

podsumowanie

"Z wielką odwagą" Brené Brown

W pierwszych tygodniach Klubu Wrażliwej Książki rozmawialiśmy o wrażliwości i mitach, w które na jej temat wierzymy. Jednak zanim mogliśmy zgłębić ten temat, przyjrzałyśmy się naszym obecnym kulturom, które kształtują nasze przekonania - a ściślej - obecnym w nich poczuciu niedostatku.

Poczucie niedostatku to nieustanne poczucie, że czegoś nam brakuje lub czegoś mamy za mało. Brené Brown tłumaczy, że wynika to z myślenia w kategorii "nigdy dość" oraz naszego zaprogramowanego skupiania się na braku czegoś (lub braku wszystkiego). Według badaczki, najczęstszymi powodami, dla których odczuwamy tak silny niedostatek, są: wstyd, porównywanie się z innymi lub z własnymi zniekształconymi wspomnieniami, brak zaangażowania oraz przekonania, zwyczaje oraz traumy naszych przodków (np. odkładanie na kryzys, wojnę - które *na pewno* nadejdą).

ĆWICZENIE #1

"Strumień świadomości"

Podczas naszych wspólnych rozważań ustaliliśmy, że tym, czego najczęściej nam brakuje, są: czas, pieniądze, wiedza, odwaga i miłość. Wypisz kilka przekonań i nawyków, które masz i które są związane z wymienionymi powyżej elementami. Postaraj się napisać pierwsze, co przyjdzie Ci do głowy i nie oceniaj poprawności swoich przekonań ani przydatności swoich nawyków. W tym ćwiczeniu chodzi o to, żebyś skierowała swoją uwagę i świadomość na to, co jest. Zmianą będziesz mogła zająć się dopiero wtedy, gdy zaakceptujesz obecny stan.

Moje przekonania na temat czasu, pieniędzy, wiedzy, odwagi, miłości:

1.

2.

3.

4.

5.

Moje nawyki w obrębie czasu, pieniędzy, wiedzy, odwagi, miłości:

1.

2.

3.

4.

5.

ĆWICZENIE #2

"Źródła niedostatku"

W pracy nad poczuciem niedostatku ważna jest również refleksja do której zaprasza nas sama Brené Brown w swojej książce (strona 35). Píše ona tak: *jednym ze sposobów myślenia o trzech komponentach niedostatku i tego, w jaki sposób wpływają one na kulturę, jest refleksja nad następującymi pytaniami. Ważne jest, abyś czytając je, uwzględniła każdą kulturę lub system społeczny, którego jesteś częścią, bez względu na to, czy będzie to szkolna klasa, Twoja rodzina, wspólnota religijna czy może zespół, w którym pracujesz.* Od siebie proponuję, byś postawiła krzyżyk obok tych pytań, na które odpowiesz twierdząco.

1. Wstyd:

- ☐ Czy obawa przed ośmieszeniem i lekceważeniem jest wykorzystywana do zarządzania ludźmi oraz/lub ich dyscyplinowania?
- ☐ Czy poczucie własnej wartości jest powiązane z osiągnięciami, produktywnością lub uległością?
- ☐ Czy obwinianie i wytykanie palcem stanowią normę?
- ☐ Czy poniżanie i wyzywanie są na porządku dziennym?
- ☐ Czy perfekcjonizm stanowi problem?

2. Porównywanie:

- ☐ Zdrowa rywalizacja może nieść korzyści, lecz czy istnieje jawne bądź ukryte porównywanie i ustawianie w rankingu?
- ☐ Czy kreatywność jest tłumiona?
- ☐ Czy ludzie są traktowani bardziej według jednego ograniczonego standardu niż nagradzani według unikalnych talentów i nakładu pracy?
- ☐ Czy istnieje idealny sposób bycia czy jedna forma talentu wykorzystywana jako miara wartości ogółu?

3. Brak zaangażowania:

- ☐ Czy ludzie obawiają się podejmowania ryzyka bądź wypróbowania nowych rzeczy?
- ☐ Czy łatwiej jest zachowywać milczenie, niż dzielić się opowieściami, doświadczeniami i pomysłami?
- ☐ Czy można odnieść wrażenie, że nikt tak naprawdę na nikogo nie zwraca uwagi i nikogo nie słucha?
- ☐ Czy wszyscy walczą o to, by zostać zauważonymi i usłyszanymi?

