



dr Simon Rego · Sarah Fader
Przedmowa prof. Jonathan E. Alpert

JAK PIEŁĘGNOWAĆ POCZUCIE SPOKOJU I PEWNOŚCI SIEBIE PRAKTYCZNY PORADNIK

Proste ćwiczenia oparte na terapii
poznawczo-behawioralnej (CBT),
dzięki którym poradzisz sobie
z lękiem, gniewem, wstydem
i poczuciem winy

vital
GWARANCJA ZDROWIA

JAK

PIEŁĘGNOWAĆ
POCZUCIE SPOKOJU
I PEWNOŚCI SIEBIE
PRAKTYCZNY PORADNIK



dr Simon Rego • Sarah Fader
Przedmowa prof. Jonathan E. Alpert

JAK PIEŁĘGNOWAĆ POCZUCIE SPOKOJU I PEWNOŚCI SIEBIE PRAKTYCZNY PORADNIK

Proste ćwiczenia oparte na terapii
poznawczo-behawioralnej (CBT),
dzięki którym poradzisz sobie
z lękiem, gniewem, wstydem
i poczuciem winy



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Emilia Kiszycka

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-659-6

Tytuł oryginału: *The CBT Workbook for Mental Health: Evidence-Based Exercises to Transform Negative Thoughts and Manage Your Well-Being*

Copyright © 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Moim rodzicom Barbarze i Tony'emu Rego za nieustanne wsparcie, którego mi udzielaliście na mojej długiej drodze do zdobycia tytułu psychologa poznawczo-behawioralnego.

Moim pacjentom, szczególnie z dzielnicy Bronx w Nowym Jorku, za wytrzymałość i determinację, czym inspirowaliście mnie każdego dnia.

Mojej pięknej żonie Adrianie i jej dwóm wspaniałym synom Diego i Sebastianowi za codzienne przypominanie mi o tym, co jest w życiu ważne. – SAR

Moim rodzicom Elizabeth i Jeffreyowi Faderom oraz moim cudownym dzieciom Ariemu i Samarze. I wszystkim tym, którzy chcą zmienić myślenie, aby uczynić swoje życie lepszym. – SF

Spis treści



Przedmowa – prof. Jonathan E. Alpert.	9
Wstęp	13
Jak korzystać z tego podręcznika	17
1 Czym jest terapia poznawczo-behawioralna (CBT)?	19
2 Jak zwiększyć poczucie własnej wartości i zacząć akceptować siebie?	43
3 Jak umocnić relacje?	75
4 Jak zarządzać stresem, lękiem i złością?	113
5 Jak pozbyć się poczucia winy i wstydu?	155
6 Jak uporać się z ciągłymi zachciankami?	189
Słowo końcowe	213
10 zniekształceń poznawczych	214
Źródła	215
Bibliografia	217
Indeks	220
Podziękowania	224
O Autorach	225

Wstęp



MIMO ŻE NIE ZAWSZE JESTEŚMY TEGO ŚWIADOMI, nasze myśli wpływają na nasze uczucia dotyczące nas samych, otaczającego nas świata i naszej przyszłości. Również przekładają się one na nasze zachowanie. Skoro przystępujesz do pracy z tym podręcznikiem, istnieje prawdopodobieństwo, że zdajesz sobie sprawę z tego, że twoje myśli i zachowania mają negatywny wpływ na twoje życie, i jesteś gotowy, aby coś z tym zrobić. To dobrze!

Terapia poznawczo-behawioralna (CBT), na której opiera się ten podręcznik, jest formą terapii stosowaną z dużym powodzeniem od lat 60. XX wieku, aby pomóc ludziom poczuć się lepiej i prowadzić bardziej satysfakcjonujące życie. Podstawowym założeniem CBT jest to, że poprzez zmianę swoich myśli i zachowań można zmienić sposób, w jaki się czujemy. To może pomóc zwiększyć poczucie własnej wartości, wyjaśnić, co jest dla nas ważne, i dać nam siłę do osiągnięcia celów. W tej książce, zamiast rozmawiać z terapeutą, będziesz tworzył wpisy wyłącznie dla siebie. Zachęcamy cię też do podjęcia pewnych działań. Niektóre z nich będą prawdopodobnie poza twoją strefą komfortu, ponieważ zmiana często wynika z próbowania czegoś nowego. Oczywiście jeśli czujesz, że potrzebujesz bardziej profesjonalnej pomocy niż ta, którą nasza książka może zaoferować, poszukaj dobrego terapeuty.

