



ĆWICZENIE 2

Bądź dla siebie łagodna – jak rozwijać ŻYCZLIWOŚĆ WOBEC SIEBIE?

Życzliwość wobec siebie to traktowanie siebie z dobrocią i życzliwością w obliczu bólu, cierpienia oraz przeżywanych trudności. To postawa pełna empatii, wyrozumiałości oraz łagodności wobec swoich błędów i niedoskonałości. To bycie dla siebie samej kochającą i wspierającą w taki sposób, jakbyś była wobec najlepszego przyjaciela albo przyjaciółki.

Krok 1. Trudna sytuacja i trudne emocje

- a) Przypomnij sobie jakąś sprawę (sytuację), która powoduje, że czujesz się źle (np. wygląd fizyczny, praca, trudności w relacjach z innymi osobami). Poniżej krótko opisz tę sytuację.

.....

.....

.....

.....

- b) Jakie emocje pojawiają się w Tobie, kiedy myślisz o tej sprawie? Być może czujesz lęk, niepewność, smutek, poczucie winy, żal, wstyd, osamotnienie, poczucie porażki lub inne trudne emocje. Napisz otwarcie i szczerze, co przeżywasz w związku z tą sytuacją.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Krok 2. Pełen dobroci i miłości list do siebie samej

Wyobraź sobie, że **jesteś dla siebie samej najlepszą przyjaciółką**, która bezwarunkowo Cię akceptuje, szanuje i pragnie Twojego dobra. Ona zna wszystkie Twoje błędy i niedoskonałości, a jednocześnie kocha Cię taką, jaką jesteś. W swojej wielkiej mądrości rozumie, że istnieje wiele rzeczy, które były niezależne od Ciebie i poza Twoją kontrolą, a które sprawiły, że właśnie taką kobietą jesteś w tej chwili (np. geny, Twoje doświadczenia z rodziny pochodzenia, inni ludzie, sytuacje i okoliczności pojawiające się w Twoim życiu).

Napisz list do siebie samej z perspektywy tej najlepszej przyjaciółki, która obdarza Cię życzliwością i dobrocią, jest wobec Ciebie empatyczna i wyrozumiała. Co ta przyjaciółka powiedziała by o Tobie i trudnej sytuacji, którą opisałeś wcześniej? W jaki sposób wyraziłaby swoje głębokie współczucie, zrozumienie oraz życzliwość wobec Ciebie? Co napisałaby do Ciebie, aby pokazać Ci, że jesteś kimś ważnym i wartościowym oraz, że pragnie Twojego szczęścia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

