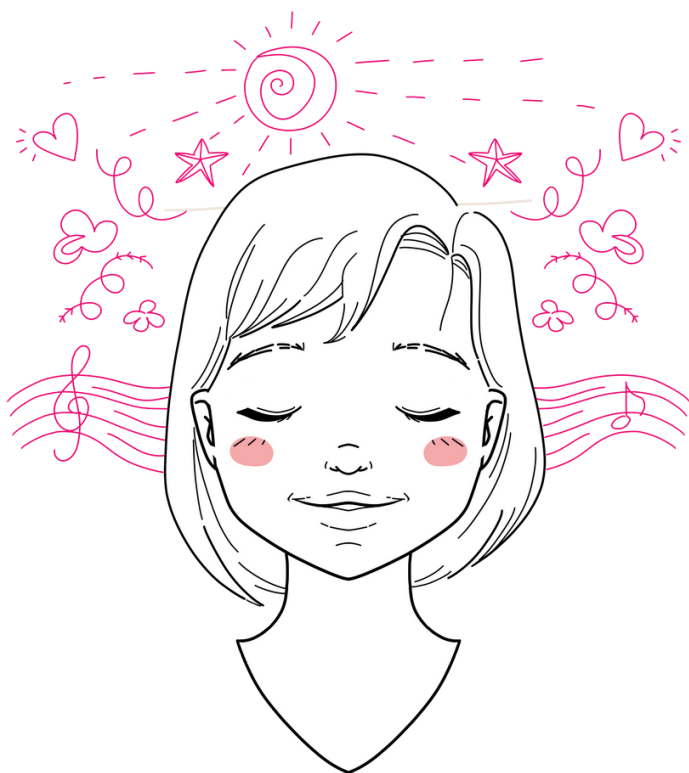


E-BOOK dla kobiet

# 7 prostych kroków do dobrego życia

Joanna Koncezanin



HIGH QUALITY WOMAN

[www.highqualitywoman.com.pl](http://www.highqualitywoman.com.pl)

# 1. Dbaj o swój stan emocjonalny



To, jak się czujesz emocjonalnie zależy od tego, czemu poświęcasz swoją uwagę. Zapraszam Cię do prostego eksperymentu, ważne żebyś naprawdę go wykonała. Może Ci pomóc zamknięcie oczu:

Pomyśl przez chwilę o czymś nieprzyjemnym. Jak się czujesz?

A teraz pomyśl o czymś przyjemnym. Jak się czujesz? Doświadczylaś prostej zależności – Twój stan zależy od kierunku Twojej uwagi. Poszukaj więc w swoim doświadczeniu rzeczy harmonijnych, pięknych, radosnych. Takich, z którymi dobrze się czujesz.

Zrób listę sytuacji, dzięki którym dobrze się czujesz. Poszukaj takich, które nie wymagają specjalnego nakładu sił i środków. Może lubisz popatrzeć przez okno na rosnące za nim drzewo, na kolory nieba w czasie zachodu lub przepływające po nim leniwie chmury? Może lubisz rytuał picia dobrej herbaty z Twojej najładniejszej filiżanki, a może aksamitny smak rozpuszczającej się powoli w ustach kostki czekolady? Może w cudowny nastrój wprowadza Cię wspólne malowanie z dzieckiem lub bieganie z Twoim psem? Poszukaj świadomie takich sytuacji, rozszerzaj swoją Listę Małych Przyjemności i codziennie realizuj kilka jej punktów.

Bądź uważna na to, z czym się kontaktujesz. Jakie informacje wpuszczasz do Twojego umysłu? Jakie czytasz książki, jakie oglądasz filmy, jak się z nimi czujesz? Jakimi ludźmi otaczasz się? Czasem masz kontakt z kimś, kto narzeka, jest pełen złości, żalu, pretensji. Istnieje prosta technika na poradzenie sobie z tą sytuacją, jeżeli nie możesz ograniczyć kontaktu z taką osobą. Wyobraź sobie, że wszystko co mówi przepływa obok lub przez Ciebie nie zatrzymując się, tak jak fale radiowe. Weź głębszych oddech, rozluźnij się i „puść bokiem”. Nie angażujesz się wtedy emocjonalnie, sytuacja przestaje bezpośrednio Cię dotyczyć. Możesz zachować równowagę wewnętrzną.

Wielu ludzi przed snem wyświetla w swoim umyśle filmy będące swoistym przeglądem sytuacji, których doświadczyli w ciągu dnia. Najczęściej przypominają sobie te, które zaznaczone są nieprzyjemnymi emocjami. Wchodzą w fatalny stan emocjonalny, nie mogą potem zasnąć lub mają ciężkie sny. A gdybyś zamiast horrorów zaczęła sobie wyświetlać przyjemne filmy? Zaczynj koncentrować uwagę, na tym co pozytywnego wydarzyło się w ciągu dnia. Może spotkanie z kimś, uśmiech na ulicy, dobra wiadomość, chwila przyjemności. Początkowo może Ci się wydawać, że takich sytuacji było bardzo mało. Z czasem nauczysz się dostrzegać ich coraz więcej. A Twój umysł i spokojny sen będą Ci za to wdzięczne.

