WYZWANIE DLA WWO

Dzień 1: Analizowanie



Witaj!

Z tej strony Paulina i mam dziś ogromną przyjemność powitać Cię w 1. dniu WYZWANIA DLA WWO, które przygotowałam, by wesprzeć Cię w zrozumieniu cech wysokiej wrażliwości.

Naszą podróż rozpoczynamy od pierwszej cechy, czyli głębokiego przetwarzania i analizowania bodźców. Jeśli myślisz, że to jedynie może sprawić, że nie umiesz przestać myśleć, ciągle się zamartwiasz i dajesz się natrętnym myślom - pozwól, że pokażę Ci, jak sobie z tym radzić i przeciągnąć tę cechę na swoją korzyść.

UWAGA! Na ostatniej stronie zeszytu ćwiczeń czeka na Ciebie specjalna niespodzianka - nie przegap jej!

A teraz - jeśli jesteś gotowa, przewróć kartkę i pozwól mi przeprowadzić Cię przez ten temat!

DZIEŃ 1.
ANALIZOWANIE

ANALIZOWANIE – DOBRE CZY NIEDOBRE?

Ze względu na męczący charakter analizowania, umiejętność ta często jest postrzegana przez wysoko wrażliwe osoby jako wada. Jednak tak naprawdę, samo analizowanie może być potrzebne i użyteczne. Dzięki zdolnościom analitycznym m.in. możesz podjąć najlepszą decyzję z możliwych i jesteś w stanie wyciągnąć wnioski i lekcje ze swoich przeszłych doświadczeń.

To, co jest natomiast krzywdzące, to *nadmierne* analizowanie, czyli ciągłe myślenie i rozbieranie na czynniki pierwsze wszystkiego, co się dzieje, stało i może stać. Nadmierne analizowanie zazwyczaj idzie w parze z zamartwianiem się, stresem, lękiem i natrętnymi myślami.

Jeśli zauważasz w sobie tę tendencję, znajdziesz szczególne ukojenie w przygotowanych ćwiczeniach.

LICZY SIĘ WARTOŚĆ!

Oprócz głębokiego przetwarzania i analizowania docierających do układu nerwowego bodźców, kolejną cechą wysoko wrażliwych osób jest wyczulenie na szczegóły, niuanse i detale. Tak jak poprzednia tendencja, ta również miewa wydźwięk negatywny - przecież robi się z igły widły!

To też tutaj jako WWO najczęściej słyszymy, że jesteśmy *przewrażliwione*, *przesadzamy* albo *wymyślamy*...

Ważne jest jednak nie tyle to, że zauważamy drobnostki, ale jak to robimy. A dokładniej - jaką wartość przypisujemy temu, co widzimy.

Jeśli przerzucimy się na świadome punktowanie informacji, które do nas docierają, nabierzemy dystansu i odrzucimy automatyczne dopisywanie ogromnego znaczenia temu, co w ogóle nie jest ważne.

Zadanie domowe

Aby zakończyć analizowanie, potrzebujesz je... zakończyć. Znam pomocną technikę - rozpisywanie własnych myśli. Zachęcam Cię do założenia specjalnego zeszytu myśli, w którym będziesz prowadzić analizy tego, od czego nie możesz się uwolnić. Z każdego wpisu postaraj się wyciągnąć pewien morał lub zastanów się, jaki następny krok możesz podjąć. Jeśli nie wiesz, o czym pisać - za ćwiczeniami czeka na Ciebie lista 31 refleksji, a później nawykomierz i niespodzianka. Wykorzystaj te narzędzia i stwórz wspierający rytuał.

ĆWICZENIE 1.

Na początek przygotowałam dla Ciebie zestaw pytań, które mają pomóc Ci w zrozumieniu oraz zakończeniu Twojego nadmiernego analizowania. Zanim przystąpisz do wykonywania tego ćwiczenia, postaraj się znaleźć sobie spokojne miejsce i wycisz się (na ile to możliwe). Następnie zacznij czytać na głos zdania - jedno zdanie na raz - i bez oceniania ani cenzurowania odpowiedzi, napisz takie uzupełnienie, które przyjdzie Ci do głowy jako pierwsze.

