# WYZWANIE DLA WWO

Dzień 3: Zwiększona empatia

# Witaj!

Z tej strony Paulina i mam dziś ogromną przyjemność powitać Cię w 3. dniu WYZWANIA DLA WWO, które przygotowałam, by wesprzeć Cię w zrozumieniu cech wysokiej wrażliwości.

Ostatni dzień wyzwania poświęcimy omówieniu dwóch cech wysokiej wrażliwości: zwiększonej empatii oraz reaktywności emocjonalnej. Skupimy się więc na pracy i rozumieniu relacji międzyludzkich oraz nazywaniu i regulowaniu emocji, których doświadczasz. Zapnij pasy, bo to zdecydowanie najważniejszy dzień ze wszystkich dni naszego wyzwania!

**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 3.
# EMPATIA

## EMPATIA – JAK JEJ UŻYWAĆ?

Zwiększona empatia to kolejna cecha WWO (wysoko wrażliwych osób). Przypisuje się ją większej ilości neuronów lustrzanych, czyli specjalnej grupie komórek, które uaktywniają się, gdy człowiek zauważa czynność lub stan u innej osoby, który może być podobny do tego, który sam przechodził (jak w odbiciu lustrzanym - stąd nazwa).

Gdyby empatia miała instrukcję obsługi, jak w każdym takim dokumencie, byłby tam rozdział o bezpieczeństwie i środkach ostrożności. Z pewnością znalazłby się tam podpunkt o wyznaczaniu zdrowych granic.

Jakie to są zdrowe granice? To przede wszystkim granice elastyczne - ani zbyt luźne, ani zbyt sztywne. Najprościej mówiąc - takie, które zapewniają Ci komfort.

## REGULOWANIE EMOCJI

Ostatnią z pięci cech wysokiej wrażliwości, które omawiamy podczas wyzwania, jest reaktywność emocjonalna, czyli silne, emocjonalne reagowanie zarówno na bodźce pozytywne, jak i negatywne.

Bardzo ważnym punktem dla każdej WWO jest więc rozumienie własnych emocji. Żeby je zrozumieć, najpierw należy je prawidłowo nazwać. Brené Brown przeprowadziła bardzo interesujące badania, które wskazują na to, że zasób słowny człowieka w zakresie nazywania emocji jest ściśle powiązany z jego zdolnością do opisania tego, czego doświadcza. Czyli nie potrafimy określić ani przepracować czegoś, na co nie znamy słowa. Dlatego na samym końcu zeszytu ćwiczeń przygotowałam dla Ciebie koło emocji, które może ułatwić Ci wstępne określenie odczuwanych przez Ciebie emocji.

## Zadanie domowe

Praktykuj codzienne zatrzymywanie się dla siebie i regularnie pytaj siebie "co teraz czuję?". Zauważ, że rzadko zadajemy to pytanie samej sobie - zazwyczaj pytają nas o to inni (na co my często odpowiadamy "wszystko dobrze, po staremu, dziękuję - to automatyczna formułka wielu z nas). Dlatego zachęcam Cię, żebyś przez następny tydzień zatrzymywała się w wirze codzienności, wyciszała się, wpuszczała do siebie "co teraz czuję?" i nasłuchiwała nieocenzurowanej, nieułożonej odpowiedzi. Nasłuchuj tego, co wychodzi prosto od Ciebie.

# ĆWICZENIE 1.

Zaczynamy od ćwiczenia, które jest zaproszeniem Cię do refleksji nad tym, jak traktujesz inne osoby, a jak traktujesz samą siebie. Wiele WWO - przez swoją empatię i współczucie - dba i pomaga innym, zostawiając siebie na sam koniec. Zachęcam Cię do zastanowienia się nad tym, jak możesz być zarówno dla innych, jak i dla siebie.

W jaki sposób okazujesz empatię i dobro innym ludziom?

W jaki sposób okazujesz dobro i wyrozumiałość sobie?

Co możesz zrobić, żeby być większym wsparciem dla siebie?

Co możesz zrobić, żeby być większym wsparciem dla innych?

Jakie nawyki możesz wprowadzić, żeby pomóc sobie STAWIAĆ SIĘ dla innych i siebie?

# ĆWICZENIE 2.

W tym ćwiczeniu zapraszam Cię do przeanalizowania Twojego systemu granic w relacjach i tego, jak chcesz je wyznaczać. Zachęcam Cię do stworzenia pewnych własnych zasad, które będą opisywać np. to, jakich zachowań innych nie chcesz tolerować w stosunku do siebie, co pomoże Ci łatwiej zauważać takie sytuacje i odpowiednio na nie reagować.

Czym są dla Ciebie granice w relacjach i czym jest ich wyznaczanie?

W jakich relacjach zauważasz niezdrowe, niewspierające granice?

W jakich przeszłych sytuacjach nie postawiłaś granicy, a potrzebowałaś?

