\_\_\_

DZIEŃ

3

„Jeśli nie przywiązujemy wagi do własnych potrzeb, może się okazać, że dla innych też nie będą one ważne”.<sup>4</sup>

Marshall B. Rosenberg

Zapraszamy Cię do wzięcia listy potrzeb i zaznaczenia kółkiem tych, które masz w swoim życiu zasadniczo zaspokojone. Nie muszą one być w pełni i całkowicie zaspokojone. Zachęcamy do dostrzegania nawet mikromomentów dobra i malutkich chwil zaspokajania potrzeb. Tak łatwo nam widzieć braki, trudności i negatywne aspekty rzeczywistości, a dostrzeganie dobra, przyjemności, chwil bycia widzianym, bycia bezpiecznym, kiedy plany (nawet te najmniejsze) nam się udają, kiedy realizujemy to, na czym nam zależy – bywa dużo trudniejsze dla większości z nas. Widzenie dobra, zarówno tego otaczającego nas, jak i w nas, to wybór (bo nawykowo skupiamy uwagę na brakach i negatywach), a nieraz konkretna praca/praktyka do wykonania. Jednak ten wybór dokonywany codziennie ma moc zmiany naszego życia na lepsze.

To, gdzie na co dzień kierujemy uwagę (jak pisze w swoich książkach Rick Hanson, twórca Pozytywnej Neuroplastyczności) działa „jak reflektor i odkurzacz w jednym”. Widzimy to, na co kierujemy uwagę. Przecież czasami rzeczywistość jest bardziej złożona i różnorodna. Co więcej, na bazie tego, co widzimy, gdzie kierujemy uwagę, budujemy swój mózg, który potem pomaga nam łatwiej i szybciej dostrzegać to, co znane już wcześniej. Jaki mózg chcesz zbudować dla siebie: szczęśliwy i w dobrostanie, czy może w braku i poczuciu nieszczęścia?

Zapraszamy Cię dziś do chwili zatrzymania i spojrzenia na to, co jest dobre w Twoim życiu. Rick w swojej książce „Szczęśliwy mózg. Wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie” napisał:

„[...] mózg kształtuje się w zależności od tego, na czym się koncentruje. Jeśli nieustannie skupiasz się na samokrytyce, zmartwieniach, narzekaniu na innych, krzywdach i stresie, to twój mózg staje się bardziej reaktywny, podatny na lęk i depresyjny nastrój, bardziej skupiony na zagrożeniach i stracie, a ponadto ma większe skłonności do złości, smutku i poczucia winy. Jeśli zaś skoncentrujesz się na dobrych zdarzeniach i okolicznościach (na przykład na tym, że ktoś był dla Ciebie miły, że masz dach nad głową), na przyjemnych uczuciach, na tym, co udało ci się zrobić, na przyjemnościach fizycznych oraz dobrych intencjach i zaletach, to twój mózg z czasem przybierze inny kształt, będzie „zaprogramowany” na siłę i odporność, a także na realistycznie, optymistyczne nastawienie, pozytywny nastrój i poczucie własnej wartości”.<sup>3</sup>

Jak to jest dla Ciebie zobaczyć te potrzeby? Na ile było to dla Ciebie łatwe, a może trudne, by dostrzegać zaspokajane potrzeby? Co więcej, widzenie zaspokojonych potrzeb nie wyklucza uważności i opieki nad niezaspokojonymi potrzebami. To nie są działania „albo-albo”, lecz uważność zarówno na zaspokojone potrzeby i troska o niezaspokojone potrzeby.

W wyniku dostrzeżenia zaspokojonych potrzeb, może pojawią się prośby lub podziękowania.



Four horizontal lines for writing.

Na liście potrzeb znac kwadratem swoje potrzeby, które są zasadniczo niezaspokojone. Jeśli jest ich więcej, wybierz trzy, którym chcesz się przyjrzeć na początku.

Jak to jest zobaczyć te potrzeby? Co czujesz?

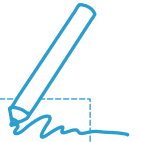


Four horizontal lines for writing.

A teraz wybierz po jednej wykonalnej, konkretnej strategii na to, jak ty możesz o te potrzeby zadbać w życiu. To mogą być bardzo drobne gesty, małe kroki. Choćby uśmiechnięcie się do siebie w lustrze albo zrobienie ulubionej herbaty. Pamiętaj – kropla po kropli wypełniamy się dobrem dla siebie.

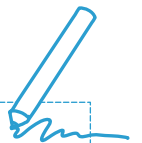


Two horizontal lines for writing.



A large rectangular area with a dashed blue border. Inside, there are four horizontal blue lines for writing.

Jakie refleksje płyną do Ciebie z takiej obserwacji? O co możesz siebie lub innych poprosić, by w przyszłości zadbać o więcej zaspokojonych potrzeb?



A large rectangular area with a dashed blue border. Inside, there are four horizontal blue lines for writing.



Data \_\_\_\_\_

DZIEŃ

4

„Rozumienie potrzeb innych ludzi nie oznacza, że nie możemy dążyć do zaspokojenia własnych. Interesujemy się i własnymi – i cudzymi potrzebami”.<sup>5</sup>

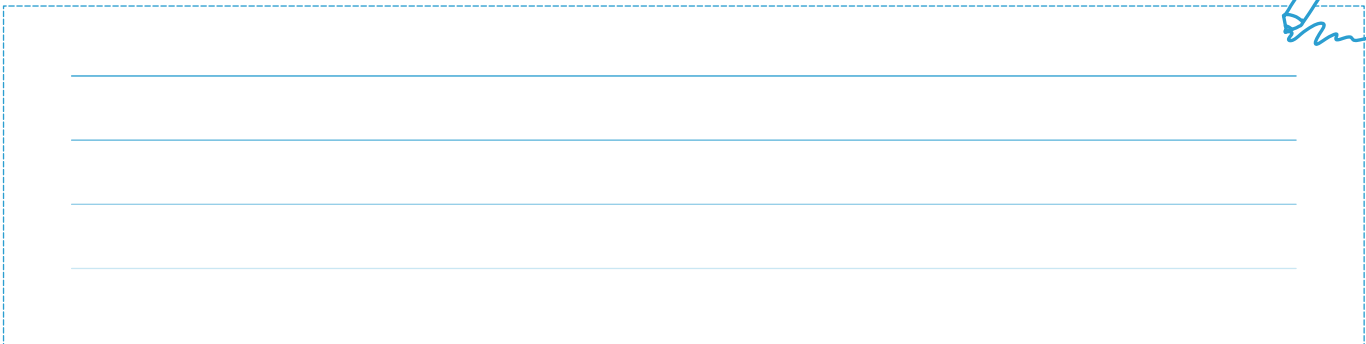
Marshall B. Rosenberg

Przypomnij sobie sytuację, której chcesz się przyjrzeć, by lepiej ją zrozumieć, lub może następnym razem zmodyfikować działania lub słowa. Chodzi o sytuację z udziałem drugiej osoby.

Dla nas pierwszym krokiem do dialogu jest empatia, ciepło, troska, wyrozumiałość dla siebie. Niekiedy niektórym z nas trudno jest dawać takie jakości sobie. Często bywa tak, że tęsknimy za nimi, a jednak podejmowane próby bycia po swojej stronie z dobrem, ciepłem, empatią nie wychodzą. Proponujemy, daj sobie czas. Dla niektórych z nas to może być proces uczenia się ciepła dla siebie. Nieraz pomocne, a nawet niezbędne w tym procesie bywa zewnętrzne wsparcie poprzez pracę ze specjalistą.

Tu i teraz zapraszamy Cię do takiego kroku w kierunku dobra dla siebie, jaki na ten moment jest dla Ciebie możliwy. Zapraszamy Cię do chwili empatii dla siebie.

Kiedy myślisz o tej sytuacji, co dzieje się w Twoim ciele?



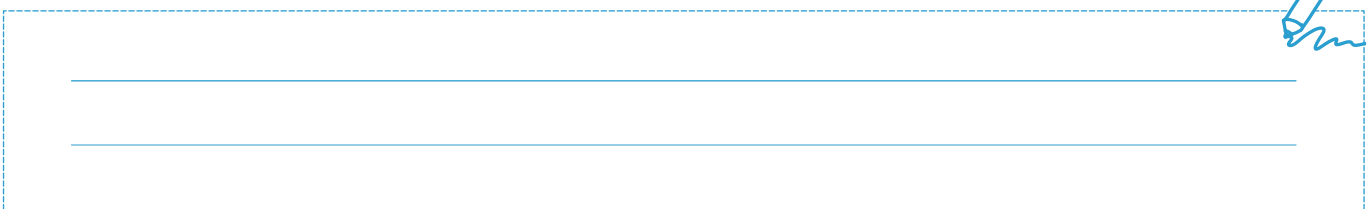
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

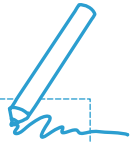
\_\_\_\_\_

Co czujesz? Jakich uczuć doświadczasz?



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



---

---

---

---

---

O jakich ważnych potrzebach przypominają Ci te uczucia?