Terapia poznawczo-behawioralna okazała się pomocna dla osób z zaburzeniami lękowymi, depresją, uzależnieniami, zaburzeniami na tle nerwowym, takimi jak zespół stresu pourazowego (PTSD), zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi (OCD) i innymi problemami psychologicznymi. Jeśli zaliczasz się do jednej z tych kategorii, w tej książce zapoznasz się z wartościowymi technikami. Jednakże nie tylko osoby ze zdiagnozowanymi zaburzeniami psychicznymi mogą czerpać korzyści z terapii CBT. CBT daje doskonałe rezultaty, nawet gdy jest stosowana w codziennym życiu – nie tylko obniża poziom stresu i poprawia samoocenę, lecz również przekłada się na większą asertywność i motywację. W rzeczywistości pod pewnymi względami terapia CBT staje się przedmiotem nauczania w szkołach, aby zapewnić dzieciom podstawy zarządzania zdrowiem emocjonalnym, obok kształcenia w ramach tradycyjnych przedmiotów, jak matematyka, nauka czytania i inne.

Terapia CBT przemawia do wielu osób, ponieważ uczy praktycznych umiejętności, które pomagają im poczuć się lepiej. Na przykład możemy być przeświadczeni, że ktoś ma negatywne nastawienie do nas, i w rezultacie czujemy się źle. W terapii CBT nazywa się to zniekształceniem poznawczym, zwanym również *czytaniem w myślach*. A może myślimy, że przydarzy się nam jakaś tragedia (np. „Jeśli wsiądę do samolotu, to się rozbiję”), mimo że nie ma na to żadnego dowodu. W CBT te zniekształcenia poznawcze nazywane są *wróżeniem z fusów* i *katastrofizowaniem*. Dzięki temu podręcznikowi będziesz miał okazję przećwiczyć umiejętności pozwalające zwiększyć świadomość zniekształceń poznawczych i wybrać zupełnie odmienny sposób myślenia. Dzięki nauce rozpoznawania i korygowania zniekształceń poznawczych uzyskasz bardziej przejrzysty i wyważony sposób myślenia, co może sprawić, że poczujesz się znacznie lepiej i będziesz miał większą chęć do robienia rzeczy, do czego w przeciwnym razie nie byłbyś skłonny.

Innym powodem, dla którego terapia poznawczo-behawioralna przemawia do tak wielu osób, jest jej ukierunkowanie na rozwiązanie. Skupia się na zmianie wzorców myślowych i zachowań tu i teraz, aby pomóc ci poczuć się lepiej, rozwiązać problemy, których możesz doświadczać, i osiągnąć ważne dla siebie cele. Z tego podręcznika dowiesz się, jak wszechstronna jest terapia CBT, i przekonasz się na własnej skórze, jak potężną pomoc może ci zaoferować, byś mógł czuć się lepiej.

Jak korzystać z tego podręcznika



ROZWAŻANIA I ĆWICZENIA ZAWARTE W TYM PODRĘCZNIKU mają na celu pomóc ci zidentyfikować negatywne myśli i problematyczne zachowania oraz zacząć je przekształcać w bardziej dopasowane i produktywne reakcje względem różnych sytuacji życiowych. Każdy rozdział omawia inny powszechny problem – zmagania z niską samooceną, chwiejnymi relacjami i związkami, stresem, niepokojem i gniewem, poczuciem winy i wstydem oraz nieustannymi zachciankami – oraz oferuje różne techniki i ćwiczenia, które pomogą ci lepiej zapanować nad sobą w bardzo konkretnych kwestiach.

Ćwiczenia, które zajmują od 10 do 30 minut, są przeznaczone do regularnego *praktykowania* w codziennym życiu. Zmiana wzorców myślenia i zachowania wymaga zarówno czasu, jak i praktyki, dlatego też kluczem do sukcesu jest konsekwencja. Jeśli poświęcisz 30 minut każdego dnia na ćwiczenia CBT, powinieneś zacząć odczuwać korzyści niemal natychmiast. A piękno CBT polega na tym, że nie ma skutków ubocznych związanych z ich nadużywaniem. W rzeczywistości, im więcej czasu i wysiłku włożysz w naukę danej umiejętności, tym większą różnicę poczujesz w swoim samopoczuciu w dłuższej perspektywie. Taki jest cel tej książki: zauważyć znaczną poprawę twojego nastroju oraz zmianę

starych wzorców myślenia i zachowania! Używaj więc tych technik dowolnie i jak najczęściej.

