

PSYCHOEDUKACJA, SAMOŚWIADOMOŚĆ

# myśli, wartości

## Zarządzanie myślami

Nasz system wartości istnieje w nas - czy sobie z tego zdajemy sprawę czy nie. Ten system wartości daje nam sygnały, gdy działamy niespójnie z nim. Stała niespójność z naszym systemem wartości skutkować będzie w poczuciu zagubienia i niechęci do siebie. Świadomość wartości i integracja ich w codzienność to remedium na prześladowające Cię zmartwienie, że nie wiesz kim jesteś oraz na podatność na toksyczne nawyki myślowe :)

Poniższe ćwiczenie to narzędzie używane w terapii ACT (akceptacji i zaangażowania) będące częścią procesu osiągnięcia elastyczności psychologicznej.

**INSTRUKCJE:** Zapisz odpowiedzi na pytania w miejscu wyznaczonym na karcie pracy, lub w osobnym dzienniku, jeśli potrzebujesz więcej miejsca. Pisz tak dużo, jak potrzebujesz - jeśli pytanie zainspiruje Cię do jakiejś refleksji, pozwól sobie na nie. Pamiętaj jednak, aby ostatecznie znaleźć odpowiedź i sformułować ją. Jeśli nie wiesz jak nazwać wartości, zerknij na trzecią stronę, wypisałam tam moje wiodące wartości. Jeśli pracujesz ze mną i potrzebujesz pomocy w wypełnieniu karty pracy, spróbuj wypełnić ją najlepiej jak potrafisz, zapisz swoje pytania i wątpliwości - zmierzmy się z tym razem :)

1. Przypomnij sobie czas w swoim życiu, gdy czułaś się najbardziej szczęśliwa? Co w tym czasie sprawiło, że czułaś się spełniona? Spróbuj zidentyfikować wartości, jakie Tobą wtedy kierowały.

2. Wypisz rzeczy, które zrobiłaś/osiągnęłaś w swoim życiu, z których jesteś dumna? Mogą być to pozornie drobne rzeczy. Postaraj się dostrzec wartości w tych czynach, nie zważając na to, co myśleli/myślą o tym inni.

3. Jeśli wygrałabyś na loterii, co dalej zrobiłabyś ze swoim życiem? Jakie wartości ilustrują te wybory?

4. Wypisz trzy postacie (istniejące lub nie), które podziwiasz. Wypisz cechy, które Ci w nich imponują.

Nie martw się, jeśli odpowiadanie na te pytania nie jest dla Ciebie proste. Pamiętaj, że każde Twoje staranie będzie zbliżać Cię do samoświadomości - nie pojawi się ona natychmiast, gdy będziesz próbować ją osiągnąć. Daj sobie wsparcie myśląc "uczę się - nie muszę być w tym świetna od razu" oraz kibicuj sobie: "idzie Ci świetnie, super, że próbujesz nad tym pracować".

Ja jestem z Ciebie dumna i wiem, że Twoje starania zaprowadzą Cię daleko. Nie poddawaj się, nie rezygnuj - wtedy już wygrasz :)

Nie kończ tego ćwiczenia na wypełnieniu karty - myśl o nim każdego dnia. Gdy coś robisz, mówisz lub myślisz, sprawdzaj jakie wartości to ilustruje i czy są one spójne z tym - kim chcesz być. Integrując wartości najlepszej wersji siebie stajesz się nią :)



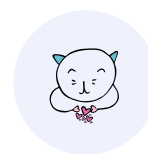
### **Empatia**

WSPÓŁCZUCIE,  
POMAGANIE



### **Szczerość**

WOBEC SIEBIE  
JAK I INNYCH



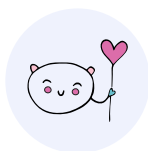
### **Miłość**

ZAUFANIE,  
TROSKA



### **Odwaga**

WIARA W SIEBIE,  
DETERMINACJA



### **Wdzięczność**

SZCZODROŚĆ,  
DOBROĆ



### **Radość**

CIEKAWOŚĆ,  
KREATYWNOŚĆ



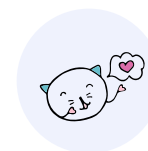
### **Wolność**

AUTENTYCZNOŚĆ,  
NIEZALEŻNOŚĆ



### **Świadomość**

UWAŻNOŚĆ,  
INTUICJA



### **Misja**

MARZENIA,  
PRAWDA