

SŁOWOTERAPIA

workbook



PORZĄDKOWANIE,
ODKRYWANIE, UKORZENIANIE

BY UNIWERSYTET PIĘKNEGO ŻYCIA

Tytuł: Słowoterapia, workbook, Porządkowanie, Odkrywanie, Ukorzenianie

Autor: Weronika Wojciechowska, Uniwersytet Pięknego Życia

www.uniwersytetpieknegozycia.pl

hej@uniwersytetpieknegozycia.pl

Copyright 2023, Uniwersytet Pięknego Życia

Korekta: Bo Koulenti (BoWirtualnie.pl)

Workbook, który jest przed Tobą jest moim dziełem. Mam do Ciebie ogromną prośbę: uszanuj włożoną przeze mnie pracę i nie kopiuj, nie przesyłaj dalej oraz nie rozpowszechniaj treści tutaj zawartych bez wskazania ich źródła. Jeśli zatem chcesz zacytować jakiś fragment, nie zmieniaj proszę jego treści i koniecznie zaznacz, czyjego jest autorstwa.

W przypadku dzielenia się fragmentem w mediach społecznościowych, będzie mi miło, kiedy dołączysz link do workbooka, aby jak najwięcej osób mogło się o nim dowiedzieć.

Dziękuję.

Wydanie 1
Gdańsk 2023

Witaj.

dobrze, że jesteś. Przed Tobą piękna przygoda. Ten miniworkbook, który dla Ciebie przygotowałam poprowadzi Cię przez 3 etapy: Porządkowanie, Odkrywanie i Ukorzenianie. Z wideo wprowadzającego wiesz już, jaką zmianę niesie praca z pisanem rozwojowym. Teraz czas doświadczyć tego na własnej skórze :)

Aby opisać, jak wielką moc ma codzienne pisanie, posłużę się słowami Julii Cameron:

"Strony pozwalają nam odreagować bez autodestrukcji, planować bez cudzej ingerencji, narzekać bez słuchaczy, marzyć bez ograniczeń, poznawać własny umysł. Pochwal siebie, że podjęłaś się ich odrabiania. Pochwal strony za zmiany i rozwój, do których się przyczyniają".

Niech będzie to dla Ciebie czas pełen wzruszeń i niesamowitych odkryć,

Weronika



O MNIE

Lata pracy zawodowej w rozwoju przekonały mnie o jednej, bardzo ważnej rzeczy: aby wieść piękne i radosne życie nie potrzebujemy być najlepszą wersją siebie. Wystarczy być bardziej sobą i przy sobie. Jako trenerka Treningu Pozytywnej Neuroplastyczności uczę bycia bliżej samej siebie i tworzenia przestrzeni na radość w codziennym życiu dzięki prostym ćwiczeniom zmieniającym mózg na poziomie neurobiologicznym.

Ten workbook, dzięki codziennemu pisaniu, poprowadzi Cię za rękę w tej podróży.

JAK PRACOWAĆ Z WORKBOOKIEM?

Na początek mam dla Ciebie bazowe zasady dotyczące pisania rozwojowego:

