

# ĆWICZENIE DLA CIEBIE - DO REFLEKSJI

## Lekcja III

### Jak te systemy emocjonalne funkcjonują w Tobie?

Zapraszam cię, abyś przez chwilę skoncentrowała uwagę na poszczególnych kręgach i zastanowiła się nad tym ile uwagi, czasu i energii poświęcasz każdemu z nich. I dopiero wtedy narysuj 4 okręgi, w taki sposób, aby ich wielkość odpowiadała temu, ile przeznaczasz na nie czasu i uwagi. Jeśli dużo - duży okrąg, jeśli mało - mały okrąg. Jeśli wiele czasu spędzasz np. na rozpamiętywaniu, zamartwianiu to narysuj duży krąg systemu zagrożeń, jeśli rzadko odczuwasz przyjemność, zadowolenie, spokój to narysuj mały krąg afiliacji i kojenia etc.

Tu narysuj okręgi



**Zrobione? Zapraszam do drugiej części refleksji....**

# Lekcja III

## Zacznij od systemu wykrywania zagrożeń.

Co w twojej codzienności może go uruchomić?

To mogą być rzeczy jak zagrożenie, że nie oddasz na czas projektu, że spóźnisz się do pracy, że dzieci odmówią współpracy, niepokojący problem zdrowotny, rozstanie, konflikt, korki na drodze. Pomyśl, ile czasu spędzasz w tym systemie emocjonalnym, jak często zajmują cię troski i zmartwienia wokół tych tematów? W kolejnych dniach mogą pojawiać się nowe doświadczenia - zachęcam cię do zapisywania, jeśli pojawi się coś nowego. Zauważ kiedy myśli i uczucia z tego systemu pojawiają się w Twoim doświadczeniu. Ile czasu tu spędzasz? Możesz je wpisać w koło lub tutaj - jak wolisz.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## System dążenia i szukania zasobów.

Teraz skup się na tym, co jest dla Ciebie źródłem przyjemności i radości. Na tym, co wywołuje w Tobie ekscytację i na co się cieszysz. Na pozytywnych rzeczach, dzięki którym chce ci się rano wstawać. Może to coś co chcesz osiągnąć jak zbliżający się wyjazd, praca nad ulubionym projektem, wyjście na koncert albo gotowanie. W jakim stopniu to cię absorbuje, budzi ekscytację, poczucie celowości? Możesz je wpisać w koło lub tutaj - jak wolisz. Są to tak zwane czynniki energetyzujące. Niektóre z nich mogą być mylące: np. kiedy chcesz coś zrobić tylko dlatego, żeby ktoś o Tobie źle nie pomyślał - wtedy działanie napędzane jest strachem i jest w systemie zagrożeń.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# ĆWICZENIE DLA CIEBIE - DO REFLEKSJI

## Lekcja III

### System kojenia i afiliacji.

Ponownie zrób sobie przerwę. Skup się teraz na tym, co ci daje poczucie zadowolenia, rozluźnienia, spokoju, zwolnienia, dobrostanu...co sprawia, że nie chcesz niczego osiągnąć, ani donikąd zmierzać, ponieważ odczuwasz zadowolenie z tego jak jest. Jakie rzeczy, działania, relacje sprzyjają poczuciu bezpieczeństwa, więzi, satysfakcji? Ile czasu tu spędzasz?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Po wypełnieniu wszystkich trzech stref zastanów się nad swoimi refleksjami? Co widzisz? Co czujesz? Co myślisz o tym, co jest efektem tego ćwiczenia? Czy chciałabyś wprowadzić jakieś zmiany?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....