Gdy znalazłaś odpowiedzi na te pytania i sformułowałaś swoje przekonania oraz nawyki, możesz już mieć nieco pełniejszy obraz tego, gdzie ma źródło Twoje poczucie niedostatku. Możesz teraz zastanowić się nad tym, w jakich obszarach (kulturach) Twojego życia zaznaczone przez Ciebie tendencje są dla Ciebie najbardziej uciążliwe lub dotkliwe? Być może zauważasz jakiś sposób, w jaki Ty mogłabyś uwolnić się od krzywdzących zachowań, które pielęgnują u Ciebie poczucie niedostatku? Jakimi działaniami możesz wprowadzić do swojego życia więcej poczucia dostatku, wystarczalności? Zachęcam Cię, byś podjęła tę refleksję i spisała swoje myśli na osobne kartce lub w Twoim dzienniku.

ĆWICZENIE #3

"Zmiana perspektywy"

Poczucie niedostatku jest dla nas stanem tak znajomym, że często nawet nie uświadamiamy sobie, że bezustannie czujemy brak. Nie wiemy też, ile potrzebujemy, by zacząć się cieszyć, żyć szczęśliwie i uwolnić się od poczucia, że nie mamy wystarczająco. W tym ćwiczeniu chciałabym zaprosić Cię do zmiany myślenia o tym, na ile pozwala Ci to, co obecnie masz. Najczęściej myślimy w kategorii "mam za mało, by" a rzadko doceniamy to, że już teraz na wiele sposobów możemy wykorzystać i cieszyć się z naszych zasobów. Postaraj się więc uzupełnić zdanie "mam wystarczająco dużo, by" wszystkim, co przyjdzie Ci do głowy. Potem możesz wyciąć te zdania i włożyć do swojego kalendarza, portfela lub książki, byś zawsze przypominała sobie, jak wiele tak naprawdę masz. Jako podpowiedź zdradzę Ci, o czym ja myślę, kończąc to zdanie. *Mam wystarczająco dużo (czasu, pieniędzy, wiedzy, odwagi, miłości), by: zacząć z tego korzystać, pozwolić sobie na cieszenie się z tego, kupić sobie kawę i ciastko, spędzić czas z przyjaciółmi, żyć w zgodzie ze sobą, zdobywać nową wiedzę, pokochać siebie, dzielić się z innymi.* Teraz Twoja kolej!

Mam wystarczająco dużo, by...

Mam wystarczająco dużo, by...

Mam wystarczająco dużo, by...

Mam wystarczająco dużo, by...

Mam wystarczająco dużo, by...

Mam wystarczająco dużo, by...

Mam wystarczająco dużo, by...

Mam wystarczająco dużo, by...

Mam wystarczająco dużo, by...

Mam wystarczająco dużo, by...

ĆWICZENIE #4

"Codzienne sukcesy"

Pozostając w temacie zmiany perspektywy, zachęcam Cię do praktykowania kolejnego ćwiczenia. Postaraj się przez następny tydzień wypisywać do wieczór jeden sukces, który udało Ci się osiągnąć danego dnia. Nie musi być to nic dużego ani spektakularnego, czasem niech będzie to posprzątanie szafy, innego dnia zdążenie na ważne spotkanie, a później przyrządzenie idealnie miękkich jajek. Każdego dnia znajdź coś, co wypełni Twoją pustkę sukcesów. Bo prawda jest taka, że nie ma takiego dnia, w którym nie zrobiłybyśmy czegoś - dla nas i na tamten czas - zasługującego na naszą uwagę i docenienie. By zacząć pielęgnować poczucie dostatku postaraj się więc zacząć zwracać uwagę na te najmniejsze "wygrane", by nie czekać - dajmy na to - na awans czy obronę pracy dyplomowej, które zdarzają się sporadycznie lub jednorazowo.

