



## ĆWICZENIE 3

### Nie tylko ja doświadczam trudności i cierpienia

#### - POCZUCIE WSPÓLNOTY Z INNYMI LUDŹMI

**Poczucie wspólnoty doświadczeń z innymi ludźmi** to świadomość, że każdy człowiek czasem cierpi, popełnia błędy i przeżywa trudne emocje. Takie przekonanie, że nie tylko ja doświadczam trudności przynosi ulgę oraz ułatwia radzenie sobie z życiowymi wyzwaniami.

Tę umiejętność można rozwijać poprzez świadome zauważanie i nazywanie tego, co z moich trudnych doświadczeń jest również doświadczeniem innych ludzi (np. „Każdy popełnia błędy”, „Wiele osób na moim miejscu nie wiedziałyby, jak się zachować w tej sytuacji”)

**Instrukcja:** Poniżej opisane są różne sytuacje. Spróbuj pod każdą sytuacją napisać komentarz, w którym zauważysz, że inni ludzie mają podobne doświadczenia. Dzięki poczuciu wspólnoty doświadczeń z innymi osobami łatwiej poradzisz sobie z przeżywaniem trudnych emocji.

Przykład: *Znowu popełniłaś jakiś błąd podczas pieczenia ciasta i znowu wyszedł zakalec.*

Komentarz: *Jest to sytuacja, która może zdarzyć się każdemu. Nawet osoby doświadczone w pieczeniu ciast, popełniają błędy i bywa, że wyjdzie zakalec.*

#### **Sytuacja 1.**

Dostałaś ofertę nowej pracy na podobnym stanowisku, na jakim pracujesz obecnie. Jednak nie potrafisz podjąć decyzji, bo nie jesteś pewna, czy zrezygnować z obecnej pracy i przyjąć propozycję, czy też zostać tam, gdzie pracujesz od lat. Krytykujesz siebie, że nie potrafisz podjąć decyzji i wciąż się wahasz oraz masz mnóstwo wątpliwości.

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



## Sytuacja 2.

Bardzo zależy Ci na tym, aby założyć rodzinę. Poznałaś interesującego mężczyznę i zaczęliście się spotykać. Jednak po kilku miesiącach Twój partner zerwał z Tobą, bo od jakiegoś czasu zaczął spotykać się z inną kobietą. Czujesz się oszukana i zdradzona. Jesteś rozżalona, bo miałaś nadzieję na poważny związek. Nie radzisz sobie ze swoimi emocjami.

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

## Sytuacja 3.

Jesteś osobą, która przychodzi do pracy punktualnie. Jednak dzisiaj rano okazało się, że spadł śnieg i Twój autobus był mocno opóźniony, ponieważ drogi były nieprzejezdne. To spowodowało, że dotarłaś do pracy o godzinę później niż zwykle. Teraz obwiniasz siebie, że nie wstałaś wcześniej i przez to spóźniłaś się do pracy.

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

## Sytuacja 4.

Jesteś osobą zrównoważoną emocjonalnie. Dzisiaj wieczorem jechałaś samochodem. Nagle ktoś zajechał Ci drogę, a Ty nie zdołałaś zwolnić i uderzyłaś w ten nadjeżdżający samochód. Nikomu nic się nie stało, tylko oba pojazdy miały wgniecenia w karoserii. Jednak ta sytuacja mocno wytrąciła Cię z równowagi tak, że zaczęłaś krzyczeć i wyzywać wulgarnymi słowami kierowcę, który doprowadził do tego zdarzenia. Potem, kiedy już ochłonęłaś, było Ci wstyd, że straciłaś panowanie nad swoimi emocjami.

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