Sugerujemy, abyś początkowo pracował nad książką rozdział po rozdziale, ponieważ niektóre obszary następują po sobie w określonej kolejności. Znajdziesz tu wiele ćwiczeń, takich jak zapisy myśli, medytacja uważności, prowadzenie dziennika, zwiększenie aktywności fizycznej i odgrywanie ról. Możesz wyrobić w sobie pewne upodobanie względem niektórych ćwiczeń, ale zachęcamy do wypróbowania wszystkich technik przynajmniej raz, abyś wiedział, które z nich są dla ciebie najlepsze. Jesteśmy pewni, że wiele ćwiczeń *okaże się* dla ciebie korzystnych. Możesz wtedy uczynić je narzędziami, na wypadek gdy życie nieuchronnie podsunie ci trudne wyzwania. Jeśli jest jakieś ćwiczenie, które szczególnie ci się podoba, rozwijaj w nim biegłość. Jeśli znajdziesz takie, którego nie lubisz, nie zmuszaj się do jego wykonania. Celem tego podręcznika jest dostarczenie ci konkretnych, pomocnych narzędzi. Zatem kiedy już zapoznasz się ze wszystkimi technikami, dowolnie wykorzystuj tę książkę.

Pamiętaj, że zmiana negatywnych wzorców myślenia i zachowań wymaga czasu, dlatego też ważne jest, aby być cierpliwym w tym procesie. Wierzimy jednak, że dostrzeżesz pozytywne zmiany w sposobie myślenia, odczuwania i działania poprzez zaangażowanie się w te proste, krótkie ćwiczenia. Zatem dowiedz się, jak CBT może zmienić sposób myślenia i poprawić jakość życia, a zacznij od krótkiej lekcji na temat zrozumienia, czym tak naprawdę jest terapia poznawczo-behawioralna.



CZYM JEST TERAPIA POZNAWCZO- -BEHAWIORALNA (CBT)?

Myślenie, jakie ludzie mają na temat różnych kwestii, i to, co decydują się zrobić lub też nie, ma znaczący wpływ na ich nastrój – i vice versa. Terapia poznawczo-behawioralna (z ang. *cognitive-behavioral therapy*, *CBT*) jest formą psychoterapii, która pomaga zrozumieć, jak myśli i działania mogą wpływać na samopoczucie. Terapia CBT powstała w latach 60. XX wieku, kiedy to dr Aaron Beck, wybitny psychiatra z Uniwersytetu w Pensylwanii, połączył to, co ówczesnie nazwał terapią poznawczą, z wcześniej opracowaną terapią behawioralną, początkowo w celu leczenia depresji. To podejście ostatecznie zyskało miano terapii poznawczo-behawioralnej.

Oprócz tego, że terapia CBT przynosi korzyści każdemu, kto zmagą się z wyzwaniem życia codziennego, od lat 60. ubiegłego

wieku jest przedmiotem studiów pod kątem wielu zaburzeń zdrowia psychicznego, w tym lęku i depresji, przy czym badania sugerują, że jest ona bardzo skuteczna – w rzeczywistości często równie skuteczna, jak środki farmaceutyczne – przynosi ulgę w objawach, poprawia jakość życia oraz daje radość i satysfakcję. Na przykład badania opublikowane w „Clinical Psychology Review” wykazały, że wskaźnik skuteczności leczenia zaburzeń lękowych wyniósł średnio 49,5 procent zaraz po zakończeniu terapii CBT i 53,6 procent w okresie kontrolnym. W innych badaniach stwierdzono, że wskaźnik skuteczności leczenia waha się od 50 do 75 procent w przypadku lęku społecznego i od 70 do 80 procent w przypadku bezsenności pierwotnej. W wielu przypadkach, takich jak leczenie zaawansowanej depresji, zespołu paniki, nerwicy natręctw i zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych (OCD), terapię CBT można łączyć z lekami, aby zmaksymalizować rezultaty. Efekty takiego połączenia utrzymują się do dwóch lat po zakończeniu leczenia. Podsumowując, na podstawie ponad 50 lat badań nie ma wątpliwości, że terapia CBT jest dobrze ugruntowaną, bezpieczną i skuteczną opcją leczenia wielu schorzeń psychicznych.

