

# I CZĘŚĆ

## Postrzeganie siebie – samoświadomość JA

### Ćwiczenie1.

określ czy u Ciebie jest spójność między trzema strukturami JA: JA realnym – JA idealnym – JA powinnościowym.

Jeśli czujesz że nie funkcjonujesz optymalnie, że towarzyszy Ci jakiś dyskomfort psychiczny to prawdopodobnie w twojej strukturze Ja są rozbieżności.

Wykonaj zatem następujące ćwiczenie, oczywiście możesz je zrobić również ze swoim klientem.

Czy to jaki jesteś teraz jest spójne z tym jaki chciałbyś być, jakie masz idealne wyobrażenie o sobie samym? Jeśli nie, to czego brakuje, czego nie ma? Wypisz to.

Czy to jaki jesteś teraz jest spójne z tym jaki uważasz, że powinieneś być. A może pojawia się jakaś niespójność. Czy jest coś czego nie realizujesz a jest dla Ciebie ważne, a może zaniedbujesz jakieś powinności? Wypisz to.

Wykonanie tego ćwiczenia, pomaga uświadomić sobie czego nam brakuje, gdzie jest ten niespójny obraz i czy gdybyśmy uzupełnili to dyskomfort psychiczny by się zmniejszył. Jest to zatem ćwiczenie na poszerzenie Twojej świadomości na temat samego siebie i początek dyskusji nad tym, co miałyby się w Twoim życiu zmienić, by pojawiła się spójność między tymi trzema elementami Ja.

### Ćwiczenia 2.

- *Samokontrola emocji.*

Gdy czujesz że emocje zaczynają w Tobie wzrastać i za chwilę wybuchniesz, to weź głęboki oddech, policz do 10 i spróbuj odwrócić swoją uwagę na coś innego, zacznij się czymkolwiek. W ten sposób złamiesz swój wzorec zgodnie z którym zapewne najczęściej po prostu wybuchasz. To jest pierwszy prosty sposób na to by ćwiczyć samokontrolę w kontekście emocji. Bo to ty masz nad nimi władzę a nie one nad tobą

- *Samokontrola myśli.*

Nie zawsze jesteśmy w dobrym nastroju, czasami nachodzą nas czarne myśli, mamy zły dzień, rozpamiętujemy coś, lub po prostu się zamartwiamy. Zamiast dręczyć się tymi myślami, obserwuj je, jak gdybyś był zwykłym widzem. Odpocznij. Odwróć uwagę od tych myśli zajmując się czymś innym. Wystarczy kilka sekund.

- *Samokontrola zachowania.*

Jeżeli ktoś cię skrzywdzi lub zaszokuje, weź głęboki oddech i zastanów się jaka powinna być twoja reakcja? Nie daj się porwać impulsowi i reakcji której później możesz żałować. Spróbuj

spojrzeć na to wszystko z boku a zobaczysz, że to co cię tak zaszokowało lub dotknęło szybko straciło na znaczeniu.

- *Wyzwól się z uzależnienia.*

Największym wyzwaniem, jaki możesz sobie postawić w kontekście samokontroli jest wyzwolenie się z jakiegoś uzależnienia – jeśli takie posiadasz. Codziennie zapisuj swoje postępy i momenty w których się uległeś, zobaczysz wtedy pewne zależności np. że jak byłeś zmęczony czyli miałeś mało energii mentalnej a tym samym siły woli, to o wiele trudniej było zapanować nad sobą. Takie notatki pozwolą Ci być bardziej świadomym siebie i efektywniej pracować nad zmianą.