



## Autodiagnoza relacji ze sobą

Nasze relacje z innymi zależą w dużej mierze od tego, jaką mamy relację z samą/samym sobą. Z tego powodu zapraszam Cię do ćwiczenia, które pokazuje, jak postrzegasz relację z samą/samą teraz.

Ponieważ my zmieniamy się w czasie, nasza relacja ze sobą również się zmienia, dlatego warto wykonywać to ćwiczenie np. raz do roku.

W ćwiczeniu analizujemy 10 ważnych elementów każdej relacji, które razem tworzą **NIEZBĘDNIK RELACYJNY**.

Użyj w analizie skali od 0 do 10. I uczulam, że to nie jest ocena siebie, tylko jakie natężenie danego elementu obserwuję w sobie. Zatem „0” oznacza, że mam tego czegoś mało na tę chwilę, a „10” oznacza, że mam tego czegoś dużo na tę chwilę.

To ważne, żeby nie myśleć o tym, jako o ocenie, ponieważ ocena to jest porównywanie do czegoś i zakłada, że coś jest gorsze, a coś lepsze. Tutaj nie porównujemy się do nikogo, ponieważ każdy z nas jest inny i ponieważ na to, jak się postrzegamy w danej chwili zależy od bardzo wielu czynników, między innymi od ogólnego samopoczucia, nastawienia do życia, sumy doświadczeń własnych, czy osobowości.

### ZACZYNAMY!

1. **AKCEPTACJA SIEBIE**, czyli akceptuję siebie w całości, bez wyjątków, na tę chwilę, taką/takim, jaką/jakim jestem. To znaczy, że mam świadomość swoich mocnych i słabych stron i dzięki tej świadomości i akceptacji tego, mogę coś zmienić.

0.....10 – dzisiaj wg mnie mam tego na .....

Co mogę zrobić (od już małych krokami), by akceptować się bardziej/w pełni?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. **SYMPATIA DO SIEBIE**, czyli lubię siebie. Lubię się, dlatego że to ja, wspaniała osoba, która ma świadomość również swoich słabszych stron, ale to nie przeszkadza wcale w lubieniu siebie. Traktuję się z czułością jak roślinę, która potrzebuje słońca i wody, by rosnąć i stawać się coraz piękniejsza i mocniejsza.

Zadaj sobie pytania:

- Co w sobie lubię? (co pierwsze przychodzi mi do głowy i zapisz tego jak najwięcej)
- Co jest moim słońcem i wodą, czyli co pomaga mi się lubić?

0.....10 – dzisiaj wg mnie mam tego na

.....

Co mogę zrobić (od już małymi krokami), by mieć lubić się bardziej?

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

3. **STARANIA, BY NIE OCENIAĆ SIEBIE**, czyli nie uzależniam swojego dobrego samopoczucia i poczucia własnej wartości od porównywania się do innych lub oceniania swoich umiejętności, wiedzy, zachowania, myśli itd. Oczywiście mam świadomość, że np. moje zachowanie nie zawsze jest w porządku wobec innych lub siebie lub że źle poszedł mi jakiś ważny test w pracy, ale w takiej sytuacji nie myślę/mówię – jestem zerem – tylko jak emocje trochę miną analizuję sytuację, wyciągam wnioski i myślę np. o tym, co mogę zrobić, by następnym razem przy podobnej sytuacji zachować się tak, by być z siebie zadowolona/zadowolonym lub jak się przygotować, by zrobić test lepiej. Mam też świadomość swoich wspaniałości, ale to nie znaczy że jestem lepsza/lepszy od innych, tylko że się doceniam i jestem z siebie zadowolona/zadowolony.

„0” oznacza, że się często i surowo oceniam, „10” że tego nie robię.

0.....10 – dzisiaj wg mnie mam tego na .....

Co mogę zrobić (od już małymi krokami), by oceniać się jak najmniej lub wcale?

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

4. **STARANIA, BY NIE KRYTYKOWAĆ SIEBIE**, czyli nie mówię sobie przykrych rzeczy, które umniejszają moje poczucie własnej wartości, np. nie mówię sobie „ale jestem głupia/głupi, beznadziejna/beznadziejny” itp.