---

---

---

---

---

A gdyby tak stawać po swojej stronie częściej i tak naprawdę uszanować oraz uznać swoje potrzeby? Poczuć – każdą komórką ciała – że te jakości są teraz naprawdę dla Ciebie ważne?

Teraz czas na empatię dla drugiej osoby. Ale uwaga, zrób ten krok tylko wtedy, kiedy masz poczucie gotowości w sobie. Jeśli nie masz ochoty na ten krok, to jest zupełnie w porządku zostać teraz w empatii dla siebie. Widocznie tu i teraz potrzebujesz dać sobie z uwagą ciepło, zrozumienie, uznanie tego, co dla Ciebie ważne.

Empatia dla siebie jest niezbędnym krokiem zwiększania szansy na otwarcie serca na drugą osobę.

Jeśli zdecydujesz się zrobić krok w kierunku empatii dla drugiej osoby, zapraszamy – wróć myślami do tej sytuacji. Jakie mogły być uczucia drugiej osoby? Co ta osoba mogła czuć w tej sytuacji?



---

---

---

---

---

Czego mogła potrzebować? Co było ważne dla niej na poziomie uniwersalnych ludzkich potrzeb?



Four horizontal lines for writing, enclosed in a dashed blue border.

Jak mogłaby wyglądać potencjalnie mapa dialogu w tej sytuacji? Byłby to taniec empatii dla siebie i empatii dla drugiej osoby – w przepływie, harmonii z widzeniem człowieka i ciekawością.

W jakiej proporcji empatia dla siebie, a w jakiej empatia dla drugiej osoby? Nie podpowiemy, bo nie ma takiego przepisu – posłuchaj swojego serca i ciała. A jeśli trudno Ci dostrzec w drugiej osobie człowieka z pięknymi potrzebami, daj sobie jeszcze więcej empatii dla siebie. A może jeszcze więcej? A nieraz i ocean empatii dla siebie!

Proponujemy, by zapisać taki możliwy dialog na kartce. Odłożyć go na bok i wrócić do niego po kilku godzinach. Po przerwie czasem łatwiej dostrzec momenty „trudne dla kontaktu” i zmienić je na słowa bardziej budujące mosty porozumienia. Taki dialog to rozmowa o tym, co dla jednej i drugiej strony ważne – na poziomie uniwersalnych jakości (potrzeb) i kiedy się wzajemnie usłyszają – wspólne szukanie odpowiedzi na pytanie „jak razem możemy zadbać, by Twoje i moje życie było piękniejsze?”.

Poniżej prezentujemy mapę, pokazującą elementy, które mogłoby mieć wyrażanie siebie. To nie ma być formułka, którą trzeba mówić. Nieraz w chwilach pogubienia lubię się tej znanej mi i sprawdzonej poręczy przytrzymać, by nie wpaść w otchłań ocen i blokad komunikacyjnych.

Gdy wyrażamy siebie, pomocne może być powiedzenie o tym, co się konkretnie zdarzyło, dlaczego to, co się zdarzyło jest dla nas ważne (uczucia i potrzeby) i co dalej ewentualnie chcemy z tym zrobić.

Taka mapa wyrażania siebie mogłaby wyglądać następująco:

Kiedy (obserwacje) \_\_\_\_\_

to czuję (moje uczucia) \_\_\_\_\_

bo potrzebuję, chciał(a)bym więcej (potrzeby) \_\_\_\_\_

i proszę Cię o \_\_\_\_\_

To ważne: prośba nie zawsze musi być od razu nastawiona na działanie. Może też być prośbą nastawioną na kontakt, np. „proszę powiedz mi, jak Ci się tego słucha” lub „czy mógłbyś mi powiedzieć, jak to wygląda z Twojej perspektywy, kiedy słyszysz na czym mi zależy?”.

Mapa wyrażania siebie jest podpowiedzią, na co warto zwrócić uwagę, by powiedzieć, na czym nam zależy i zwiększyć szanse na bycie usłyszonym. Mapa empatycznego zgadywania ma na celu dostrzeżenie tego, co może być ważne dla drugiej osoby, by finalnie iść w kierunku rozwiązania uwzględniającego obie perspektywy: i moją, i drugiej osoby.

Mapa empatycznego zgadywania ma na celu zwiększyć szanse na kontakt. Skupia się na elementach takich jak fakty, o których mówi druga osoba, to co jest dla niej ważne (jej uczucia i potrzeby) i to, co ona chciałaby z tym zrobić (prośby), gdy widzi to, co jest dla niej ważne (potrzeby).

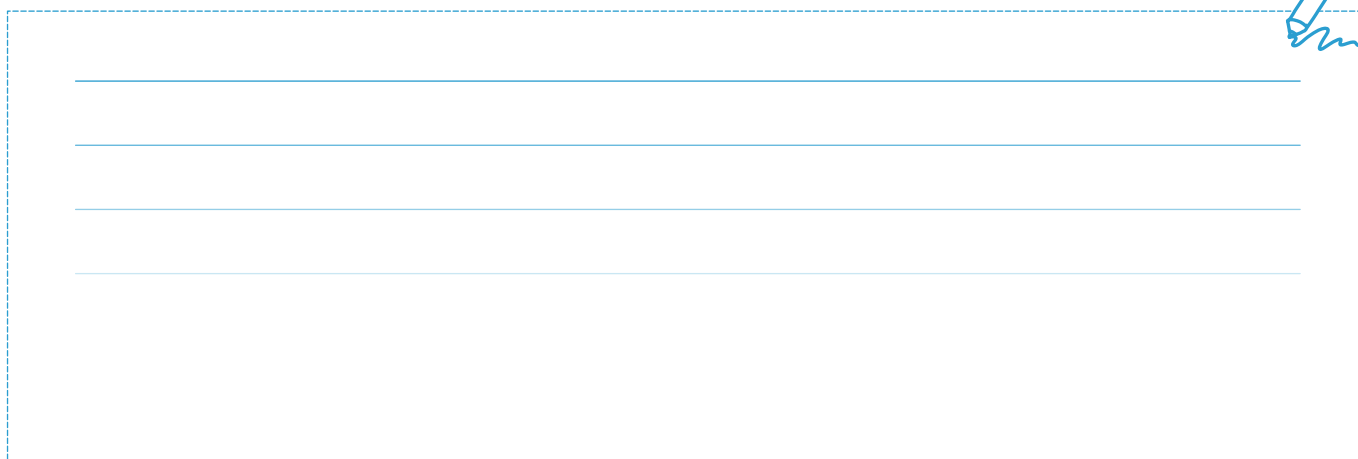
Mapa elementów empatycznego zgadywania:

Kiedy (obserwacje) \_\_\_\_\_

to czy czujesz (uczucia tej drugiej osoby) \_\_\_\_\_

bo potrzebujesz \_\_\_\_\_

Jakie refleksje płyną dla Ciebie z takiej obserwacji? O co możesz siebie lub innych poprosić, by w przyszłości zadbać o więcej zaspokojonych potrzeb?



W życiu „taniec kontaktu” to łączenie na przemian elementów z mapy wyrażania siebie i mapy empatycznego zgadywania. Nie ma tutaj reguł, ile użyć jednej mapy, a ile drugiej, a jedyny przepis jaki możemy podać, to podążanie za życiem i szukanie drogi, by życie obu osób było piękniejsze.

Zatem dobrego tańca ku porozumieniu (z uważnością na siebie i drugą osobę)!

Data \_\_\_\_\_



DZIEŃ

5

„Postawa pełna empatii nie pojawia się tak po prostu. Powstaje, gdy dbamy o siebie i dobrze się odżywiamy. Jest takie cudowne pożywienie, które nazywam żyrafim nektarem. To wdzięczność”.<sup>7</sup>

Marshall B. Rosenberg



W każdej chwili mamy szereg zaspokojonych potrzeb. Dziś chcemy Cię zachęcić do zauważania ich i praktykowania wdzięczności. Wdzięczność to coś więcej niż podziękowanie komuś za to, co zrobił, lub wyrażenie podziękowania, że jakaś strategia dla nas działa. To ważne, ale spróbuj też sięgnąć do potrzeb. Zauważenie tych zaspokojonych, wyrażenie ich, głośne nazwanie ma transformującą moc. Marshall Rosenberg w książce „Porozumienie bez Przemocy. O języku życia” zacytował Sam Keen:

„Im większym stajesz się koneserem wdzięczności, tym mniej padasz ofiarą niechęci, depresji i rozpacz. Wdzięczność niczym eliksir stopniowo rozpuści skorupę twojego „ja” – zachłanność i potrzebę władzy – przemieniając cię w istotę szczodłą. Dzięki wdzięczności dokonuje się zaiste alchemiczna reakcja duchowa, pod wpływem której stajemy się wspaniałomyślni, wielkoduszni”.<sup>6</sup>

Zatem zatrzymaj się teraz na chwilę...

Weź oddech na tyle, na ile to tu i teraz możliwe i poczuj swoje ciało. Zwróć uwagę na te części ciała, które są swobodne, w których jest spokój. Zapytaj siebie, jakie potrzeby masz dziś zaspokojone. Tu i teraz, w tej sytuacji. Bądź szerszej, w swoim życiu.