Większość ekspertów zgadza się, że terapia CBT powinna być pierwszym krokiem stosowanym przez terapeutów wobec osób szukających psychoterapii, ponieważ istnieje więcej dowodów na to, że działa ona lepiej niż jakakolwiek inna forma psychoterapii. W przeciwieństwie do niektórych innych form, terapia CBT jest krótkoterminowa i zorientowana na cel. Chociaż są pewne wyjątki, wiele osób chodzi na 45-minutowe sesje CBT raz w tygodniu, co w ciągu około trzech do pięciu miesięcy daje od 12 do 20 wizyt. W terapii CBT pracuje się przede wszystkim w rzeczywistości „tu i teraz” oraz wyznacza się praktyczne cele, które mają pomóc klientom poczuć się lepiej i prowadzić bardziej satysfakcjonujące życie. Nacisk kładzie się przede wszystkim na naukę nowych

umiejętności, aby zmienić negatywne wzorce myślowe i problematyczne zachowania, co ma na celu poprawę samopoczucia i jakości życia.

W niektórych przypadkach warto skorzystać z pomocy terapeuty przeszkolonego w zakresie CBT, który poprowadzi cię przez proces terapeutyczny. W wielu przypadkach jednak głównym czynnikiem przekładającym się na skuteczne leczenie jest *chęć* (tj. motywacja i zaangażowanie) danej osoby do wykonywania ćwiczeń pomiędzy sesjami. Dlatego też możesz wykorzystać ten podręcznik jako odrębne źródło informacji lub jako „zadanie domowe”, jeśli jesteś w trakcie psychoterapii. Tak czy inaczej, prawdopodobnie najważniejszym czynnikiem decydującym o powodzeniu leczenia jest poświęcenie czasu na ćwiczenia. A rozwinięte przez siebie umiejętności CBT pozwolą ci poczuć się wystarczająco pewnie, byś mógł samodzielnie radzić sobie z przyszłymi wyzwaniami życiowymi.

JAK DZIAŁA TERAPIA CBT?

Jak wspomnieliśmy, terapia CBT opiera się na praktycznych narzędziach, które pomagają zmienić myśli i działania w celu przepracowania złożonych emocji. Terapia ta pomaga uzyskać wgląd we wzorce myślenia i zachowania, których być może wcześniej nie byliśmy świadomi. Jednocześnie pomaga skupić się na dokonywaniu zmian, na przykład poprzez naukę oddzielenia umysłu racjonalnego od emocjonalnego (a następnie ich integrację), a także naukę tworzenia nowych wzorców zachowań. Niektórym osobom nie przychodzi to intuicyjnie. Pamiętaj, CBT jest podejściem opartym na umiejętnościach i, jak opanowanie każdej nowej umiejętności, może zająć trochę czasu, abyś stał się w tym dobrym.

Zanim przejdziemy dalej, obalmy dwa mity na temat terapii CBT:

- 1. Terapia CBT nie opiera się na pozytywnym myśleniu.** Chodzi o myślenie racjonalne. Czasami życie nie układa się pomyślnie, co musimy bezwzględnie zaakceptować, a następnie zdecydować, co zamierzamy zrobić, *pomimo* tego, co pozytywne nie jest, jak i *z powodu* tego, co daleko odbiega od pozytywności.
- 2. Terapia CBT nie uczy cię ignorowania swoich uczuć.** CBT całkowicie dotyczy twoich uczuć! Jednakże kładzie nacisk na lepsze zrozumienie tego, jak twoje uczucia wpływają na myśli i działania, i odwrotnie, ponieważ najłatwiej wpłynąć na swoje uczucia poprzez skupienie się na swoich myślach i działaniach.

Terapia CBT zakłada, że zbyt często popełniamy błędy w tym, jak myślimy o takich kwestiach jak *rozumowanie emocjonalne*. Powiedzmy, że jesteś zdenerwowany, ponieważ przyjaciel nie zadzwonił lub nie wysłał ci SMS-a. Możesz dojść do wniosku, że jest na ciebie zły. Nawet jeśli nie wiesz, co tak naprawdę czuje, reagujesz emocjonalnie na przekonanie, że tak właśnie jest. Możesz wtedy go unikać lub nie odpowiadać na jego telefony. Problem polega na tym, że nigdy nie sprawdzisz, czy to, co myślałeś, było prawdą, a tym bardziej w taki sposób nie naprawisz sytuacji, jeśli twój przyjaciel rzeczywiście był na ciebie zły z jakiegoś powodu. W rezultacie tracisz okazję do nauki, a problematyczne przekonania i wzorce przed długi czas nie będą dawać ci spokoju.

