



PSYCHOLOG OD SERCA

Izabela Kłak

CZYJ TO GŁOS?

KROK 1

Przypomnij sobie sytuację z ostatnich tygodni, w której byłeś / byłaś dla siebie szczególnie krytyczna / krytyczny.

Co wtedy powiedziałaś / powiedziałeś do siebie?

Napisz dokładnie to zdanie.

Przykłady:

- „Mogłam / Mogłem bardziej się postarać.”
- „Znowu zawałam / zawałem.”
- „Powinnam / Powinienem sobie lepiej radzić.”
- „Niepotrzebnie się odzywałam / odzywałem.”
- „Inni jakoś dają radę.”

Moje zdanie:

.....

.....

.....

KROK 2

Przeczytaj swoje zdanie jeszcze raz. Wyobraź sobie, że słyszysz je po raz pierwszy. Jakim tonem zostało wypowiedziane?

- | | |
|--|---|
| ☐ wspierającym | ☐ zawstydzającym |
| ☐ wymagającym | ☐ chłodnym |
| ☐ rozczarowanym | ☐ życzliwym |
| ☐ surowym | ☐ innym: |
-

KROK 3

Przyjrzyj się temu zdaniu. Jakie słowa szczególnie zwracają Twoją uwagę?

Podkreśl lub zaznacz:

- ☐ powinnam / powinienem
- ☐ muszę
- ☐ zawsze
- ☐ nigdy
- ☐ znowu
- ☐ nie wystarczy
- ☐ inni potrafią
- ☐ za mało
- ☐ za późno
- ☐ gdybym była / był bardziej...
- ☐ inne:

Zatrzymaj się na chwilę

Czy powiedziałaś / powiedziałeś te same słowa osobie, którą kochasz?

- ☐ tak
- ☐ nie
- ☐ nie jestem pewna / pewien

Dlaczego?

.....

.....

.....

KIEDY SŁYŻAŁAM / SŁYŻAŁEM TO WCZEŚNIEJ?

Nie chodzi o szukanie winnych.

Chodzi o ciekawość.

Niektóre zdania towarzyszą nam tak długo, że przestajemy zauważać, skąd się wzięły.

Dokończ zdania

To zdanie przypomina mi sposób, w jaki mówił(a):

- ☐ ktoś z rodziny
 - ☐ nauczyciel
 - ☐ trener
 - ☐ partner / partnerka
 - ☐ szef
 - ☐ rówieśnicy
 - ☐ media społecznościowe
 - ☐ nikt konkretny
 - ☐ nie wiem
 - ☐ ktoś inny:
-

Najbardziej podobne komunikaty słyszałam / słyszałem, gdy:

- ☐ popełniałam / popełniałem błędy
 - ☐ dostawałam / dostawałem gorsze oceny
 - ☐ nie spełniałam / spełniałem oczekiwań
 - ☐ okazywałam / okazywałem emocje
 - ☐ potrzebowałam / potrzebowałem pomocy
 - ☐ odpoczywałam / odpoczywałem
 - ☐ odnosiłam / odnosiłem sukces
 - ☐ nie pamiętam
 - ☐ inne:
-

A gdyby ten głos nie miał racji?

Napisz alternatywną wersję tego samego zdania.

Przykład:

Zamiast:

„Powinnam / Powinienem bardziej się postarać.”

Można napisać:

„Zrobiłam / Zrobiłem tyle, ile potrafiłam / potrafiłem w tamtych okolicznościach.”

Moja nowa wersja:

.....

.....

.....

Na koniec

Które zdanie jest bliższe faktom?

- ☐ pierwsze
- ☐ drugie
- ☐ oba po części

Dlaczego?

.....

.....

.....