- postaraj się stworzyć z tej praktyki regularny rytuał - zaznacz czas w kalendarzu, jeśli piszesz po przebudzeniu lub przed snem, miej przy łóżku wszystko, czego potrzebujesz, aby zacząć bez tracenia czasu np. na szukanie pióra czy długopisu. Umów się ze sobą, że to czas dla Ciebie i bądź temu wierna.
- aby dopuścić do głosu poziom podświadomy najlepiej, abyś każdego dnia zapisała 2-3 strony formatu A5. Kiedy to przetestujesz zobaczysz, że najczęściej dopiero po pierwszej stronie zaczynasz pisać bardziej spontanicznie (wycisza się część impulsów z kory mózgowej) i bardziej emocjonalnie (zaczynamy docierać do układu limbicznego) - tego właśnie szukamy.
- spraw sobie piękny notatnik, który będzie Cię motywował do działania.
- pamiętaj proszę, że pisanie jest dla Ciebie. Jego zadaniem jest docierać głębiej i odkrywać to, co w Tobie jest dla Ciebie na dziś nieznane. Nie martw się składnią, poprawnością ani logiką. To proces pracy z poziomem podświadomym i pisownia nie ma tu dużego znaczenia. Poziom podświadomy zarządza Twoim życiem w ok. 90% (czyli wzorce, reakcje emocjonalne etc.). Pozwól sobie być z nim bliżej, bo to tam siedzi moc zmiany. Intencją sprzyjającą takiemu pisaniu jest po prostu danie sobie przestrzeni na to, aby pojawiło się to, co ma się pojawić.
- pamiętaj o dołączaniu procesu HEAL, aby zobaczyć jeszcze głębsze rezultaty tej praktyki. Jeśli nie wiesz, jak to zrobić, skorzystaj z wideo wprowadzającego do metody, które znajdziesz na [stronie, z której pobrałaś workbook](#).

Gotowa? 😊

ETAP: PORZĄDKOWANIE



*“Dopóki nie zrobisz podświadomego świadomym, będzie ono kierowało Twoim życiem,
a ty będziesz nazywać to losem.”*

Carl Gustav Jung

Etap Porządkowanie jest pierwszym etapem życiowej transformacji, którą proponuję na Uniwersytecie Pięknego Życia. To etap pozbywania się tego, co nam nie służy i nie jest nasze. Odłupywanie skorupki tego, co w ciągu całego życia się do nas “przykleja”, a życie robi się przez to bardziej skomplikowane niż to konieczne. Mam tutaj na myśli ograniczające przekonania, utarte wzorce, trudne emocjonalnie przeżycia, które zapisując się w naszym mózgu, tworzą niesprzyjające obwody synaptyczne. Przez to wszystko często tkwimy w miejscu i bez uwolnienia przestrzeni na to, co nowe, raczej z tego miejsca nie ruszymy.

Etap Porządkowania pozwala przyrzeć się naszym wzorcom, z czułością i empatią. Zamiast tkwić w miejscu lub pozwalać, aby życie miało nami to w prawo, to w lewo (“bo tak jakoś wychodzi...”), wzięcie odpowiedzialności za to, co myślimy, czujemy i jak działamy. W ramach workbooka “Porządkowanie” robimy to przez 28 dni sukcesywnie działając w tym obszarze. W tym materiale znajdziesz 4 wybrane przez mnie pytania, które pomogą Ci się uruchomić w tym obszarze.

Pracuj z nimi przez kolejne dni, po jednym pytaniu dziennie. Może to wydawać się niewiele: tylko jedno pytanie na dzień? O czym tu tyle pisać? Uwierz mi, że te pytania mogą zająć dziesiątki stron, jeśli pozwolisz sobie prawdziwie popłynąć i uruchomisz to, co ukryte w podświadomości.

Gotowa? Zaczynamy!

PYTANIA DLA TEGO ETAPU:

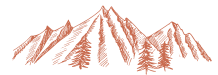
1) Kiedy myślisz o wymarzonej wersji swojego życia, to jakie obszary (zarówno fizyczne, mentalne i emocjonalne) wymagałyby uporządkowania, aby tam dotrzeć? Co dokładnie oznacza dla Ciebie uporządkowanie ich? Jak miałyby wtedy wyglądać?

2) Wybierz dziś przynajmniej jedną rzecz, która przyprawia Cię o palpitacje serca. To może być coś dotyczącego pracy, czasu wolnego czy rodziny. W jaki NAJPROSTSZY sposób możesz tą kwestię rozwiązać? Czasem rozwiązanie może być tak proste jak zapytanie kogoś o coś, lub poproszenie o pomoc (tylko jakoś nie przyszło nam to do głowy...). Stwórz sobie dziś przestrzeń na to, aby rozprawić się z takimi rzeczami.