Terapia CBT uczy, jak rozpoznawać zniekształcenia poznawcze (zobacz strona 28), kwestionować swoje przekonania, aby potwierdzić, czy są one trafne, a następnie przekształcić je, jeśli takie nie są. Zapis myśli jest tu często pomocny. Jeśli pracujesz

z terapeutą CBT, być może kazał on ci zapisywać automatyczne myśli (w tym przypadku: „Mój przyjaciel jest na mnie zły”), a następnie zidentyfikować, jakie zniekształcenia poznawcze mogą wpływać na te myśli oraz jakie masz dowody za tym przekonaniem i przeciw niemu. (Wkrótce będziesz miał okazję sporządzić zapis myśli; zobacz strona 31).

Kiedy znajdujesz się w sytuacji o dużym ładunku emocjonalnym, możesz mieć trudności w rozróżnieniu tego, co jest prawdziwe, a co zniekształcone. Jeśli jednak zdołasz cofnąć swoje myśli i je przeanalizować, możesz zdać sobie sprawę, że nie wiesz, czy twój przyjaciel jest na ciebie zły, ponieważ go o to nie zapytałeś. Możesz złapać się na tym, że angażujesz się w *czytanie w myślach*. Bez zapytania nie możesz wiedzieć, co myśli ktoś inny, ponieważ nie potrafisz zajrzeć do jego głowy. Kiedy już rozpoznasz zniekształcenie poznawcze, możesz przeformułować daną myśl (tzn. zmienić ją na bardziej wyważoną, racjonalną i realistyczną). Pamiętaj, że to nie jest równoznaczne z myśleniem pozytywnym. Tu celem jest próba myślenia o rzeczach tak obiektywnie i dokładnie, jak to możliwe, a może nawet przetestowanie swoich myśli w realnym świecie, aby móc je potwierdzić lub obalić; na przykład możesz zwyczajnie zapytać swojego przyjaciela, czy jest na ciebie zły.

Co to jest aktywacja behawioralna?

Aktywacja behawioralna jest techniką pierwotnie stosowaną w terapii CBT do leczenia depresji. Celem jest zwiększenie udziału w działaniach, które przynoszą poczucie spełnienia lub przyjemność. Zaangażowanie w przyjemne lub produktywne działania może pomóc zmienić sposób myślenia i odczuwania, a także często motywuje do wykonywania z czasem jeszcze większej liczby czynności. Aktywacja behawioralna pomaga zrozumieć, w jaki sposób nasze zachowania wpływają na nasze emocje i myśli.

**WYŁĄCZ SWOJEGO WEWNĘTRZNEGO
KRYTYKA DZIĘKI AKTYWNEJ POSTAWIE**

Dobrym sposobem na uporanie się z wewnętrznym krytykiem jest zrobienie czegoś innego niż słuchanie go. Samokrytyka przychodzi znacznie łatwiej, gdy jesteś mniej aktywny, ponieważ bierność daje więcej okazji do koncentracji na negatywnych myślach. Im bardziej bierny jesteś, tym bardziej prawdopodobne jest – i częstsze – że będziesz słyszał swoje myśli. Z drugiej strony, trudno być samokrytycznym, kiedy angażujesz się w jakieś działanie, co daje ci poczucie spełnienia lub przyjemność. Niektóre ćwiczenia CBT wiążą się ze zmianą sposobu myślenia, ale świat nauki jasno pokazuje, że pewne rodzaje aktywności mogą również pomóc ci poczuć się lepiej. Nazywa się to *aktywacją behawioralną*.

Czas: 30 minut

Format: Ćwiczenie pisemne i aktywność behawioralna

Instrukcje: Każdego dnia znajdź czas, aby w pełni zaangażować się w czynność, którą naprawdę lubisz tylko dla samej przyjemności lub która daje ci poczucie spełnienia po jej wykonaniu, albo jedno i drugie! Mogą to być takie rzeczy, jak: gotowanie, joga, spacery na łonie natury, relaksująca kąpiel lub prysznic, a może jakieś rzemiosło. Takie czynności mogą równie dobrze obejmować sprzątanie domu, opłacanie rachunków czy robienie prania. Cokolwiek wybierzesz, staraj się być naprawdę obecny podczas wykonywania tej czynności. Koncentruj się na tym, jak pachnie jedzenie, które gotujesz, co odczuwa twoje ciało, kiedy praktykujesz daną asanę, lub jak szumią liście na wietrze. Zauważ, jak się czujesz po zakończeniu tej aktywności. Czy wzrosła twoja motywacja?