Sytuacją, którą nadmiernie analizuję i o której myślę, jest...

Świadczy o tym to, że... (objawy)

Analizuję ją w ten sposób, bo... (przyczyny)

Gdybym miała zaznaczyć na skali nasilenie mojego analizowania, zaznaczyłabym:

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

Coś, co mogłoby mi pomóc zakończyć tę nadmierną analizę to...

Jednak trudno jest mi to zastosować w praktyce, bo...

Kroki, które podejmę, żeby pomóc sobie zakończyć tę analizę, to...

By dłużej nie odwlekać tego w czasie, zacznę już teraz od...

ĆWICZENIE 2.

To ćwiczenie pomoże Ci poradzić sobie z zamartwianiem się oraz natrętnymi, lękowymi i wywołującymi stres myślami. Postaraj się wydrukować tę kartkę lub mieć ją przy sobie w wersji elektronicznej - tak, by była pod ręką, gdy będziesz jej potrzebować. Za każdym razem, kiedy poczujesz, że porywa Cię wir zmartwień, spróbuj się wyciszyć i zacznij odpowiadać na poniższe pytania. Dzięki regularnej praktyce tego ćwiczenia, nauczysz się konstruować bardziej racjonalne scenariusze i w naturalny sposób przejmiesz kontrolę nad myślami.

Co jest aktualnie obiektem Twoich zmartwień?

Jaki jest najkorzystniejszy, najgorszy, a jaki najprawdopodobniejszy scenariusz?

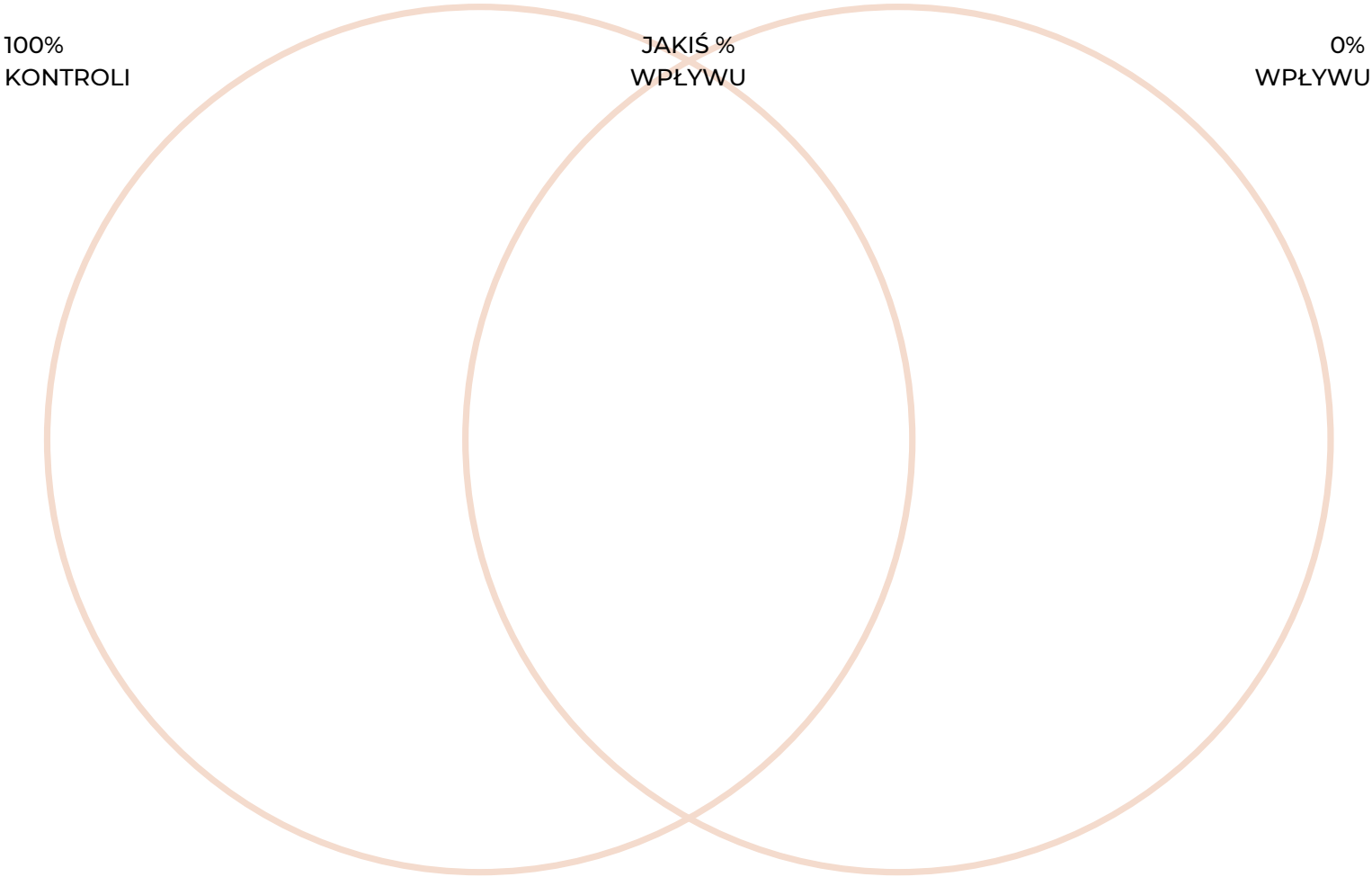
Gdyby spełnił się najgorszy scenariusz, jakie kroki byś podjęła?