Jeśli to robisz, to zadaj sobie podstawowe pytania:

- Co mi taka krytyka siebie daje?
- Czy to, co mi daje jest dla mnie dobre?

Co zamiast krytyki – trzeźwa ocena sytuacji, wnioski i plan, jak to zmienić.  
„0” oznacza, że się często krytykuję, „10” że tego nie robię.

0.....10 – dzisiaj wg mnie mam tego na .....

Co mogę zrobić (od już małymi krokami), by krytykować się jak najmniej lub wcale?

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

5. **SŁUCHANIE SIEBIE**, czyli słuchanie swoich myśli, wypowiedzi, a także słuchanie swojego ciała. Ze słuchaniem ściśle związane jest słyszenie – słucham i słyszę, wyciągam wnioski, staję się w tym coraz lepszą wersją siebie.

0.....10 – dzisiaj wg mnie mam tego na .....

Co mogę zrobić (od już małymi krokami), by słuchać i słyszeć się coraz lepiej?

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

6. **ZAUWAŻANIE SIEBIE**, czyli słuchanie i zauważanie nie tylko sygnałów z umysłu i ciała, ale również zauważanie swoich potrzeb, emocji, ograniczeń, mocnych i słabych stron i podążanie za tym, czyli adekwatne reagowanie na to, co zauważamy.

0.....10 – dzisiaj wg mnie mam tego na .....

Co mogę zrobić (od już małymi krokami), by zauważać więcej/lepiej?

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

7. **POZWALANIE SOBIE NA ODPOCZYNEK OD RACJONALEJ/RACJONALNEGO SIEBIE**, czyli dawanie sobie czasu i przestrzeni na odpoczynek, a przede wszystkim na bez troskę. Za tym kryje się również zrozumienie, że taki bez troski relaks, porzucenie kontroli choć na trochę rozluźnia nas, pozwala się całkowicie oddać czemuś przyjemnemu. Czasem wystarczy też pozwolić komuś się o siebie zatroszczyć lub podjąć decyzję za mnie w jakiejś codziennej sprawie np., co dziś zrobić na obiad lub w jaki sposób spędzić weekend. W tej bez trosce chodzi o takie odszukanie w sobie wewnętrznego dziecka i przypomnienie sobie, jak fajnie jest nim być choć na trochę.

0.....10 – dzisiaj wg mnie mam tego na .....

Co mogę zrobić (od już małymi krokami), by poczuć się od czasu do czasu bez trosko np. raz w tygodniu przez pół godziny?

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

8. **SZACUNEK DO SIEBIE**, czyli taki sposób zachowania, życia i myślenia o sobie i innych, który nie powoduje, że się tego wstydzimy. Wręcz przeciwnie szacunek do siebie, życie zgodne ze swoimi zasadami i wartościami pozwala nam myśleć o sobie dobrze, czuć się ze sobą dobrze i być z siebie dumną/dumnym.

0.....10 – dzisiaj wg mnie mam tego na .....

Co mogę zrobić (od już małymi krokami), by szanować się bardziej? By czuć, że żyję w pełnej zgodzie ze sobą?

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

9. **ROZWIJANIE RELACJI ZE SOBĄ**, czyli dbanie o to, by stawać się każdego dnia coraz lepszą wersją siebie poprzez rozwijanie wszystkich umiejętności z tego ćwiczenie, a jeśli masz potrzebę to również poprzez rozwijanie swoich pasji, swojej wiedzy oraz poprzez dbanie również o relacje z innymi.

0.....10 – dzisiaj wg mnie mam tego na .....

Co mogę zrobić (od już małymi krokami), by zadbać o to lepiej?

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

10. **DAWANIE I PRZYJMOWANIE**, czyli dawanie sobie tego, czego potrzebuję i przyjmowanie od innych, od świata, od życia tego, co mi oferuje.

0.....10 – dzisiaj wg mnie mam tego na .....

Co mogę zrobić (od już małymi krokami), dawać i przyjmować więcej/lepiej?

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