3) Jakie uwierające wzorce myślowe Ci towarzyszą, mimo, że serce rwie się już w innym kierunku? Aby łatwiej było Ci je zlokalizować, możesz rozpocząć od skupienia się na poszczególnych obszarach (np. rozwój, rodzina, pieniądze, relacje, czas wolny etc). Co czas uwolnić, aby stworzyć miejsce na nową jakość?

4) Jakie zdarzenia, które pojawiają się w Twoim życiu budzą złość lub inne emocje, które ciężko jest Ci stłumić? Intensywne emocje pokazują nam obszary, które wymagają uzdrowienia. Są po prostu nośnikami informacji. Pochyl się dziś nad sytuacjami z ostatnich tygodni czy miesięcy i zobacz ich przyczyny, pozwól sobie poczuć to, co czujesz (bez zaprzeczania temu i wypierania), aż ... przestaniesz to czuć. Czasem może się przydać poduszka lub materac, którym możesz tę emocję “przekazać”, np. poprzez uderzenie w nią i wyrzucenie tej energii z ciała.

ETAP: ODKRYWANIE



“Ludzie często usiłują żyć na opak: starają się zdobyć więcej pieniędzy, żeby częściej robić to, czego pragną, a tym samym osiągnąć szczęście. Dzieje się jednak na odwrót: najpierw trzeba być tym, kim się naprawdę jest, później robić to, co należy, a wtedy można mieć to, czego się pragnie”

Margaret Young

Odkrywanie to etap, który czasem nazywam „powrotem do domu”. Po zrobieniu porządków w tym, czym nie jesteś, przychodzi czas pełnego ciekawości i czułego odkrywania tego, co jest dla Ciebie prawdziwe i właściwe. Kiedy Twoje ciało jest zrelaksowane i szczęśliwe? Co daje Ci radość, co Cię karmi i napenia? Do jakiego rodzaju podróży woła Cię Twoje serce? Co sprawia, że czujesz zarazem swoją

delikatność i miękkość oraz wielkie pokłady mocy? Jak mieć tego coraz więcej w Twoim życiu? To na tego typu pytania będziesz sobie odpowiadać w workbooku “Odkrywanie”.

Teraz przed Tobą 4 pytania, które będą poszukiwaniem tego, co nowe, prawdziwe i pełne życia.

PYTANIA DLA TEGO ETAPU:

1) Co mówi dziś do Ciebie Twoje serce? Wskazówka: po prostu połóż dłoń na sercu, zamknij oczy i posłuchaj. A potem zacznij pisać dokładnie to, co przychodzi Ci do głowy i dokładnie w takich słowach, w jakich się pojawia.

2) Jakie emocje stale wypierasz, zamiast się nimi zaopiekować? Jakie emocje sobie narzucasz, bo “tak trzeba”, “tak wypada” lub “wszyscy inni tak mają / czują”?

To może być kupowanie kolejnych przedmiotów i wewnętrzna presja, żeby się z nich cieszyć, bo przecież dobrze mi się powodzi, zamiast dać sobie poczuć, że tak naprawdę czujesz się przytłoczona ilością rzeczy we własnym domu. Inny przykład to chodzenie na imprezę co weekend, aby “super się bawić” i zaimponować innym swoją otwartością. Choć tak naprawdę, marzysz o fascynującej książce przy ulubionej herbacie i spokojnym wieczorze, który dałby Ci poczucie wyhamowania i połączenia ze sobą. A może zdarza Ci się plotkować o innych przy ekspresie do kawy w pracy, mimo, że czujesz się z tym źle i powoduje to poczucie zażenowania, ale nie chcesz wyłamać się z grupy i powiedzieć, że Ci to nie odpowiada?