Co pomogłoby Ci lepiej sobie poradzić, gdyby spełnił się najgorszy scenariusz?

Jak czułabyś się, gdybyś nie wierzyła w spełnienie się najgorszego scenariusza? Jaki jest bardziej racjonalny scenariusz, w który od teraz chcesz wierzyć?

ĆWICZENIE 3.

W tym ćwiczeniu skoncentrujesz się na określeniu przestrzeni własnego wpływu i kontroli. Kontrolą nazywamy sytuację, którą zarządzasz w 100%, czyli tylko od Ciebie zależy, jak się potoczy. Jako wpływ rozumiemy sytuację, gdzie jesteś jedną z osób decyzyjnych, ale mimo największych starań, wynik końcowy nie zależy wyłącznie od Ciebie. Natomiast sytuację braku wpływu i kontroli opisujemy jako taką, gdzie żaden jej element nie jest od Ciebie zależny. Takie sytuacje leżą poza przestrzenią Twojego wpływu. Pamiętając o tej zależności, uzupełnij poniższy diagram, wpisując elementy sytuacji, której dotyczą Twoje myśli lub zmartwienia i wyznacz w niej przestrzeń wpływu oraz kontroli.



Dla tego, na co masz wpływ i kontrolę, wypisz czynności, które podejmiesz w najbliższym czasie. Gdy zauważysz, że martwisz się tym, co w prawym kółku, próbuj wracać myślami do wypisanych niżej działań i... działać!

1.
2.
3.

LISTA REFLEKSJI DO ZESZYTU MYŚLI:

Jeśli czujesz, że nie masz o czym pisać, zerknij na listę, którą przygotowałam poniżej. Oto tematy, które możesz poruszyć podczas Twojej praktyki zapisywania myśli. Korzystaj z pytań po kolei, wybieraj te, które danego dnia "poczujesz" lub wylosuj numer od 1 do 31. Dzięki temu zapełnisz cały miesiąc zeszytu myśli.

Zobaczysz, że po tym czasie kolejne tematy same przyjdą! A do zwiększenia motywacji, skorzystaj z nawykomierza - znajdziesz go na następnej stronie.