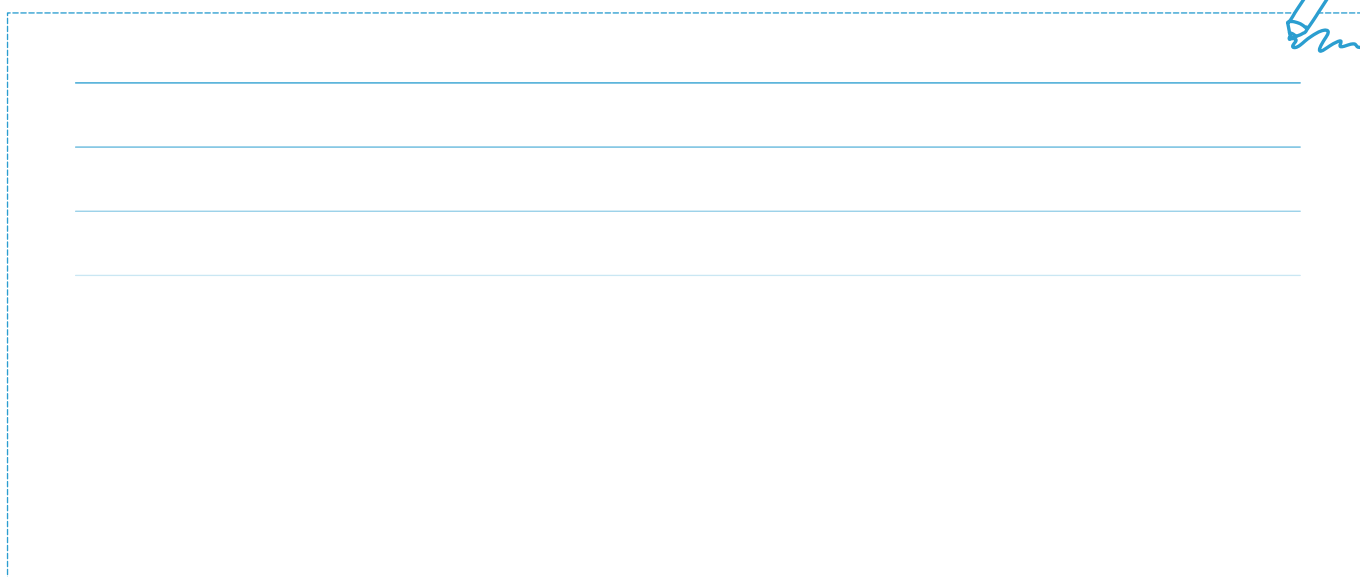
Jeśli pojawią się myśli o niezaspokojonych potrzebach, o brakujących w życiu jakościach, podziękuj im i powiedz im, że i nimi się zajmiesz, a teraz chcesz z uwagą poprzyglądać się temu co jest, temu co masz – zaspokojonym potrzebom.

A large dashed box containing four horizontal lines for writing. In the top right corner of the box, there is a small icon of a pencil.

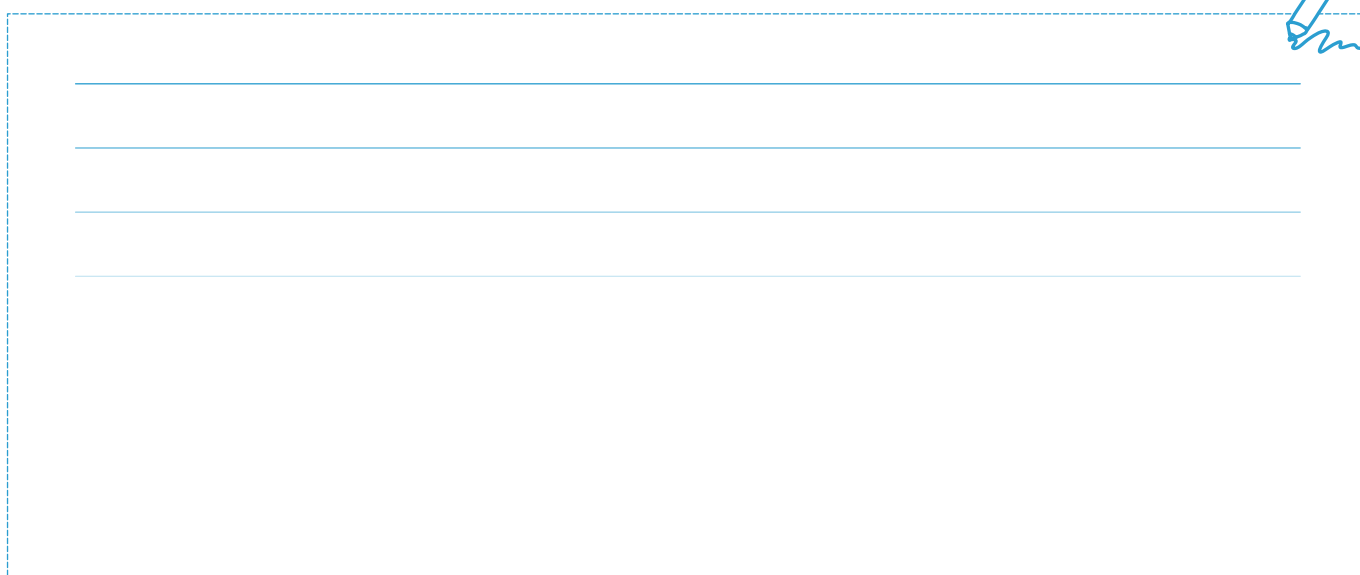


Zauważ, jakie uczucia towarzyszą tym zaspokojonym potrzebom. Jak cieszy się Twoje ciało? Spróbuj skoncentrować się przez chwilę tylko na uczuciach z ciała i delikatnie wydłużyć ich trwanie. Pobądź choćby 10-20 sekund z tym doświadczeniem dłużej, niż normalnie. Pobądź z radością płynącą z uświadomienia sobie, że tu i teraz, w Twoim życiu jest tyle zaspokojonych potrzeb. Niech to doświadczenie, tak jak to jest możliwe, rozplywa się po Twoim ciele, niech trwa...

Pomyśl o osobach, które przyczyniają się do zaspokojenia tych potrzeb. W jaki sposób? Co konkretnie robią?



Zapraszamy Cię teraz do pomyślenia nad nowymi strategiami, dzięki którym możesz mieć zaspokojonych więcej potrzeb.



Jakie refleksje płyną dla Ciebie z takiej obserwacji?

O co możesz siebie lub innych poprosić, by w przyszłości zadbać o więcej zaspokojonych potrzeb?



A large rectangular area for writing, enclosed by a dashed blue border. Inside this area, there are four horizontal solid blue lines spaced evenly, providing a guide for text entry.

Data \_\_\_\_\_



DZIEŃ

6

„Złość jest sygnałem alarmowym”.<sup>9</sup>

Marshall B. Rosenberg



Złość przychodzi wtedy, gdy nasza ważna potrzeba jest długo lub bardzo niezaspokojona. Jest informacją o tym, że warto zająć się tą potrzebą i przynosi ze sobą energię, by móc się nią zaopiekować. Przypomnij sobie jedną sytuację, w której czułeś złość. To mogła być furia, gdy trudno było myśleć lub delikatna złość, objawiająca się uciskiem w ciele lub poprzez „ciętą ripostę”.

Na początek zauważ, co w ogóle się stało (jakie są fakty, czyste obserwacje).

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Złość jest mieszaniną myśli i uczuć. Paliwem dla niej są nasze myśli, szczególnie obwinianie, atakowanie lub odwoływanie się do „oczywistości” lub „powinności” (np. „oczywiście nie wziął mnie pod uwagę”, „jak zawsze myśli tylko o sobie”, „powinno się pamiętać o takich rzeczach” itp.).

Czasem trudno nam zauważyć nasze oskarżające myśli, może też boimy się, by kogoś nie zranić. Warto je sobie uświadomić, bo one również prowadzą nas do potrzeb i do energii życia. Marshall Rosenberg w książce „Porozumienie bez Przemocy. O języku życia” napisał: „Przyczyna gniewu tkwi w naszym myśleniu: w oskarżaniu i osądzaniu”.<sup>8</sup>

Dlatego teraz zapraszamy Cię: sprawdź, jakie myśli, osądy, oskarżenia lub niezaspokojone oczekiwania pojawiły się w Twojej głowie. Zwróć uwagę na konstrukcje typu: on powinien, ona zawsze, nigdy nie można, jak zwykle, dzieci powinno się, muszę, no oczywiście, ona mi to robi, jak tak można, specjalnie, na złość.



A large rectangular area with a dashed blue border, containing four horizontal blue lines for writing.

W naszych myślach są zawarte (nieraz wprost, a nieraz ukryte) informacje o uniwersalnych potrzebach, o tym, co cenimy, a czego w danym momencie nie mamy, o tym, za czym tęsknimy, a tracimy nadzieję, że możemy to osiągnąć. Na przykład myśl „on mnie nie szanuje” może być informacją o tym, że tęsknię w swoim życiu do szacunku, do bycia widzianą czy uwzględnioną, a jednocześnie zaczynam tracić nadzieję, że doświadczanie tych jakości jest możliwe. Myśl „jak zawsze widzi tylko czubek swojego nosa” może mi przypominać o tym, jak bardzo lubię być brana pod uwagę lub ważna i o tym, jak bardzo nie mam teraz tych jakości w swoim życiu.