Kiedy udało Ci się spojrzeć na swoje zasoby nie z poziomu niedostatku, ale z poziomu wystarczalności, czas na stawienie czoła mitom na temat wrażliwości. Brené Brown podaje 4 główne mity, w które wierzy wiele z nas. Są nimi:

- Mit #1: Wrażliwość jest objawem słabości (wrażliwość to odwaga do pokazania prawdy - prawda nie zawsze jest łatwa, ale nigdy nie jest słabością).
- Mit #2: Wrażliwość mnie nie dotyczy (wrażliwość to rdzeń wszystkich emocji i uczuć, każdy, kto żyje, ma w sobie wrażliwość - może tylko o tym nie wiedzieć).
- Mit #3: Wrażliwość to pozwalanie na wszystko (nie każdy zasługuje na naszą wrażliwość - można otwierać się tylko przed tymi, którzy to uszanują).
- Mit #4: Wrażliwość to dawanie, nigdy branie (jeśli nie nauczymy się brać od innych i otrzymywać pomocy, nigdy tak naprawdę nie będziemy mogli tego dać).

ĆWICZENIE #5

"Definicja wrażliwości"

Na początku warto odkryć, o czym tak naprawdę myślisz, gdy słyszysz wrażliwość. Poniżej postaraj się napisać własną definicję tego słowa. Pamiętaj, by przelać wszystkie swoje myśli na papier - bez cenzury i oceniania. Dopiero gdy to zauważysz i zaakceptujesz, będziesz mogła podjąć działania, by to zmienić.

Moja definicja wrażliwości brzmi tak:

Oto Twoja definicja wrażliwości - tak ją rozumiesz, tak ją czujesz i w taki sposób patrzysz na nią na co dzień. Teraz spróbuj wypisać kilka sytuacji z życia, w których - według Ciebie - widać wrażliwość. Możesz wykorzystać swoje przykłady lub wymyślić takie, które tutaj pasują":

Wrażliwość jest wtedy, gdy...

Wrażliwość jest wtedy, gdy...

Wrażliwość jest wtedy, gdy...

Wrażliwość jest wtedy, gdy...

Wrażliwość jest wtedy, gdy...

Wrażliwość jest wtedy, gdy...

Wrażliwość jest wtedy, gdy...

Wrażliwość jest wtedy, gdy...

Wrażliwość jest wtedy, gdy...

ĆWICZENIE #6

"Słoik z kulkami"

W nawiązaniu do metafory słoika z kulkami, o której rozmawialiśmy na LIVE'ie Klubu Wrażliwej Książki, wypełnij swój słoik zachowaniami, które świadczą o tym, że dana osoba zasługuje na Twoją wrażliwość i zaufanie. Na co dzień zwracaj uwagę, które z wpisanych zachowań (kulek) zauważasz w swoim otoczeniu. Niech to również będzie dla Ciebie zaproszenie do refleksji nad tym, w jakich relacjach otrzymujesz te "kulki", a w jakich relacjach słoik jest pusty.

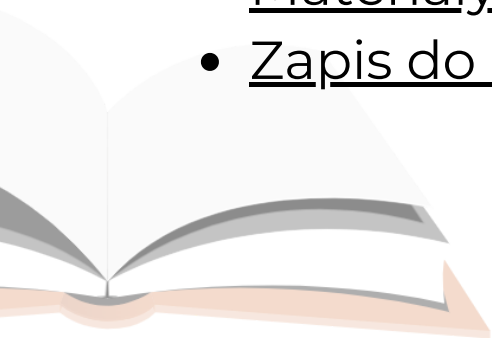


KLUB WRAŻLIWEJ KSIĄŻKI

Ten materiał przygotowałam w ramach
mojego darmowego projektu "Klub Wrażliwej
Książki". Dziękuję, że doceniasz moją pracę!

Zapraszam Cię do zapoznania się z innymi
materiałami, które udostępniam bezpłatnie w
ramach Klubu:

- [Playlista na YT z omówieniem książek \(klik\)](#)
- [Materiały z ćwiczeniami do pobrania \(klik\)](#)
- [Zapis do KWK i mailów z inspiracją \(klik\)](#)



Z miłością
@wysokowrazliwa