



PSYCHOLOG OD SERCA

Izabela Kłak

JAKĄ HISTORIĘ SOBIE OPOWIADAM?

Instrukcja

Przypomnij sobie sytuację z ostatnich tygodni lub miesięcy, która wraca do Ciebie z poczuciem niezadowolenia, wstydu albo rozczarowania.

Może to być:

- niezrealizowany plan
- konflikt
- odkładanie czegoś na później
- nieudana rozmowa
- błąd
- decyzja, której dziś nie jesteś pewna

KROK 1

Co się wydarzyło?

Opisz sytuację w jednym zdaniu.

Przykład:

„Nie wróciłam do regularnych ćwiczeń.”

.....
.....

KROK 2

Jaką historię opowiadam sobie na tej podstawie?

Przykład:

„Brakuje mi konsekwencji.”

„Nigdy nie kończę tego, co zaczynam.”

„Jestem słaba w organizacji.”

Tvoja historia:

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

KROK 3

Zaznacz, które z poniższych zdań pojawiają się w Twojej historii

- | | |
|--|--|
| ☐ zawsze | ☐ znowu |
| ☐ nigdy | ☐ za późno |
| ☐ powinnam | ☐ nie powinnam była |
| ☐ muszę | ☐ jestem po prostu taka |
| ☐ inni potrafią | ☐ gdybym była bardziej... |



To jest ważny moment.

Im więcej takich słów, tym większa szansa, że opisujesz interpretację, a nie fakty.

BRAKUJĄCE ROZDZIAŁY

Gdyby tę historię opowiadała Ci bliska osoba, czego chciałabyś dowiedzieć się więcej?

- ☐ Co wydarzyło się wcześniej?
- ☐ Co mogło mieć wpływ na tę sytuację?
- ☐ Jak wyglądał ten okres jej życia?
- ☐ Co jeszcze działo się wtedy poza tym jednym wydarzeniem?
- ☐ Na czym skupiała swoją uwagę i energię?
- ☐ Czego nie widać w tej krótkiej wersji historii?
- ☐ Co mogło być dla niej trudniejsze, niż wydaje się na pierwszy rzut oka?
- ☐ Jakie okoliczności pominęła?
- ☐ Czy opowiedziała wszystkie ważne rozdziały tej historii?
- ☐ Co powiedziała osoba, która dobrze ją zna?
- ☐ Czy z jednego zdarzenia można wyciągnąć tak daleko idący wniosek?
- ☐ Jak wyglądałaby ta historia opowiedziana przez życzliwego świadka?



To już jest dużo bardziej spójne z motywem narracji. Albo jeszcze lepiej — zamiast pytać zrobić to jako ćwiczenie „redaktora”.

Co może zostało wycięte z tej historii?

Wyobraź sobie, że czytasz książkę, w której brakuje kilku rozdziałów.

Zaznacz elementy, które mogły zostać pominięte:

- ☐ kontekst
- ☐ wcześniejsze wydarzenia
- ☐ ograniczenia
- ☐ zmęczenie
- ☐ ważne zmiany życiowe
- ☐ emocjonalny koszt sytuacji
- ☐ wysiłek, którego nie było widać
- ☐ rzeczy, które mimo wszystko się udały
- ☐ wsparcie lub jego brak
- ☐ przypadek i okoliczności
- ☐ czas potrzebny na poradzenie sobie z sytuacją
- ☐ inne:

Podpowiedzi

W naszej historii często brakuje takich rozdziałów jak:

- | | |
|---|--|
| ☐ zmęczenie | ☐ wypalenie |
| ☐ strata | ☐ samotność |
| ☐ choroba | ☐ rozczarowanie |
| ☐ opieka nad bliskimi | ☐ oczekiwanie |
| ☐ żaloba | ☐ leczenie |
| ☐ napięcie w relacjach | ☐ starania o dziecko |
| ☐ przeprowadzka | ☐ utrata ciąży |
| ☐ niepewność | ☐ problemy finansowe |
| ☐ lęk | ☐ adaptacja do nowej sytuacji |
| ☐ zmiana planów | ☐ inne: |
| ☐ nadmiar obowiązków | ☐ |
| ☐ trudna decyzja | |

Dokończ zdanie

Gdybym opowiedziała tę historię jeszcze raz, uwzględniając wszystkie fakty, brzmiałaby ona tak:

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