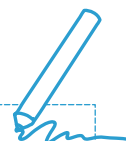
Popatrz na myśli zapisane przez Ciebie powyżej i sprawdź, o jakich niezaspokojonych potrzebach Ci one przypominają. Szukaj potrzeb uniwersalnych, niekoniecznie związanych z tą osobą i tą sytuacją, w której pojawiła się złość. Możesz podeprzeć się listą potrzeb.



A large rectangular area with a dashed blue border, containing four horizontal blue lines for writing.

Co teraz czujesz w ciele? Czy rozluźniło się, przysła ulga lub inspiracja? A może smutek na myśl, jak bardzo ta potrzeba jest ważna?

Jeśli nadal czujesz złość to też zupełnie okej, a jednocześnie zobacz, czy ta złość, czy gniew ma w sobie teraz inne jakości, niż początkowo. Jeśli wygląda podobnie, jak na początku, mamy propozycję, by jeszcze raz wrócić do przyglądania się myślom. Proponujemy poszukać, co jeszcze pojawiło się w Twoim umyśle w tej sytuacji: jakie jeszcze masz myśli (choć może być to nieświadome, lub nie są one ponazywane)? Gdy je uchwycisz, ponownie poszukaj pod nimi pięknych, uniwersalnych ludzkich potrzeb, o które te myśli dbają, o których przypominają.



A large rectangular area with a dashed blue border, containing four horizontal blue lines for writing.

Jakie refleksje płyną do Ciebie z tej obserwacji? Jak chcesz zadbać o tę ważną potrzebę w swoim życiu? Poszukaj konkretnych, wykonalnych i oznaczonych w czasie strategii, by Twoja potrzeba mogła być częściej zaspokojona.



A large rectangular area with a dashed blue border, containing four horizontal blue lines for writing.

Na koniec przyglądania się złości i gniewowi cytaty od twórcy NVC Marshalla Rosenberga z książki „Porozumienie bez Przemocy. O języku serca”:

„Moim zdaniem wszelki gniew bierze się z rozumowania, które odcina nas od życia i prowokuje przemoc. U podstaw gniewu zawsze tkwi niezaspokojona potrzeba. Gniew może więc być pożyteczny, jeśli używamy go jako czegoś w rodzaju budzika, sygnalizującego nam, że odczuwamy jakąś potrzebę, która dotychczas nie została zaspokojona, a w dodatku nasz sposób rozumowania czyni jej zaspokojenie mało prawdopodobnym”.<sup>10</sup>

Data \_\_\_\_\_

# DZIEŃ

# 7

„Nigdy nie rób niczego, by uniknąć wstydu”.<sup>12</sup>

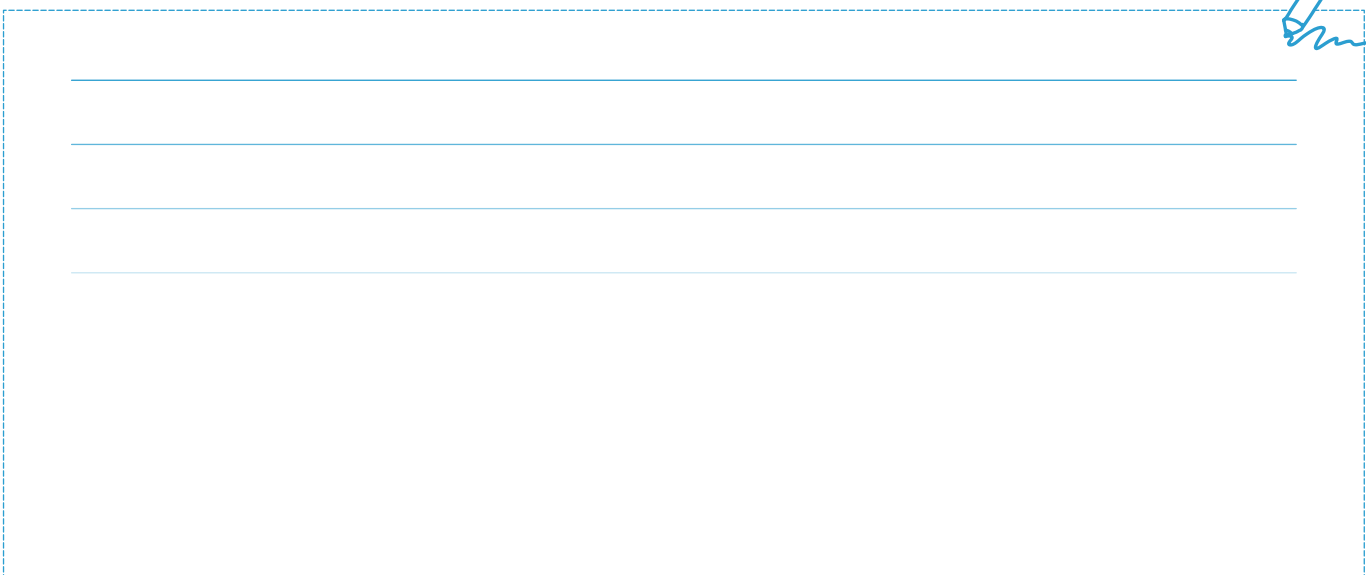
Marshall B. Rosenberg

Wstyd, nagle osamotnienie, poczucie oddzielenia od innych, „kosztowna” niezależność to uczucia i myśli, które przychodzą w momentach, gdy wydarzyło się coś, co oddzieliło nas od grupy. Fizycznie lub w naszych myślach. Nasz system bardzo pragnie przynależności, bycia częścią grupy, w której jest bezpiecznie, gdzie można się dzielić tym, co ważne, współdzielić swoje przeżycia.

Twórca NVC napisał: „Wstyd stanowi formę nienawiści do siebie, a działania podjęte pod jego wpływem pozbawione są wolności i radości. Czasem, choć próbujemy być uprzejmi lub łagodni, ludzie i tak wyczują nasz wstyd albo poczucie winy. Mało prawdopodobne jest, że docenią nasze wysiłki. Inaczej byłoby, gdyby nasza motywacja była czysta i wywodziła się z pragnienia wspierania życia”.<sup>11</sup>

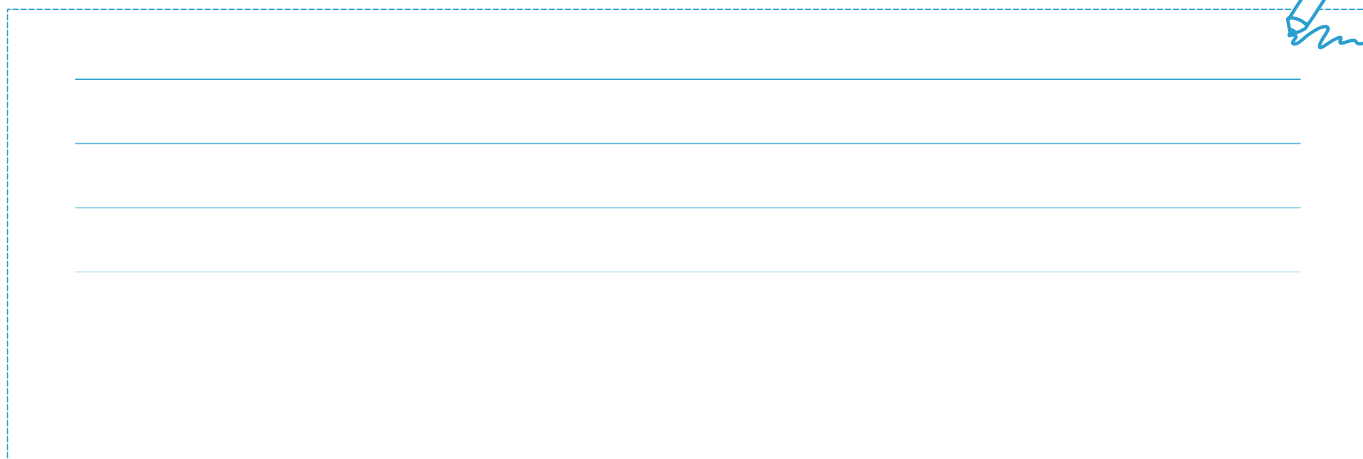
Dlatego zapraszamy Cię dziś do wędrówki w głąb siebie w chwili, gdy z jakiegoś powodu oddzielasz się od innych ludzi.

Przypomnij sobie jedną sytuację, w której myślałeś o sobie, że jesteś nieważny, że nie masz siły przebicia. Bądź odwrotnie – buntowałeś się i działałeś z przekonaniem o swojej sile, nie zważając na innych. Co się stało na poziomie faktów?



Zauważ odczucia, które pojawiły się w ciele. Może jest spięcie, może otchłań, może gorąc, ciemność, może bezsilność lub wręcz przeciwnie – dodatkowy zastrzyk energii, ciepło, napięcie...?