Jak byś się zachowała, gdyby te sytuacje przydarzyły Ci się teraz?

Jakich zachowań nie chcesz tolerować w stosunku do siebie?

Jak możesz się wtedy zachować? Wypisz na dole kilka gotowych zwrotów, których będziesz mogła użyć w sytuacjach, kiedy będziesz ich potrzebować.

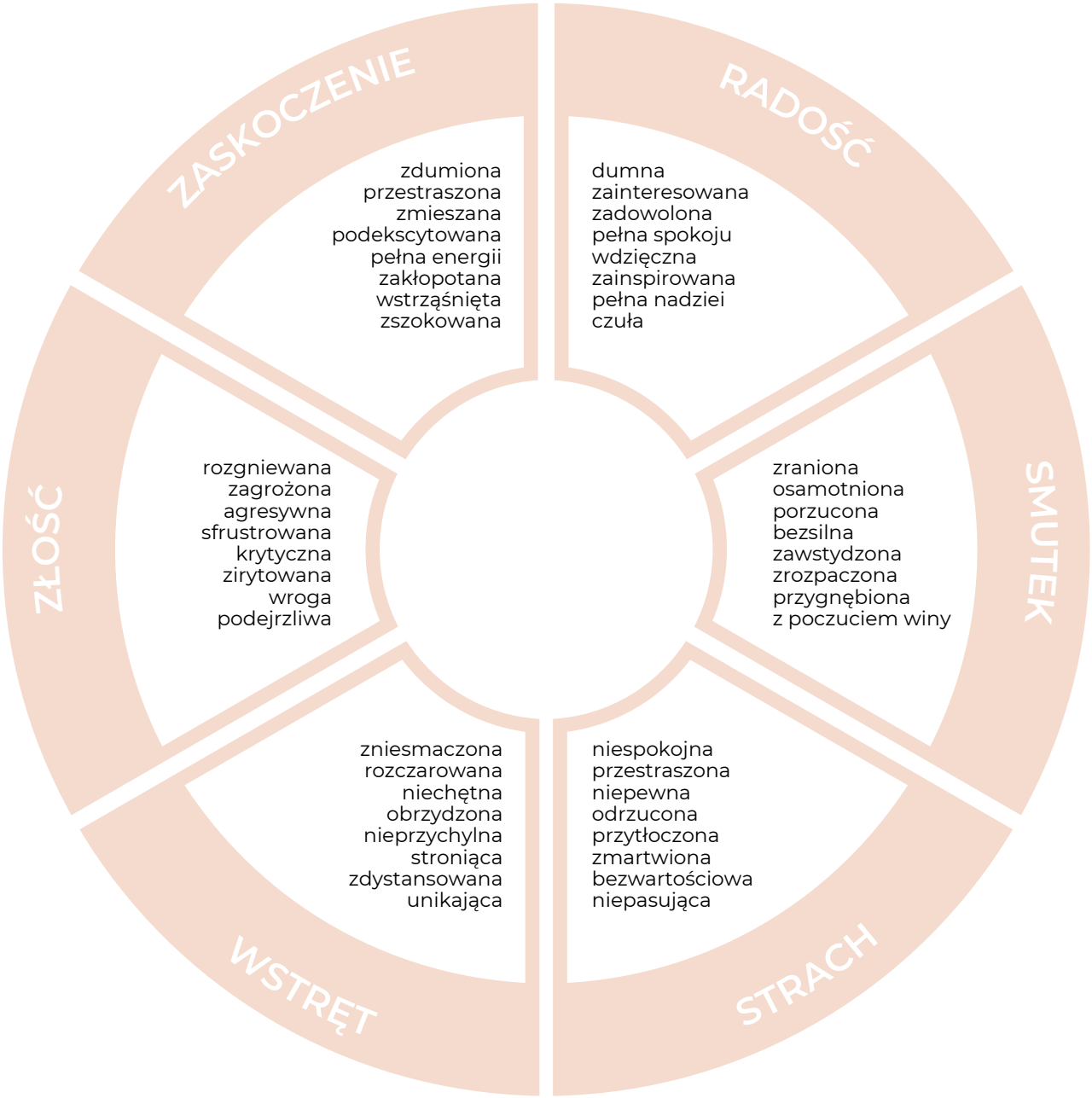
# ĆWICZENIE 3.

