

ZAPRASZAM CIĘ DO NAJBARDZIEJ
FASCYNUJĄCEJ PODRÓŻY
- WYPRAWY DO TWOJEGO WNĘTRZA.



© Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał jest wybraną częścią autorskiego programu Journey into Your Self dr Julii Szapiaczan (dawniej Podwysocka) opisanego w artykule:
https://www.google.com/url?sa=t&rct=i&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKewigpOrM6PWEAxWiz_EDHXreBP4QFnoECBAQAQ&url=https%3A%2F%2Fjournals.kozminski.edu.pl%2Fpl%2Fsystem%2Ffiles%2FCOACHING%2520REVIEW%25201_2018_Podwysocka.pdf&usg=AOvVaw3YndTFvql5J7Br24rcWuRA&opi=89978449

Podwysocka J., „Journey into Your Self” – *permanentna edukacja w podróży do wnętrza Twojego systemu*, „Coaching Review” 2018, nr 1.



RELACJE INTRAPERSONALNE



Ćwiczenia do samodzielnego wykonania. Usiądź wygodnie i podaruj sobie czas na spotkanie z samym sobą. Wykonywanie tych ćwiczeń możesz podzielić na etapy np. jedna godzina w tygodniu albo dwa razy po 5 godzin podczas spaceru w otoczeniu przyrody. Zadbaj, aby był to taki czas, w którym naprawdę nikt nie będzie Ci przeszkadzać, w którym będziesz mogła po prostu pobyc z samą sobą.

Na kolejnych stronach znajdziesz ćwiczenia rozwijające kompetencje związane z zarządzaniem Twoją relacją intrapersonalną, niepowtarzalną relacją z samym sobą.



„Pewien człowiek zabłądziwszy wysoko w górach, w miejscu bardzo odludnym, cichym i spokojnym spotkał pustelnika. Bardzo się zdziwił, że ktoś może mieszkać w takim nieprzyjemnym miejscu, z dala od ludzkiej cywilizacji, zapytał, więc go: „Dlaczego wybrałeś życie samotne rezygnując ze świata? Czy może nie lubisz ludzi? Na to pustelnik odpowiedział również pytaniem: „Widzisz tę studnię, zajrzyj do niej i powiedz, co tam zobaczyłeś?”

Człowiek: „Widzę własne odbicie.”

Pustelnik: „A teraz wrzuć do niej kamień? I powiedz, co teraz widzisz?”

Człowiek: „Nic nie widzę, bo widok został zmażony.”

Pustelnik: „Teraz już chyba rozumiesz, dlaczego tu jestem? Chcąc poznać siebie musisz znaleźć ciszę, spokój. Tylko tu możesz prawdziwie wniknąć we własne wnętrze.”

Autor nieznany



WEWNĘTRZNA SIŁA

Zastanów się i wypisz z czego jesteś dumna? Co udało Ci się osiągnąć? Co Ci się w sobie podoba? Jakie są Twoje mocne strony? Co jest Twoim atutem? Z jakich swoich osiągnięć jesteś zadowolona? Co daje Ci radość? Co Ci się podoba w Twoim życiu?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.



Jeśli przy wykonywaniu poprzedniego ćwiczenia co chwila przychodziły Ci do głowy tak naprawdę sprawy, których w sobie nie lubisz. To teraz daj temu upust wypisz wszystko czego nie lubisz w sobie.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.



Teraz przeczytaj całą listę, którą napisałaś na poprzedniej stronie. Jednocześnie czytając wpisuj w poniższą tabelkę przeciwieństwa, tego co zapisałaś na poprzedniej stronie, dzięki temu w poniższej tabelce stworzysz opis człowieka jakim pragniesz się stać? Przeczytaj uzupełnioną lewą stronę tabelki zastanawiając się czy taka właśnie chcesz naprawdę być? Jeśli coś uważasz, że powinnaś skreślić lub dodać, zrób to.

Następnie zastanów się nad kilkoma możliwościami co możesz zrobić by stać się taką Osobą? Możesz użyć również pytań pomocniczych:

Co zrobiłby Twój ulubiony bohater, aby takim się stać? Czy znasz kobiety, które takie są, jakie działania one podejmowały? Co zrobiły osoby, które znasz (osobiście lub z filmów, książek, gazet itp.), które są w miejscu, do którego pragniesz dojść?

Jaka pragnę być?	Co mogę zrobić, by stać się taką Osobą?



KOMPAS DOBROSTANU I KOMPAS PRZYGNĘBIENIA

Przez najbliższy czas (minimum 2 tygodnie) spróbuj obserwować i zapisywać kiedy czujesz się pełna siły wewnętrznej i radości, a kiedy wpadasz w przygnębienie, denerwujesz się, a Twój nastrój jest zdecydowanie obniżony.

Gdy po pewnym czasie złapie Cię zły humor weź do ręki listę będącą swoistą instrukcją obsługi Ciebie i już będziesz wiedziała co masz zrobić, aby znów poczuć się dobrze. To Twój prywatny kompas dobrostanu.

Stwórz taki komplet czynności dla siebie, który będzie Ci pomagał powracać do równowagi. Mogą to być naprawdę bardzo proste, drobne sprawy takie jak: słuchanie muzyki, oglądanie komedii, spacer, rozmowa z bliską osobą, czytanie książek, jazda na rowerze, taniec, słuchanie śpiewu ptaków, gotowanie lub tysiące innych czynności, które sprawiają przyjemność właśnie Tobie.

Dzięki „Kompasowi dobrostanu” będziesz wiedzieć jakich czynności, sytuacji i wydarzeń powinno być w Twoim życiu więcej, aby wzmocnić Twój dobrostan. A dzięki „Kompasowi przygnębienia” dowiesz się co warto zmniejszyć lub wyeliminować z życia, by zapanowała w nim większa harmonia. Pamiętaj, że jedyne na co masz wpływ - to Ty sama. Postępowania ludzi i wydarzeń z tym związanych nie zmienisz, jedyne co możesz zmienić to własny stosunek do nich. Masz jedynie albo aż wpływ na to co myślisz, czujesz, jak postępujesz i działasz.



KOMPAS DOBROSTANU



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



KOMPAS PRZYGNĘBIENIA



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



Jeśli zainteresował Cię ten fragment, to całość tekstu znajdziesz tu:

<https://www.gadzetyrenera.pl/narzedzia-do-self-coachingu>

Bibliografia:

- Covey S.R., *7 nawyków skutecznego działania*, 2023.
- Covey S.R., *8 nawyk. Od efektywności do wielkości i odkrycia własnego głosu*, 2006.
- Foley E., *Zakochaj się w życiu*, 2005.
- Larssen E.B., *Bez litości. Poznaj moc treningu mentalnego*, 2016.
- Pawlikowska B., *Wyszłam z niemocy i depresji. Ty też możesz*, 2016.
- Sudnikowicz, J., *Interpretacja metafory pustyni jako kategorii istotnej dla dyskursu refleksji i praktyki pedagogicznej*. *Edukacja i Dialog*, 12: 58–65, 2008.
- Szapiaczan J., *Przesłanki coachingu edukacyjnego w myśli pedagogicznej Nowego Wychowania*, 2024.
- Szapiaczan J., *Coaching edukacyjny w pedagogice*, 2024.
- Tal Ben-Shahar, *W stronę szczęścia*, 2009.
- Trzebińska E. *Psychologia pozytywna*, 2008.
- Walter I., *Steve Jobs*, 2011.



W razie pytań zawsze możesz do mnie napisać na adres e-mail: juliaszapiaczan@gmail.com