Gdyby te odczucia z ciała były uczuciem – to jakim? Czy to poczucie winy, gniew, wstyd, bezsilność, smutek, lęk...?



Czasami zanim dojdziemy do prawdziwych uczuć (zachęcamy do poznawania słownika uczuć, studiując listę uczuć i ucząc się łączyć ją z sygnałami z ciała) łatwiej opisać, co się w nas dzieje „uczuciami rzekomymi”, czyli myślami/ocenami ubranymi w uczucia. Nie są to faktyczne uczucia, lecz oceny ukryte pod słowem „czuję”.

Na przykład

- „czuję się nieszanowana” – czyjeś zachowanie oceniłam jako brak szacunku i komunikuję to jako „czuję się nieszanowana”.
- „czuję się skrytykowana” – oceniłam czyjeś zachowanie lub słowa jako krytykę mnie i ubieram to w słowo „czuję”.

Uczucia rzekome rozkręcają nasze oceny oraz myśli interpretujące i utrudniają nam jakościowy kontakt ze sobą. A jednak, zamiast je eliminować kiedy się pojawią, warto je zauważyć i poszukać, o czym ważnym przypominają: o jakich uczuciach i potrzebach.

Na przykład:

- czuję się skrytykowana – być może jestem smutna i zaniepokojona, bo bardzo potrzebuję akceptacji mnie taką, jaką jestem, może wsparcia, może zrozumienia,
- czuję się nieszanowana – być może czuję złość i irytację, bo bardzo zależy mi na byciu braną pod uwagę, na szczerości, na otwartej komunikacji, na zaufaniu.



Jeśli pojawiają się myśli/uczucia rzekome – zapisz je, a następnie poszukaj uczucia, które pochodzi z ciała.



Four horizontal lines for writing inside a dashed rectangular box.

Każde z tych uczuć ma sens. Nawet, jeśli teraz wydają się nieprzyjemne lub niechciane, to czy jednocześnie chcą być zobaczone i nazwane? Zaopiekowane? Pozwól im na chwilę bycia, daj im troszkę przestrzeni.

Posłuchaj, o jakich niezaspokojonych potrzebach przypominają Ci te myśli i uczucia.



Four horizontal lines for writing inside a dashed rectangular box.

Każdy człowiek potrzebuje mieć swoje miejsce w grupie. Potrzeby: przynależności, (samo)akceptacji, bycia widzianym, ważnym, wziętym pod uwagę są niezwykle ważne. Zaspokojone są wtedy, gdy czujemy się w grupie bezpieczni i chciani, brani pod uwagę.

Czy któraś z tych potrzeb teraz chciałaby być nazwana i zobaczona?



Four horizontal lines for writing inside a dashed rectangular box.

Co teraz czujesz, gdy widzisz, o jakich pięknych i ważnych jakościach przypomina Ci ta cała sytuacja?



---

---

---

---

---

Czy te potrzeby są zależne tylko od innych? Gdzie jest Twoja potrzeba (przynależności, empatii, szacunku, uwzględnienia...)? Jaki krok możesz zrobić w kierunku zadbania o nią? Co jest w Twoim zasięgu i na co Ty masz wpływ w kontekście dbania o tę potrzebę? Jak chcesz o nią zadbać w swoim życiu?

O co chcesz siebie lub innych poprosić, w sposób konkretny, mierzalny, wykonalny, sprawdzalny i określony w czasie, by w przyszłości zadbać o więcej zaspokojonych potrzeb?



---

---

---

---

---

Data \_\_\_\_\_

DZIEŃ

8

„Wdzięczność przypomina nam, jak dobrze możemy się poczuć, gdy wzbogacamy życie innych lub gdy ktoś wzbogaca nasze życie”.<sup>14</sup>

Marshall B. Rosenberg

Gdy dzieje się coś dobrego, nasze ciało reaguje błogością, radością, spokojem. Otwarcie się na te uczucia pomaga zaspokoić potrzeby radości życia, bliskości, współzależności, miłości czy sensu. Świątowanie zaspokojonych potrzeb jest chwilą kontaktu z pięknem naszego życia i pięknem świata. I tu wcale nie chodzi nam o chwalenie, komplementowanie i mówienie „O, jesteś wspaniały”, „najlepsza przyjaciółka na świecie”, „To było niezwykle!”.

W książce „Porozumienie bez Przemocy. O języku życia” twórca NVC napisał:

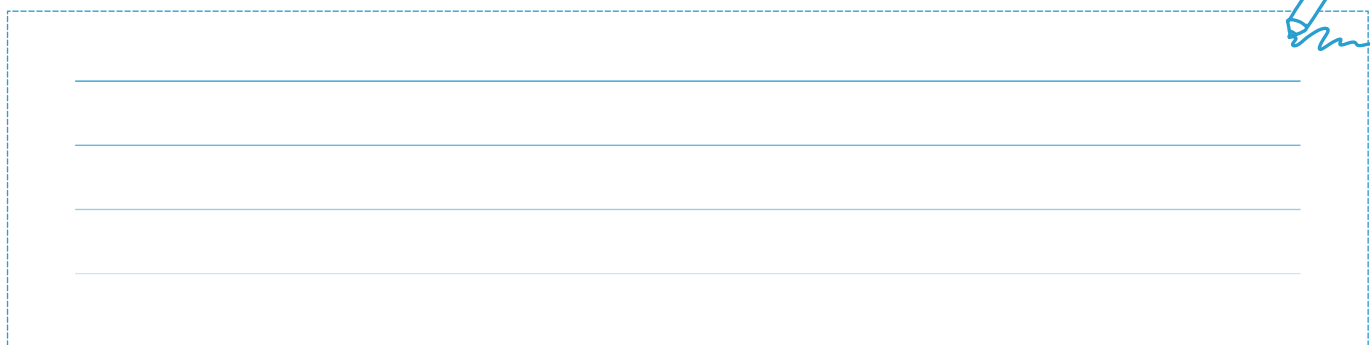
„Konwencjonalne komplementy często przybierają formę osądów – choćby nawet pozytywnych – i bywają używane jako narzędzie manipulacji. PBP radzi wyrażać uznanie wyłącznie w celu stworzenia radosnej okazji. Mówimy wtedy: 1) który postępek danej osoby wyszedł nam na dobre, 2) która z naszych potrzeb została dzięki temu zaspokojona, 3) jakiego rodzaju miłe uczucie w nas to wzbudziło.

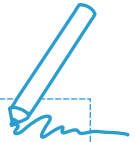
Kiedy nam ktoś w ten sposób okazuje uznanie, nie musi nas to wpędzić ani w poczucie wyższości, ani w fałszywą skromność. Możemy po prostu cieszyć się razem z osobą, która wyraża nam wdzięczność”.<sup>13</sup>

Dlatego chcemy Cię zaprosić do chwili cieszenia się życiem. Docelowo zależałoby nam, by to nie były chwile, ale regularne, przedłużające się momenty – bo w życiu jest tyle momentów do celebrowania, które przechodzą niezauważone lub przynajmniej nie są zapamiętane.

Przypomnij sobie zatem sytuację, w której byłeś zadowolony, coś Ci się podobało – kiedy doświadczałeś małej lub dużej wdzięczności.

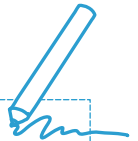
Może Ci się poszczęściło, może włożyłeś wysiłek, by dokonać czegoś ważnego. Co się konkretnie wydarzyło? Co zarejestrowałaby kamera?





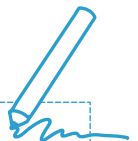
Four horizontal blue lines for writing, enclosed in a dashed blue border.

Zapytaj swoje ciało, jakie uczucia chciałoby uczuć teraz, jakie uczucia pojawiają się, gdy myślisz o tej sytuacji. Może radość, ekscytacja, spokój, a może zupełnie inne. Jeśli to będzie dla Ciebie pomocne, zerknij na listę uczuć załączoną na końcu tego dziennika.



Four horizontal blue lines for writing, enclosed in a dashed blue border.

Jakie zaspokojone potrzeby widzisz w tej sytuacji? Do zaspokojenia jakich Twoich potrzeb przyczyniła się ta sytuacja, ten człowiek, Ty sam?



Four horizontal blue lines for writing, enclosed in a dashed blue border.

Jakie refleksje płyną dla Ciebie z tej obserwacji?

O co możesz siebie lub innych poprosić, by w przyszłości częściej widzieć zaspokojone potrzeby?



A large rectangular area enclosed by a dashed blue border, containing four horizontal solid blue lines for writing.