Ostatnie z ćwiczeń poświęcimy emocjom. Poniżej przygotowałam dla Ciebie dziennik emocji, w którym możesz uzupełniać emocje przewodnie, jakie towarzyszyły Ci danego dnia tygodnia. Uzupełniając dziennik regularnie, łatwiej będzie Ci zauważać, nazywać i opisywać własnej emocje. Dla ułatwienia możesz też skorzystać z koła emocji, które znajdziesz na następnej stronie.

| | GŁÓWNA EMOCJA | WYDARZENIE Z NIĄ ZWIĄZANE | DŁUGOŚĆ TRWANIA |
|---|---|---|---|
| PN | | | |
| WT | | | |
| ŚR | | | |
| CZ | | | |
| PT | | | |
| SO | | | |
| ND | | | |

# KOŁO EMOCJI

Poniżej znajdziesz prosty schemat-mapę, gdzie rozpisane są podstawowe emocje i uczucia z nimi powiązane. Analizowanie koła emocji pozwoli Ci ubrać w słowa to, co czujesz. Za każdym razem, kiedy będziesz miała trudność ze zdefiniowaniem odczuwanej emocji, spójrz na koło i zacznij od zewnętrznych słów wyznaczających główne emocje. Gdy już określisz emocję, którą odczuwasz najmocniej, przejdź do grupy uczuć, które są w niej zawarte i postaraj się jak najdokładniej doprecyzować to, co czujesz. Regularne praktykowanie pracy z kołem emocji pomoże Ci łatwiej rozpoznawać stany, których doświadczasz.



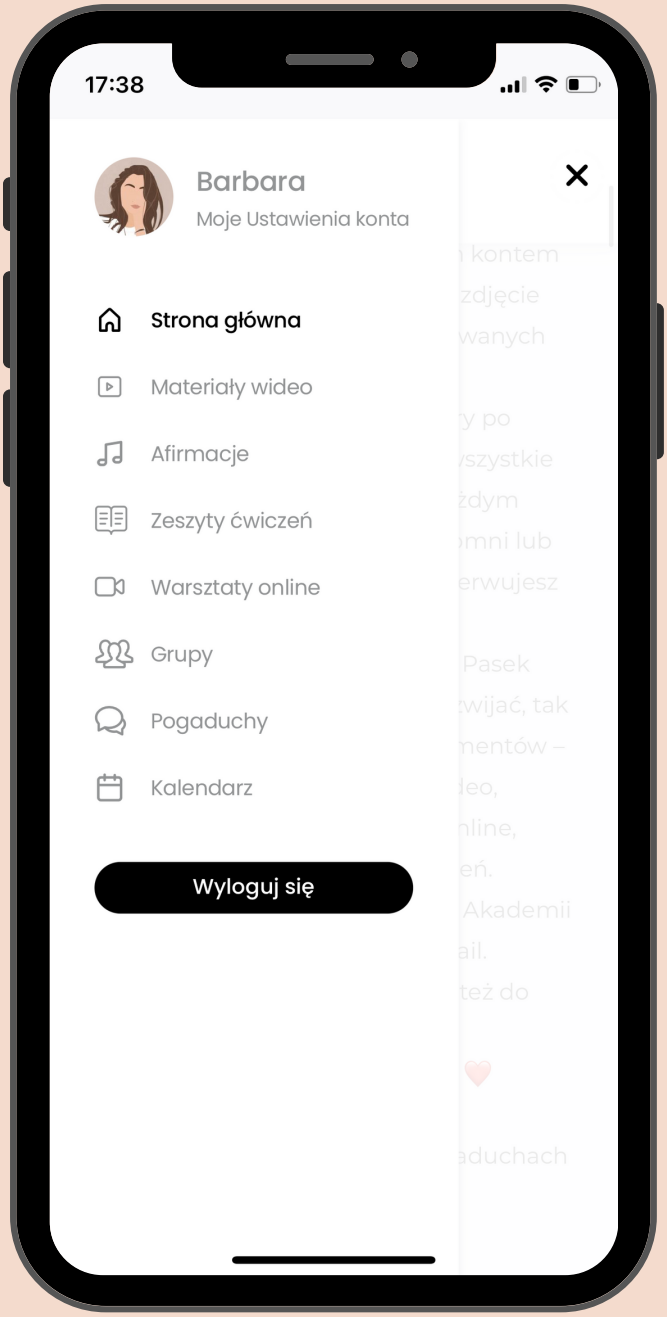
# NIESPODZIANKA!

W ostatnim dniu wyzwania mam dla Ciebie coś absolutnie wyjątkowego - najcenniejsze, co mogę Ci ofiarować!

## ZAREZERWOWAŁAM DLA CIEBIE MIEJSCE W MOJEJ AKADEMII!

W październiku rusza **ostatnia w tym roku III edycja Akademii Wysoko Wrażliwej**, a w niej - nowy program rozwojowy, który stworzyłam po to, by wesprzeć wysoko wrażliwe osoby w osiągnięciu spełnienia.

Publiczne zapisy ruszają jutro, ale **liczba miejsc jest ograniczona**. Dlatego zarezerwowałam dla Ciebie jedno miejsce - będzie czekało na Ciebie do jutra do 17:00, czyli do momentu, kiedy link do dołączenia stanie się dostępny dla wszystkich. Na razie wiesz o nim tylko Ty i możesz dołączyć z gwarancją miejsca i najbardziej korzystną ofertą!




KLIKNIJ I ZOBACZ PLAN III EDYCJI!