1. Czy jest coś, czym się teraz martwisz? Co możesz z tym zrobić?
2. Jaki jest Twój plan - na dziś, ten tydzień, życie ogólnie? Potrzebujesz planu?
3. Komu ufasz i jak zasłużył na Twoje zaufanie? A sobie ufasz? Dlaczego?
4. Jakie masz wartości w życiu? Czy Twoje działania są z nimi spójne?
5. Jaka jest jedna rzecz, którą chciałabyś, żeby inni o Tobie wiedzieli?
6. Jakie wydarzenie najbardziej ukształtowało osobę, którą dzisiaj jesteś?
7. Jako jaka osoba chciałabyś zostać zapamiętana po Twoim odejściu?
8. Co najbardziej Cię przeraża? Jaki jest Twój największy lęk?
9. Czy zauważasz w sobie jakieś przekonania, które Cię blokują? Jak brzmią?
10. Jak Twoje dzieciństwo wpłynęło na to, kim teraz jesteś?
11. Jakie są Twoje nawyki? Które chcesz zostawić, a które zmienić i na jakie?
12. Jakie słowa innych o Tobie zostały głęboko w Twojej pamięci? Dlaczego?
13. Co najbardziej w sobie cenisz? A co cenią w Tobie inni? Czy to te same cechy?
14. Która emocja jest dla Ciebie najtrudniejsza w radzeniu sobie i akceptowaniu?
15. Jakim trudnym sytuacjom stawiłaś ostatnio czoła? Jak sobie poradziłaś?
16. Jaki jest Twój najbliższy cel? Jakie działania wykonujesz, żeby go osiągnąć?
17. Czy jest decyzja, której żałujesz? Czego Cię nauczyła na przyszłość?
18. W jaki sposób Twoja praca Cię spełnia? Z jakimi odczuciami Cię pozostawia?
19. Jak możesz bardziej wspierać ludzi, których kochasz?
20. W jaki sposób jesteś dobra dla innych, a w jaki - dla siebie?
21. Jakie lekcje wyniosłaś z Twoich relacji (związków, przyjaźni itp.)?
22. Co powiedziałabyś sobie z przeszłości/przyszłości?
23. Jakie miejsce sprawia, że czujesz się bezpieczna i spokojna?
24. Co motywuje Cię do działania, kiedy Ci się nie chce?
25. Jakie momenty życia najbardziej Cię zaskoczyły i w jaki sposób?
26. Na co najbardziej czekasz w nadchodzącej przyszłości?
27. Co możesz zrobić, żeby zyskać choć troszkę więcej czasu na co dzień?
28. Co byś zrobiła, gdybyś miała więcej pieniędzy/czasu/energii/odwagi?
29. Jakie przeszkody stoją na Twojej drodze do szczęścia? Co możesz z nimi zrobić, żeby sobie z nimi poradzić?
30. Czy Twoje cele naprawdę odzwierciedlają *Twoje* pragnienia?
31. Za co jesteś najbardziej wdzięczna? Jak możesz okazać tę wdzięczność?

NAWYKOMIERZ

Cel: prowadzenie zeszytu myśli dla lepszego zrozumienia siebie, zakończenia analiz myślowych oraz odzyskania balansu - tego codziennego i życiowego!

MIESIĄC #1:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

MIESIĄC #2:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

MIESIĄC #3:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

MIESIĄC #4:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

MIESIĄC #5:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

MIESIĄC #6:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

NIESPODZIANKA

Prezentem w pierwszym dniu jest zaproszenie do zamkniętej społeczności, a w niej - post o pisaniu myśli!

CHODŹ DO NAS, RAZEM RAŹNIEJ!

Jeśli czujesz się niezrozumiana ze swoją wysoką wrażliwością, emocjami i trudnościami - chodź do nas - do Wysoko Wrażliwych Kobiet!

W zamkniętej (bezpiecznej) grupie rozmawiamy, dzielimy się wskazówkami i wspieramy. Publikuję tam też rozwojowe nagrania i wpisy, których nie znajdziesz nigdzie indziej.

Jesteś już Członkinią Grupy?
Kliknij tu i przeczytaj post z instrukcją, jak spisywać myśli - tak, żebyś odczuła najwięcej korzyści i... nie poddała się w tym nawyku po drodze!

KLIKNIJ TUTAJ, BY PRZEJŚĆ DO GRUPY