Data \_\_\_\_\_

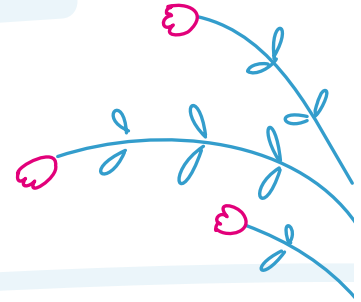


DZIEŃ

9

„Empatia nie oznacza zgody”.<sup>15</sup>

Mary Mackenzie



Czasem zdarza się, że formułujesz prośbę, która ma pomóc Ci zaspokoić Twoją potrzebę – taką, która jest dla Ciebie ważna, zależy Ci na niej. Jednak w odpowiedzi drugiej osoby słyszysz „nie” lub „zaraz”, „potem”, „nie chce mi się”, „może”, „postaram się” lub inne formy, którym bliżej do odmowy, niż do zgody. Mogą pojawić się wtedy w Tobie uczucia złości, bezradności, wstydu czy frustracji... Często, gdy słyszymy „nie”, okazuje się, że jesteśmy „przywiązani” do jednej konkretnej strategii, czyli sposobu zadbania o potrzeby i nie chcemy, a nie raz nie potrafimy otworzyć się na odmowę drugiej osoby.

Dzisiaj zapraszamy Cię do przypomnienia sobie sytuacji, w której ktoś się z Tobą nie zgodził lub odmówił Twojej prośbie. Co się stało wtedy, jakie były fakty?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Zapytaj swoje ciało, jak ono się ma, gdy myślisz o tej sytuacji. Jakie uczucia przychodzą? Czego doświadczasz w tej sytuacji? Twoje ciało? Jakie towarzyszą temu emocje?



A large rectangular area with a dashed blue border, containing four horizontal blue lines for writing.

Do jakich potrzeb prowadzą Cię te uczucia? Za czym tęsknisz w tej sytuacji, w tej relacji...? Jakich jakości chcesz mieć więcej?



A large rectangular area with a dashed blue border, containing four horizontal blue lines for writing.

Jaką potrzebę pragniesz zaspokoić poprzez swoją prośbę, skierowaną do drugiej osoby?



A large rectangular area with a dashed blue border, containing four horizontal blue lines for writing.

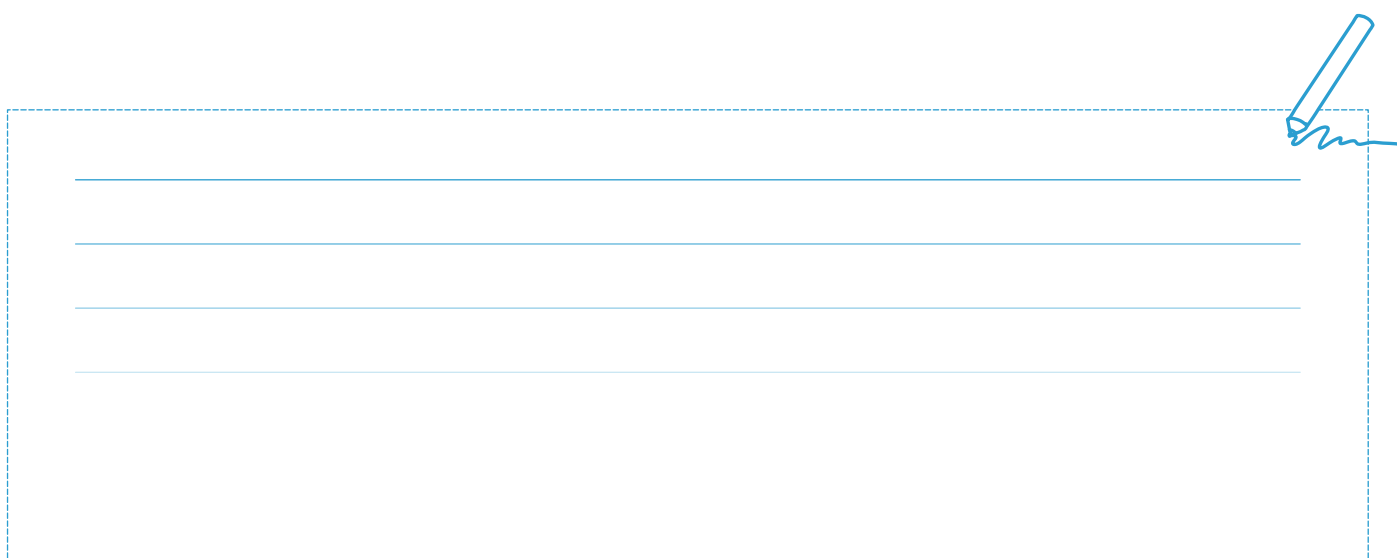
Podobnie jak we wcześniejszych ćwiczeniach, jeśli uznasz, że chcesz zostać w tej sytuacji, w tym momencie przy sobie – zrób tak. „Z pustego i Salomon nie naleje” – nieraz potrzeba czasu i praktyki oraz wsparcia, by móc zrobić choćby najmniejszy krok w kierunku drugiej osoby.

Jeśli jednak jesteś gotowy na ten krok, zapraszamy do dalszego eksplorowania tej sytuacji.

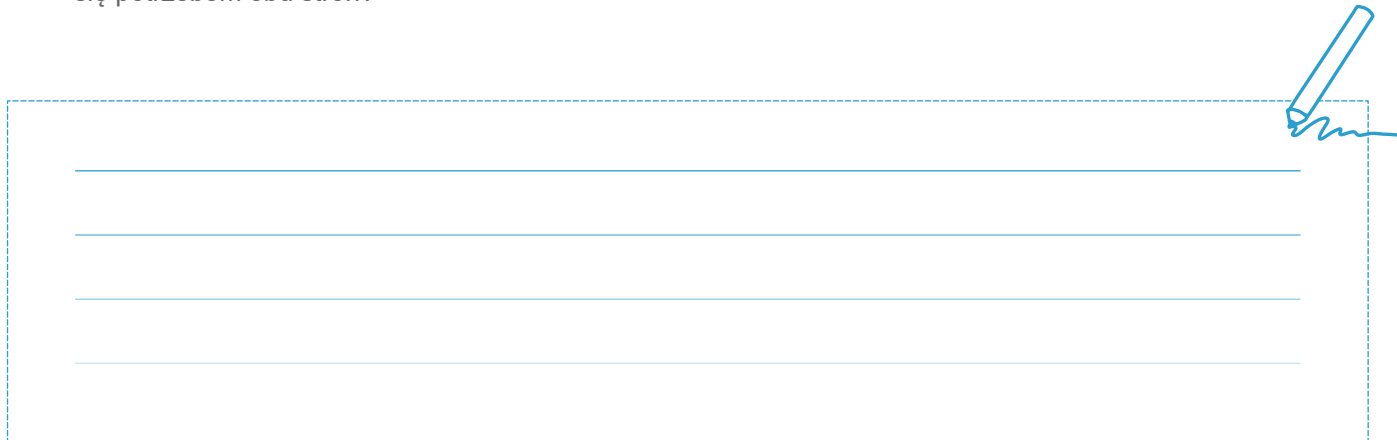
Przez chwilę spróbuj wczuć się w sytuację tej drugiej osoby i pozgadywać, co było dla niej ważne, że powiedziała „nie” na Twoją prośbę. Ona w żadnym razie nie powiedziała „nie” Twoim potrzebom, lecz strategii przez Ciebie zaproponowanej. Innymi słowy – mówiąc „nie” Twojej strategii, powiedziała de facto „tak” jakiejś swojej ważnej potrzebie. By móc iść w kierunku rozwiązania win-win, potrzebujemy nauczyć się dostrzegać i rozmawiać o potrzebach – czyli uniwersalnych ludzkich jakościach – zamiast skupiać się na walce o strategię, które są już konkretnymi sposobami zadbania o potrzeby. Co więcej, istnieją też inne sposoby uwzględnienia potrzeb wszystkich stron. Dotarcie do nich jest kwestią, w naszym odczuciu, jakości kontaktu ze sobą i swoimi zasobami wewnętrznymi, np. z kreatywnością, odklejeniem się od jednego, słusznego rozwiązania i otwarcia się na wielość rozwiązań uwzględniających potrzeby wszystkich.

Co mogła czuć i czego mogła potrzebować ta osoba w tamtej chwili?

Jakie swoje potrzeby wybrała, kiedy powiedziała (wprost lub nie) „nie” Twojej prośbie?

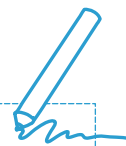


Gdy zauważasz punkt widzenia tej osoby i jednocześnie masz uważność na to, co było dla Ciebie ważne, co pojawia się teraz w Tobie, co teraz czujesz? Co daje Ci nowego, a może innego przyglądanie się potrzebom obu stron?





Spróbuj sobie teraz wyobrazić całkiem nowe rozwiązanie, w którym zadbane są zarówno potrzeby Twoje, jak i tej osoby? Jak ono mogłoby wyglądać?



A large rectangular area for writing, enclosed by a dashed blue border. It contains four horizontal blue lines for text entry.

Jakie refleksje płyną dla Ciebie z tej obserwacji? O co możesz siebie lub innych poprosić, by w przyszłości zadbać o więcej zaspokojonych potrzeb?



A large rectangular area for writing, enclosed by a dashed blue border. It contains four horizontal blue lines for text entry.