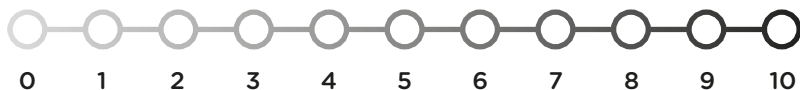
Dzięki angażowaniu się w ten sposób w wartościowe działania możesz odwrócić swoją uwagę od negatywnego głosu w głowie i zanurzyć się w doświadczeniach, które wnoszą sens i przyjemność do twojego życia. Możesz też wykorzystać aktywność, by w pełni zaangażować się w życie. A kiedy już zakończysz tę czynność, poczujesz się dobrze sam ze sobą. To pomoże ci nabrać pewności siebie i zwiększy twoje poczucie własnej wartości oraz motywację. Odnieś się do poniższych wskazówek:

Jakiej czynności chciałbyś się podjąć?

W jakie dni i o jakich porach będziesz wykonywał tę czynność?

Po tym, jak zaangażujesz się w tę czynność, odnotuj tutaj swoje uczucia:

Po wykonaniu danej czynności oceń swój poziom motywacji w skali od 0 (brak motywacji) do 10 (duża motywacja).



PRAKTYKUJ WSPÓŁCZUCIE DLA SIEBIE

Często chętnie okazujemy współczucie innym, ale nie stosujemy takiej samej troski wobec siebie. Możesz zbudować swoją samoocenę

poprzez praktykowanie współczucia wobec siebie*. Współczucie nie polega na uzalaniu się nad sobą, ale na przyznaniu, że życie może być czasem trudne i że ciągłe słuchanie negatywnych informacji zwrotnych jest bolesne. Kiedy praktykujesz współczucie wobec siebie, jesteś dla siebie miły bez względu na to, co się dzieje. Zamiast lekceważyć dokuczliwe uczucia lub tłumić negatywne myśli, akceptujesz je, a następnie wybierasz bycie dobrym dla siebie. Traktujesz siebie jak dobrego przyjaciela. Współczucie dla samego siebie jest sposobem na zaspokojenie swojej potrzeby potwierdzenia jakiejś emocji. Choć zawsze miło otrzymać wsparcie od innych, możesz poczuć się wzmocniony, kiedy zdasz sobie sprawę, że nie potrzebujesz innych, aby przepracować swój ból, kiedy pod ręką masz narzędzia, aby poradzić sobie z nim samodzielnie.

Czas: 10 minut

Format: Uwaga

Instrukcje: Możesz praktykować to ćwiczenie gdziekolwiek jesteś (nawet spacerując po ulicy) w dowolnym momencie dnia, kiedy zauważysz negatywną myśl, która powoduje ból.

1. Zauważ swoje negatywne myśli. Na przykład, być może łapię się na tym, że myślisz o sobie w taki sposób: „Nienawidzę mojego życia. Nic mi się nie udaje”.
2. Zauważ, jak te myśli wpływają na twoje samopoczucie.
3. Zamiast próbować przekonywać siebie, że te myśli nie są prawdziwe, praktykuj bycie współczującym. Odpowiedz na te myśli łagodnym głosem albo w myślach powiedz coś w stylu: „Ję, to brzmi okropnie. Przykro mi, że odczuwasz ból. Z pewnością wiele ostatnio przeszedłeś”. Takie podejście przypomni

* W bestsellerowej książce „Waleczne samowspółczucie” dr Kristin Neff opisuje, w jaki sposób, krok po kroku, rozpocząć praktykowanie współczucia dla siebie. Publikację można nabyć w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

ci, że twoje uczucia są autentyczne i że życie nie jest łatwe. Jeśli rozpoznasz, jak trudne są pewne okoliczności, może to złagodzić niektóre cierpienia.

4. Zauważ, jak się czujesz po każdej takiej próbie pełnej współuczucia rozmowy ze sobą.

STWÓRZ WŁASNE AFIRMACJE

Jeśli od jakiegoś czasu czujesz się źle, prawdopodobnie przyzwyczyłeś się już do powracających okrutnych myśli w głowie na temat twojego charakteru, świata, w którym żyjesz, lub swojej przyszłości. Jednym ze sposobów zwalczania tych myśli jest opracowanie i stosowanie afirmacji. Afirmacje to stwierdzenia lub mantry, które mogą bezpośrednio działać przeciwko negatywnym ruminacjom.

