

WYZWANIE ROZWOJOWE MAM TĘ MOC!

Samoaakceptacja

– zobacz swoją

wartość!



PAULINA GAWORSKA-GAWRYŚ

Wyzwanie dla kobiet, które chcą więcej od życia. Które czują, że potrzebują wzmocnienia i odkrycia swojego potencjału.

3 dni - 3 webinaryw zamkniętej grupie FB - 3 paczki z materiałami

Paulina Gaworska-Gawryś

Wspieram dorosłych
w dbaniu o siebie bez
poczucia winy.
Budowaniu pewności
siebie i tworzeniu
silnych relacjach.

W swojej pracy używam
metod Terapii
Skoncentrowanej na
Rozwiązaniach.
Specjalizuję się w
wspieraniu budowaniu
dobrych relacji z bliskimi
osobami, wsparciem w
kryzysach życiowych oraz
towarzyszeniu w realizacji
celów związanych z
budowaniem pewności
siebie, samoakceptacji,
stawianiu granic.

Psycholożka,
praktyczka TSR,
trenerka
kompetencji
psychologicznych.



Pewność siebie - zbuduj swoją siłę!

Agenda

Samoaakceptacja
- czym jest i co
daje w życiu?

Samopoznanie
jako klucz do
samoaakceptacji

Jak
zaakceptować
siebie?

SAMOAKCEPTACJA - CO TO TAKIEGO?

Bierzesz siebie taką jaka
jesteś.

Samoakceptacja jest
to stan umysłu, do
którego dążymy całe
życie.

**"JESTEM WYSTARCZAJĄCO DOBRA",
"WYSTARCZY TO, ŻE JESTEM"**





Ja realne - "Jaka jestem?"
Ja idealne - "Jaka chcę być?"



**PO CZYM POZNASZ, ŻE
MASZ WIĘCEJ
SAMOAKCEPTACJI?**

Kiedy akceptujesz siebie?

1

Kiedy opinia
innych osób
ma dla
ciebie coraz
mniejsze
znaczenie.

2

Kiedy cenisz
siebie mimo
wiedzy o swoich
mankamentach,
wadach

3

Kiedy nie
tworzysz
pozorów, nie
dostosowujesz
się do innych,
aby Cię lubili.

4

Kiedy nie
udajesz kogoś
kim nie jesteś.

5

Kiedy głośno
wyrażasz
swoje zdanie.

**POZNANIE SIEBIE JEST
KLUCZEM DO
SAMOAKCEPTACJI.**

Akceptacja tego, co jest, nie znaczy, że wszystko w sobie lubisz.
To znaczy, że przyjmujesz do wiadomości obecny stan rzeczy.

Twoje myśli to nie TY. Twoje emocje to nie TY. Możesz ich doświadczać, jednak jesteś czymś więcej.

Emocje nie muszą brać góry. Warto być ich świadomym, wyrażać je w bezpieczny dla siebie i innych sposób, i pozwalać przeminąć.

Ćwiczenie 1

Wybierz jedną z emocji, którą często odczuwasz.
Np. lęk.

Następnie odpowiedz na pytania:

Co pobudza tą emocję? Co sprawia, że się pojawia? Jakie sytuacje? Wyobraź je sobie. Przykład: Nowa praca? Nowi ludzie? Brak pieniędzy?



- Spróbuj kierować strumień oddechu, jakby przez to uczucie.
- Wyobraź sobie miejsce, w którym jest ulokowany lęk - zobacz, jak oddech rozluźnia to miejsce.
- Spróbuj sobie wyobrazić jakbyś się czuł, gdybyś całkowicie zaakceptował to uczucie. Oddychaj głęboko i doświadczaj tej emocji.
- A teraz powiedz: "czuję teraz lęk (gniew, frustrację), i w pełni je akceptuję" .
- Kiedy będzie ci trudno, możesz powiedzieć również sobie "fakt, to fakt; jest to, co jest, jeżeli uczucie istnieje, to istnieje" i myśl, że pozwalasz mu być, nie wypierając go.

Sposoby na zmianę nastawienia wobec siebie

1

Codziennie
docenianie
małych
sukcesów.

2

Praktykowanie
wdzięczności.

3

Uważność na
swoje potrzeby i
pojawiające się
emocje i
odpowiadanie
na nie.

4

Skupianie się
na
możliwościach
i okazjach do
wykorzystania
mocnych stron.

5

Branie
odpowiedzia
-lności za
swoje życie i
wybieranie
najlepszych
możliwych
opcji.

Ćwiczenie 2

Pytanie do
Ciebie -->
Co dobrego
wiesz o sobie?

Wypisz co najmniej
5 rzeczy

Weź pod uwagę swoje
cechy, umiejętności,
sukcesy i osiągnięcia.

Sztuka obserwacji i przyjmowania

Wyobraź sobie, że wcale nie musisz zmieniać tego, co Ci się nie do końca podoba w Tobie.

- "Muszę zmienić swoją niechęć do wypowiedzi na forum, krępuję się i czuję niekomfortowo, że ktoś na mnie patrzy."

Zamień na:

- "Akceptuję, że nie przepadam za wystąpieniami na forum, tak mam, to nie jest mój styl pracy, wolę pracować samodzielnie w skupieniu, bez wygłaszania prezentacji, wtedy jestem efektywna."

Jak pielęgnować samoakceptację?

- Praktyka samoakceptacji to przyjęcie rzeczywistości bez negowania i zaprzeczania. Zakłada ona pełną prawdę o życiu, o jego różnych obliczach.
- Akceptacja nie oznacza "lubić" czy "zgadzać się na coś", ale "dostrzegać" i "rozumieć". Samoakceptacja jest poznaniem siebie i wyrozumiałością wobec swoich mocnych i słabych stron.



**Zrozumienie prowadzi do
wyróżnialności, a więc
akceptacji.**

Ćwiczenie 2

Wyobraź sobie, że Twój najlepszy przyjaciel/przyjaciółka ma Cię przedstawić przed grupą nieznanymi osobami.

Co by o Tobie powiedział?

Na jakich cechach, umiejętności by się skupił? Jakie Twoje role opisał?

Dziękuję za uwagę!

WYZWANIE ROZWOJOWE - MAM TĘ MOC!

Napisz do mnie:
psycholog@paulinagaworska.pl