Data \_\_\_\_\_

# DZIEŃ 10

„Centralnym aspektem porozumienia bez przemocy jest świadomość, że inni ludzie nie są odpowiedzialni za nasze uczucia. Wpływ na to, jak odczuwamy, ma jedynie nastawienie, z jakim reagujemy”.<sup>16</sup>

Marshall B. Rosenberg



Słowa czy zachowania innych osób wpływają na nas. To, jak dane zachowanie czy wypowiedź odbierzemy zależy od naszych myśli, ocen a finalnie od naszych zaspokojonych i niezaspokojonych potrzeb. Nieraz ta sama sytuacja może jednego dnia przyczyniać się do naszego gniewu czy irytacji, bo na przykład bardzo potrzebujemy łatwości, wpływu czy sprawczości i nie mamy tych potrzeb zaspokojonych tak, jak nam na tym zależy. Innego dnia może się w nas, zamiast gniewu i irytacji pojawiać ciekawość i rozluźnienie, bo nasza potrzeba komfortu, odpoczynku czy nawet zabawy jest zaspokojona. To, jak odbieramy otaczającą nas rzeczywistość, zależy od tego, jakimi myślami i ocenami się karmimy oraz od naszych potrzeb – zarówno zaspokojonych, jak i niezaspokojonych.

Dlatego dla nas tak ważne – i Ciebie do tego serdecznie zapraszamy – jest regularne zatrzymywanie kołowrotka życia i budowanie uważności na swoje potrzeby oraz dbanie o nie. Im więcej mamy w tym praktyki, tym bardziej odzyskujemy jakościowy kontakt ze sobą, oraz mamy poczucie mocy i sprawczości, wynikające ze znajomości siebie, zaufania do siebie oraz regularnego decydowania, jak chcemy zadbać o to, co dla nas ważne.

Zapraszamy do przyjrzenia się jednej z sytuacji, aby lepiej poznać siebie w świetle tego, co zostało powiedziane, zrobione lub niezrobione.

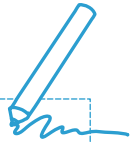
Przywołaj jedną sytuację z dzisiejszego dnia. Co się stało (obserwacje)?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Four horizontal blue lines for writing, enclosed in a dashed blue border.

Myśląc o tej sytuacji, zobacz w ciele, jakie przyływają uczucia? Daj sobie chwilę, by popłynęły różnorodne uczucia, by popłynęło życie.



Four horizontal blue lines for writing, enclosed in a dashed blue border.

O jakich niezaspokojonych potrzebach przypominają Ci te uczucia?



Four horizontal blue lines for writing, enclosed in a dashed blue border.

O jakich zaspokojonych potrzebach przypominają Ci te uczucia?



A large rectangular area with a dashed blue border, containing four horizontal blue lines for writing.

Jakie refleksje płyną dla Ciebie z tej obserwacji? O co możesz siebie lub innych poprosić, by w przyszłości zadbać o więcej zaspokojonych potrzeb?

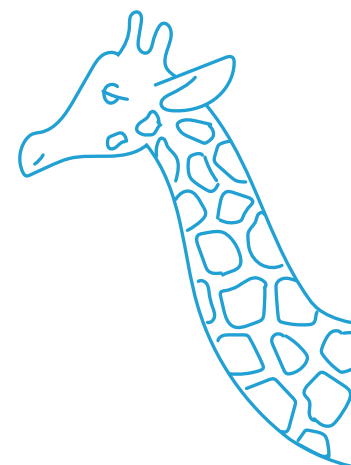


A large rectangular area with a dashed blue border, containing four horizontal blue lines for writing.

Zbliżamy się do końca podróży z Dziennikiem potrzeb.

Na bazie praktyk przez nas zaproponowanych zapraszamy Cię do stworzenia zestawu swoich własnych praktyk – najskuteczniejsze są nie te praktyki, które znasz i od „święta” wykonujesz, lecz te, które towarzyszą Ci w codzienności: w czasie zmywania naczyń, w czasie zabawy, czy kłótni w rodzinie, w czasie prasowania, czy spaceru z psem.

Powodzenia na żyrafiej drodze!



A I JESZCZE – NIESPODZIANKA :)

Mamy dla Ciebie różne cytaty i propozycje do wydrukowania i pocięcia według linii. Włóż je potem do słoika.

Codziennie rano, wieczorem, lub w innym terminie wylosuj jeden cytat i zastanów się, o czym ważnym Ci przypomina (o jakiej potrzebie). I co chcesz z tym zrobić? O co poprosić siebie lub inne osoby? (prośba wcale nie musi dotyczyć robienia czegoś wielkiego. Może to być małe, ale ważne działanie, np. codziennie rano uśmiechnę się do siebie podczas mycia zębów, albo, jak poczuję ucisk w brzuchu z powodu wielości spraw do ogarnięcia, wezmę kilka wdechów i zrobię sobie herbatę, którą lubię i przez 3-4 minuty posiedzę i ją wypiję, a dopiero potem wrócę do działania).



Gdyby wszystko było możliwe, jak okazałbyś sobie, że jesteś WAŻNY?

Jaki może być już dzisiaj krok w tym kierunku?

„Nie widzimy rzeczy takimi, jakimi są. Widzimy je takimi, jakimi jesteśmy” – Talmud

Jaki dzisiaj jesteś?

Jaki chcesz być?

Gdy pojawi się smutek, lęk, złość – powiedz: witam Cię i szanuję. Wiem, że jesteś dla mnie i niesiesz wiadomość, która jest ważna. Uznaję Twój wkład w moje życie i ciekawy jestem tej wiadomości.

Zobacz, co wtedy się w Tobie pojawi?

Powiedz do siebie: witaj (tu wstaw swoje imię). Witam Cię dzisiaj takim, jakim jesteś. Przyjmuję Cię z tym wszystkim, co wnosisz do świata. Widzę Twoje wysiłki, Twoje starania i chcę je uznać, jako przejaw troski o Ciebie i najbliższych. Dużo z siebie dajesz sobie, innym, światu. Możesz dawać i możesz też odpocząć.

Jest dla Ciebie miejsce ze wszystkim Twoimi cząsteczkami i tymi błyszczącymi i tymi bardziej matowymi i ciemnymi. Witaj!

Uśmiechnij się do chmury i zobacz, czy Ci odpowie?

„Nie ma rzeczywistości samej w sobie, są tylko obrazy widziane z różnych perspektyw.” – Albert Einstein

Z jakiej perspektywy dzisiaj chcesz patrzeć na siebie i na innych?

Wybierz sobie kolor okularów: spokój, radość, miłość, akceptacja...

Inne...

„Kiedy wypieramy swoje emocje, zarówno pozytywne jak i negatywne, wzrasta nasz poziom stresu.” – Sarah Peyton

Co się dzieje w Tobie teraz?  
Co podpowiada Ci Twoje ciało?  
Jakie pojawiają się emocje?

Za co chciałabyś sobie podziękować, wiedząc, ile robisz dla siebie, dla innych, jaką drogą jesteś, idziesz w swoim tempie w swoim kierunku?

Zauważ dzisiaj szczególnie błysk oczu dzieci. Życie w nich płynie. Dzięki Tobie. Jakie dary wnosisz do świata? Co by nie przychodziło do głowy – napisz sobie min. 7!

Ustaw sobie telefon na 4 losowe budziki/alarmy w ciągu dnia. Gdy alarm zadzwoni, powiedz do siebie: dziękuję Ci, że jesteś i dajesz, co dajesz. I uściśnij siebie.

Co dzisiaj mówi Twoje ciało? Pobaw się w detektywa, słuchaj z uważnością ciała i pytaj siebie, jak najczęściej – co teraz jest dla mnie ważne, czego potrzebuję?

„Z miłością jest jak z kwiatem, pozwól mu zakwitnąć.” – John Lennon

Jak możesz dzisiaj sobie okazać miłość?

Wymień trzy rzeczy, za które dzisiaj chciałbyś podziękować przyjacielowi.

„Zrozumieć potrzeby drugiej osoby nie oznacza rezygnacji ze swoich własnych. Oznacza natomiast okazanie drugiej osobie, że jesteś zainteresowany zarówno swoimi, jak i jej potrzebami.” – Marshall B. Rosenberg

„Tysiącmilowa podróż zaczyna się od pierwszego kroku.” – Konfucjusz

Gdzie dzisiaj zmierzasz sam ze sobą?

„Nie czekaj. Pora nigdy nie będzie lepsza. Rozpocznij z tym, co masz. Używaj narzędzi, którymi dysponujesz, lepsze pojawią się z czasem.” – Napoleon Hill

Gdybyś jutro rano wstał tylko z tym, za co dzisiaj będziesz wdzięczny, co chciałabyś mieć rano?