Czas: 10 minut

Format: Ćwiczenie pisemne i praktyka werbalna

Instrukcje: Aby odciągnąć swoją uwagę od negatywnych myśli, użyj afirmacji, która jest ci bliska, i powtarzaj ją często, gdy pojawiają się negatywne autosugestie. Oto, jak wybrać jedną z nich:

Pomyśl o czymś prostym i nieskomplikowanym, co powiedziałaabyś przyjacielowi, który przechodzi przez trudny czas; na przykład: „Robisz wszystko, co możesz”. Następnie przeformułuj to tak, aby mówić bezpośrednio do siebie. Oto kilka pomysłów:

- ➔ Robię wszystko, co mogę.
- ➔ Moje myśli nie stanowią o mojej wartości.
- ➔ Skupię się na tym, co jest przede mną, i będę tam zmierzać krok po kroku.
- ➔ Wiem, że te stwierdzenia wydają się prawdziwe, ale uczucia nie są faktami.

WYDYCHAJ ZŁOŚĆ, WDYCHAJ SPOKÓJ

Być może znasz angielskie określenie *to see red* (dosłownie: widzieć czerwony, czyli być wściekłym). Kiedy ludzie czują złość, ich uwaga się zawęża i kieruje w stronę tego, co uważają za źródło ich gniewu. Tutaj złość wywołuje kolor czerwony. W tym ćwiczeniu użyjesz medytacji z kolorami, aby uwolnić uczucie gniewu.

Czas: 10 minut

Format: Wizualizacja i ćwiczenie oddechowe

Instrukcje: Wyobraź sobie, że jesteś mistycznym i potężnym smokiem, który zionie ogniem wściekłości. Zamknij oczy i wizualizuj siebie jako tego smoka. Weź oddech i wydychaj czerwony ogień gniewu. Zwróć uwagę na to, w którym miejscu twojego ciała ulokował się ten czerwono zabarwiony gniew.

Podczas wdechu wyobraź sobie, że wdychasz uspokajające białe światło. Podczas wydechu powiedz sobie, że nie ma nic złego w pozbyciu się gniewu. Odpuszczenie nie oznacza, że nie masz prawa do odczuwania złości. Po prostu pozwalasz swojemu ciału odzyskać spokój, abyś mógł obserwować sytuację w bardziej zrównoważony, skontrolowany sposób i prawdopodobnie dostrzec więcej możliwości względem tego, jak możesz zareagować. Powtarzaj oddechy około 10 minut.

Po takim przepracowaniu gniewu stanie się on mniej intensywny i łatwiejszy do opanowania. Następnie powinieneś opracować bardziej produktywną strategię podejścia do kwestii, która wywołuje twoją złość.

ODMIERZAJ GNIEWOWI CZAS

Czasami złość jest tak intensywna, że wydaje się nigdy nie osłabnąć ani nie skończyć. Myślisz, że pozostanie z tobą już na zawsze. To często sprawia, że pragniesz od razu zareagować na swój gniew. Chcesz dać upust swoim emocjom, by nie musieć ich więcej odczuwać. Właśnie dlatego umieszczenie gniewu w kontekście ram czasowych może pomóc.

Czas: 10 minut

Format: Obserwacja

Instrukcje: Odmierzaj czas swojemu uczuciu gniewu. Sprawdź, jak długo wydaje ci się go utrzymywać względem tego, jak długo tak naprawdę trwa jego intensywność. Spróbuj jedynie obserwować swoje uczucia i doznania w ciele. Nie próbuj nic z nimi robić. Po prostu „surfuj” na nich, tak jak surfer na falach oceanu.

Możesz też zadać sobie pytanie: „Czy za tydzień nadal będę się o to złościć? Czy jest to coś, za co nadal będę zły za rok?”. Często jest to mało prawdopodobne. Jeśli jednak czujesz, że twój gniew będzie długotrwały, możesz poszukać zniekształceń poznawczych. Jeśli to nie pomoże lub jeśli ciągle odczuwasz złość, warto porozmawiać o tym z terapeutą.

Rozładowywanie złości, cegła po cegle

Problem z gniewem polega na tym, że może on z czasem narastać. Dlatego tak ważne jest znalezienie zdrowych sposobów na jego wyrażanie. Gromadzenie w sobie tej negatywnej emocji może prowadzić do agresywnych wybuchów. To jak czajnik, który bulgocze i nagle zaczyna gwizdać z pełnym impetem. Tak właśnie może przejawiać się gniew. Jeśli nauczysz się regularnie wyrażać

siebie w sposób asertywny, pomoże ci to przepracować złość, będziesz mniej narażony na związane z nią uczucie przygnębienia i będziesz bardziej skutecznie ją komunikować.