3) W jakich aspektach przeczysz swojej mocy? Czego się lękasz? Mówi się, że to nie naszej słabości boimy się najbardziej, a właśnie naszej wielkiej mocy? Gdzie jest Twoja moc zmieniania świata i jak myślisz, dlaczego jeszcze jej nie uwolniłaś? Nie wymiguj się, każdy coś takiego posiada 😊

4) Jakie 3 kursy lub regularne zajęcia mogłyby sprawiać Ci frajdę? Dlaczego akurat te? Co sprawia, że ich nie realizujesz? Nie lękaj się, nie chodzi o to, abyś teraz zaczęła robić w kalendarzu miejsce na wszystkie utracone pasje. Zacznij po prostu krok po kroku robić w swoim życiu miejsce na siebie.

ETAP: UKORZENIANIE



“Zdekoncentrowane kobiety, które trwonią energię, nigdy nie osiągną pogody ducha. Załamanie nerwowe to na pewno, ale nie pogodę ducha. To takie proste.”

Sarah Ban Breathnach

Mówienie o podróży nie jest tym samym, co jej podjęcie. Być może kiedyś wprowadzałaś nowe nawyki lub przekonania, które po jakimś czasie zarzuciłaś, wracając na dawne, pozornie bardziej wygodne tory. Użyłam tutaj słowa pozornie, bo na etapie zmiany, Twój mózg będzie chciał pozostać na wypracowanych przez lata i znanych sobie dobrze obwodach synaptycznych. Docelowo może być to jednak destrukcyjne i rozwój polega właśnie na tym, aby tak przeprogramować system operacyjny mózgu, aby grał w naszej drużynie. Jeśli więc masz za sobą nieudane próby wprowadzania zmian czy nowych nawyków, to na pewno już czujesz, że o czym jest proces ukorzenia i dlaczego jest kluczowy, aby zmiana zadziała się na poziomie rzeczywistym.

PYTANIA DLA TEGO ETAPU:

- 1) Co byś zrobiła, gdybyś miała absolutną gwarancję, że to się powiedzie? Jaki jest ten jeden najważniejszy cel? Dlaczego akurat ten? Jak łączy się on z Twoimi wartościami?
- 2) Które w Twoich aktualnych nawyków nie wspierają celu, do którego dążysz? Co dają Ci te nawyki na poziomie emocjonalnym? Jak możesz zastąpić korzyści z nich płynące czymś innym, aby łatwiej było Ci je pożegnać?
- 3) Jak mogłabyś sprawić, żeby otoczenie wspierało dążenie do Twojej wizji? Jak możesz sobie stworzyć najlepsze warunki do działania w zgodzie ze sobą? Tutaj może znaleźć się poziom “techniczny” typu jakieś usprawnienia rzeczywiste, czy też sprawy powiązane z relacjami, na przykład podzielenie się z bliskimi, które ich zachowania Cię wspierają, a które nie.

4) Gdzie jest Twoje miejsce mocy jeśli chodzi o transformację nawyków i jak możesz się z nim łączyć na co dzień, aby z większą lekkością i radością wprowadzać zmiany?



Jakie zmiany zauważasz?

Daj sobie kilka chwil na to, aby poczuć, co zmienia się u Ciebie dzięki codziennej praktyce pisania? Poczuj to dokładnie, zanurz się w tym odczuciu i daj sobie szansę na głęboką internalizację tego, co się u Ciebie zmienia. Chcesz pracować wspólnie dalej?

Zobacz uniwersytetową ofertę pełnowymiarowych workbooków!

[SPRAWDŹ WORKBOOKI](#)
[SŁOWOTERAPIA](#)



Zestaw workbooków Słowoterapia przeprowadzi Cię przez spójny proces Porządkowania, Odkrywania i Ukorzeniania zmian.

W każdym workbooku znajdziesz pytania i wskazówki na 28 dni pracy rozwojowej. Dzięki nim będziesz krok po kroku poznawać i zmieniać swoje podświadome wzorce, tworzyć przestrzeń na to, co nowe i upragnione oraz internalizować pozytywne stany emocjonalne, zmieniając tym samym swój mózg na poziomie biologicznym.

Do zobaczenia w środku!