# LISTA UCZUĆ

## GDY NASZE POTRZEBY SĄ ZASPOKOJONE

**Pełen energii**, pełen werwy, pełen życia, pobudzony, ożywiony, zelektryzowany, rozentuzjasmowany, uskrzydłony, pełen pasji

**Komfort**, zaspokojony, usatysfakcjonowany, rozluźniony, zrelaksowany, bezpieczny, bez troski

**Wypoczęty**, odświeżony, energiczny, pobudzony, zrelaksowany, silny, pogodny, swobodny, pełen błogości

**Zainteresowany**, zaciekawiony, podniecony, podekscytowany, zafascynowany, zaintrygowany, zainspirowany, zachęcony

**Zadowolony**, szczęśliwy, pełen nadziei, zachwycony, wdzięczny, radosny, spełniony, pełen optymizmu, dumny

**Spokojny**, usatysfakcjonowany, wyciszony, zrelaksowany

**Kochający**, w kontakcie, otwarty, czuły, przyjazny

**Wesoły**, śmiały, żywy, zainspirowany, chętny do zabawy, rozbawiony, rozradowany, pełen energii

**Wdzięczny**, doceniający, szczęśliwy, zbudowany, zainspirowany, wzruszony, zachwycony, roztkliwiony, pokrzepiony, rozpromieniony, poruszony

## GDY NASZE POTRZEBY NIE SĄ ZASPOKOJONE

**Bez energii**, apatyczny, markotny, odrętwiały, oklapnięty, osowiały, otępiały, przybity, przygaszony

**Dyskomfort**, zaniepokojony, zirytowany, zawstydzony, zakłopotany, skonsternowany, speszony, spłoszony, spięty, strapiony, zmieszany, zażenowany

**Zmęczony**, wyczerpany, śpiący, otępiały, słaby, przytłoczony

**Niezainteresowany**, znudzony, pusty

**Niezadowolony**, nieszczęśliwy, rozczarowany, ociężały, osamotniony

**Nerwowy**, zmartwiony, zmieszany, napięty, podenerwowany, podminowany

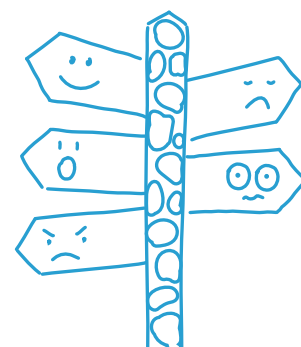
**Wściekły**, zły, zirytowany, sfrustrowany, podrażniony, rozdygotany, rozeźlony

**Rozsierdzony**, zagniewany, wzburzony

**Zasmucony**, zatroskany, przygnębiony, załamany, zmartwiony, zafrasowany

**Rozgoryczony**, rozczarowany, zgorzkniały, zaskoczony, zawiedziony

**Przestraszony**, pełen obaw, wątpiący, zszokowany, zmartwiony, przerażony, spanikowany, zaniepokojony, zatrwożony, roztrzęsiony



# LISTA POTRZEB

## POTRZEBY FIZYCZNE

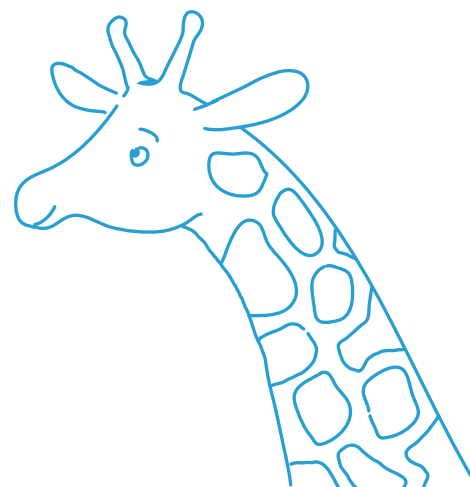
- Powietrza
- Pożywienia
- Wody
- Schronienia
- Ruchu
- Odpoczynku
- Snu
- Wyrażenia swojej seksualności
- Dotyku
- Bezpieczeństwa fizycznego

## AUTONOMII

- Wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości
- Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji
- Wolności
- Przestrzeni
- Spontanizności
- Niezależności

## KONTAKTU Z SAMYM SOBĄ

- Autentyczności
- Wyzwań
- Uczenia się
- Jasności
- Świadomości
- Kompetencji
- Kreatywności
- Integralności
- Samorozwoju/ wzrostu
- Autoekspresji/ wyrażania własnego „ja”
- Poczucia własnej wartości
- Samoakceptacji
- Szacunku dla siebie
- Osiągnięć
- Prywatności
- Sensu
- Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
- Całości/ jedności
- Spójności
- Rozwoju
- Stymulacji, pobudzenia
- Zaufania
- Świątowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych
- Celu





## ZWIĄZKU Z INNYMI LUDŹMI

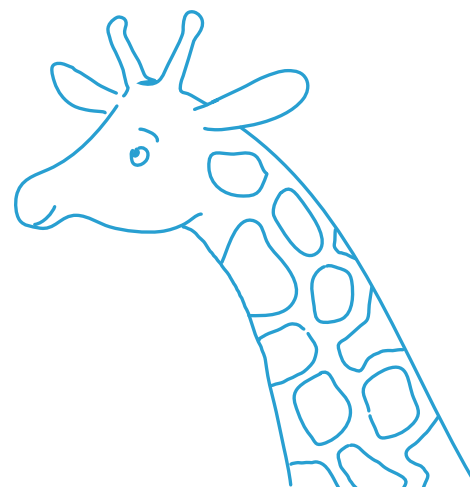
- Przyczyniania się do wzbogacania życia
- Informacji zwrotnej, czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacania życia
- Przynależności
- Wsparcia
- Wspólnoty
- Kontaktu z innymi
- Towarzystwa
- Bliskości
- Dzielenia się: smutkami i radościami; talentami i zdolnościami
- Więzi
- Uwagi, bycia wziętym pod uwagę
- Bezpieczeństwa emocjonalnego
- Szczerości
- Empatii
- Współzależności
- Szacunku
- Równych szans
- Bycia widzianym
- Zrozumienia i bycia zrozumianym
- Zaufania
- Ciepła
- Otuchy
- Miłości
- Intymności
- Siły grupowej
- Współpracy
- Wzajemności

## RADOŚCI ŻYCIA

- Zabawy
- Humoru
- Radości
- Łatwości
- Przygody
- Różnorodności/ urozmaicenia
- Inspiracji
- Prostoty
- Dobrostanu fizycznego/ emocjonalnego
- Komfortu/ wygody
- Nadziei

## ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM

- Piękna
- Kontaktu z naturą
- Harmonii
- Porządku
- Spójności
- Pokoju



Źródła:

- 1 M. Rosenberg, *Porozumienie bez Przemocy. O języku życia*, Warszawa 2016, Wydawnictwo Czarna Owca, s. 115
- 2 M. Rosenberg, *Porozumienie bez Przemocy. O języku życia*, Warszawa 2016, Wydawnictwo Czarna Owca, s. 148
- 3 Rick Hanson, *Szczęśliwy mózg. Wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie*, Sopot 2017, GWP s. 39
- 4 M. Rosenberg, *Porozumienie bez Przemocy. O języku życia*, Warszawa 2016, Wydawnictwo Czarna Owca, s. 81
- 5 M. Rosenberg, *W świecie porozumienia bez przemocy. Praktyczne narzędzia do budowania więzi i komunikacji*, Podkowa Leśna 2012, Wydawnictwo MIND, s. 29
- 6 M. Rosenberg, *Porozumienie bez Przemocy. O języku życia*, Warszawa 2016, Wydawnictwo Czarna Owca, s. 252
- 7 M. Rosenberg, *Rozwiązywanie konfliktów poprzez Porozumienie bez Przemocy*, Warszawa 2009, Wydawnictwo Czarna Owca, s. 189
- 8 M. Rosenberg, *Porozumienie bez Przemocy. O języku życia*, Warszawa 2016, Wydawnictwo Czarna Owca, s. 180
- 9 M. Rosenberg, *W świecie porozumienia bez przemocy. Praktyczne narzędzia do budowania więzi i komunikacji*, Podkowa Leśna 2012, Wydawnictwo MIND, s. 109
- 10 M. Rosenberg, *Porozumienie bez Przemocy. O języku życia*, Warszawa 2016, Wydawnictwo Czarna Owca, s. 182
- 11 L. Larsson, *Wstyd, złość i poczucie winy - dzwonki alarmowe. Odczytywanie i transformacja trudnych uczuć z perspektywy Porozumienia bez Przemocy*, Poznań 2020, Porozumiewajmy się, s. 107
- 12 L. Larsson, *Wstyd, złość i poczucie winy - dzwonki alarmowe. Odczytywanie i transformacja trudnych uczuć z perspektywy Porozumienia bez Przemocy*, Poznań 2020, Porozumiewajmy się, s. 11
- 13 M. Rosenberg, *Porozumienie bez Przemocy. O języku życia*, Warszawa 2016, Wydawnictwo Czarna Owca, s. 261
- 14 M. Rosenberg, *Rozwiązywanie konfliktów poprzez Porozumienie bez Przemocy*, Warszawa 2009, Wydawnictwo Czarna Owca, s. 189
- 15 M. Mackenzie, *Peaceful Living. Daily Maditations for Living With Love, Healing, and Compassion*, Encinitas 2005, Wydawnictwo PuddleDancer Press, s 23; cytat w oryginale: Empathy doesn't mean agreement (tłum. własne)
- 16 M. Rosenberg, *Rozwiązywanie konfliktów poprzez Porozumienie bez Przemocy*, Warszawa 2009, Wydawnictwo Czarna Owca, s. 17