Niektórzy ludzie czują się przytłoczeni, gdy doświadczają gniewu, ponieważ obawiają się, że wybuchną lub zrobią coś, co kogoś zrani. To kolejny powód, dla którego warto nauczyć się ćwiczeń radzenia sobie z gniewem, aby znaleźć sposoby na bardziej asertywne wyrażanie siebie i zapobieganie jego eskalacji. Nie musisz tracić kontroli nad sobą tylko dlatego, że jesteś zły. Oto kilka innych technik, które pomogą ci radzić sobie z gniewem.

SPÓJRZ NA SWÓJ GNIEW Z PERSPEKTYWY DRUGIEJ OSOBY

W tym ćwiczeniu wywołasz moment, w którym byłeś zły, i przećwiczysz przeformułowanie go z zewnętrznego punktu widzenia. Celem tego ćwiczenia nie jest ponowne złoszczenie się, ale przyjrzenie się gniewowi w bardziej obiektywny sposób oraz znalezienie alternatywnych metod radzenia sobie z takim uczuciem w przyszłości, zamiast działać impulsywnie lub pozwolić na utratę panowania nad sobą.

Czas: 15 minut

Format: Wizualizacja i ćwiczenie pisemne

Instrukcje: Znajdź wygodne miejsce, w którym możesz być sam, a następnie wykonaj następujące czynności:



1. Zamknij oczy na 15 sekund i wyobraź sobie moment, w którym byłeś zły.

2. Zapisz, co działo się w tamtym momencie:

3. Gdy masz już w głowie zarys tej sytuacji, ponownie zamknij oczy i przypomnij sobie moment, w którym byłeś zły, ale wyobraź sobie, że jesteś zewnętrznym obserwatorem. Spójrz na siebie z perspektywy osoby trzeciej.
4. Zwróć uwagę na to, jaką pozycję ciała przyjąłeś, i gdzie znajdowała się druga osoba. Jak wyglądała twoja twarz? Jak wyglądała druga osoba?
5. Co zauważyłeś, przyglądając się z zewnątrz, w odróżnieniu od patrzenia na sytuację z własnej perspektywy?
6. Teraz otwórz oczy i zapisz różnice w odbiorze. Czy poczułeś się w jakiś określony sposób, gdy przypominałeś sobie tę sytuację? Czy twoje doświadczenie jako zewnętrznego obserwatora różniło się?


7. Ponownie zamknij oczy i wyobraź sobie sytuację z perspektywy zewnętrznego obserwatora, ale tym razem skup się na tym, co można było zrobić inaczej zamiast się złościć.

Ponownie opisz swoje wspomnienie gniewu w poniższym miejscu, tym razem uwzględniając to, czego się nauczyłeś dzięki przyjęciu nowej perspektywy. Jeśli zauważysz jakiegokolwiek zniekształcenia poznawcze, sprawdź, czy możesz je przeformułować.




**Jak wzmocnić poczucie własnej wartości?
Jak umocnić relacje z bliskimi i stworzyć nowe?
Jak radzić sobie ze stresem, lękiem i złością?
Jak pozbyć się poczucia winy i wstydu?
Jak uporać się z ciągłymi zachciankami?**

W tej książce znajdziesz proste i sprawdzone ćwiczenia oparte na terapii poznawczo-behawioralnej (CBT). Z ich pomocą zidentyfikujesz negatywne myśli oraz problematyczne zachowania i przekształcisz je w bardziej produktywne. Rozwiniesz zdrowe nawyki emocjonalne, złagodzisz stres i niepokój, odzyskasz pozytywną energię i zmienisz wzorce myślenia.



CBT dla każdego – odkryj, jak działa terapia poznawczo-behawioralna i co sprawia, że jest tak popularna. Poznaj szeroki zakres ćwiczeń, które przyczynią się do poprawy twojego samopoczucia emocjonalnego.



Proste ćwiczenia – wystarczy nawet 10 minut dziennie, by zauważyć pierwsze pozytywne zmiany. Każdy znajdzie tu coś dla siebie: afirmacje, prowadzenie dziennika, mindfulness, medytacje, odgrywanie ról. Piękno tej terapii polega na tym, że nie ma skutków ubocznych związanych z nadużywaniem ćwiczeń.

Konkretne rozwiązania – stwórz szeroki wachlarz umiejętności dzięki rozdziałom poświęconym najczęstszy problemom: zaburzeniom komunikacji, lękowi, złości, stresowi, poczuciu winy i wstydu, zachciankom.



Odzyskaj spokój i wzmocnij poczucie własnej wartości dzięki prostym ćwiczeniom CBT!

Patroni:

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach

Moja **Harmonia Życia**
CIAŁO-DUSZA-UMYSŁ

Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8272-659-6



9 788382 472659 6