Wstań trochę wcześniej rano niż zazwyczaj, wystarczy nawet tylko 15 minut. Rozpocznij dzień od pomyślenia o tym, co dobrego może Cię dzisiaj spotkać. Zaplanuj, których punktów z Twojej Listy Małych Przyjemności chcesz dzisiaj doświadczyć. Pozostały czas pozwoli Ci na spokojne, bez pośpiechu wejście w dzień.

## 2. Zaprzyjaj się ze swoim ciałem



Twoje ciało od urodzenia pozwala Ci doświadczać świata, poruszać się w nim, wpływać na niego. Ludzie na różne sposoby układają relacje ze swoim ciałem. Jedni są z nim zaprzyjaźnieni, dbają o nie, słuchają go. Inni zapominają o swoim ciele, ignorują płynące z niego sygnały, a nawet z nim walczą.

Zatrzymaj się co jakiś czas i pytaj „Czego potrzebuje teraz moje ciało ?” Może odpoczynku, może ruchu, może włożenia wygodniejszych butów, a może po prostu zmiany pozycji ciała w której siedzisz? Czasem ciało woła, że chce pić i sygnalizuje to suchością w ustach, bólem głowy czy poczuciem zmęczenia.

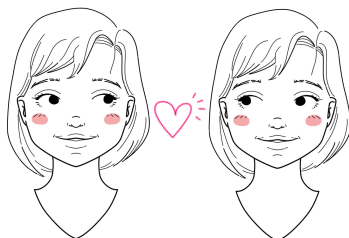
Gdybyś opiekowała się sobą jak kochanym dzieckiem to jakbyś dbała o swoje odżywianie? Czy powiedziałabyś swojemu dziecku „Nie ma czasu na śniadanie, potem wypijesz kilka kaw”? Czy pozwoliłabyś swojemu dziecku na opychanie się niezdrowym jedzeniem i pomijanie posiłków? Czy może dbałabyś o jego zbilansowaną dietę? Zapraszam Cię, żebyś już teraz zaczęła tak myśleć o sobie i opiekować się swoim ciałem. Odwdzięczy Ci się dobrym stanem fizycznym i emocjonalnym.

Poszukaj takiej formy ruchu, która najbardziej ci odpowiada. Przy jakiej aktywności Twoje ciało najlepiej się czuje? Może Twoja ścieżka to nie joga czy siłownia a np. Cantienica? Przeciągaj się kilka razy dziennie jak kot – to najprostszy sposób na zmniejszanie napięć mięśniowych. Co dobrego już dzisiaj możesz zrobić dla swojego ciała?

Sprawdzaj, wsłuchuj się w swoje ciało, bądź z nim w przyjaźni. Będziecie razem przez całe Twoje życie

## 3. Zostań swoją najlepszą przyjaciółką

Cały czas masz przy sobie jedną osobę – Ciebie samą. Rozmawiasz ze sobą, oceniasz swoje zachowania, szukasz rozwiązań. To jak zachowujesz się wobec samej siebie może być wspierające lub wręcz przeciwnie-odbierać Ci poczucie własnej wartości i bezpieczeństwa.



Bądź uważna na to, co mówisz w myślach do siebie. Poobserwuj przez jeden dzień swój dialog wewnętrzny. Jak często krytykujesz się, złościć się na siebie, masz do siebie pretensje? A jak często wspierasz siebie, koisz trudne emocje, chwalisz? Co mówisz do siebie przed lustrem, a co w trudnych sytuacjach? A co byś sobie powiedziała, gdybyś była swoją najlepszą przyjaciółką – kochającą, wspierającą, życzącą Ci wszystkiego najlepszego? Bądź uważna na dialog wewnętrzny i świadomie zamieniaj negatywne komunikaty na te pozytywne, przyjacielskie. Jeżeli włączysz automatyczne krytykowanie siebie zatrzymaj się i zapytaj, „Co by powiedziała mi teraz najlepsza na świecie przyjaciółka?”. Zrób to w miarę szybko, zanim wejdiesz w naprawdę kiepski stan emocjonalny. Będziesz w ten sposób uczyła się zmiany myślenia o sobie samej.

Co doradziłyby Ci Twoja najlepsza na świecie przyjaciółka w różnych sytuacjach? Jakie proponuje Ci rozwiązania? Słuchaj jej uważnie. Może właśnie doradza Ci, żebyś znalazła więcej czasu dla siebie samej. Nawet przy bardzo napiętych obowiązkach znajdujemy czas na to, co jest wysoko w naszych priorytetach. Jak wysoko Ty sama jesteś w swoich priorytetach i co pomogłoby, żebyś była jak najwyżej? Nikogo w ten sposób nie krzywdzisz, a dbając o siebie możesz też z lepszą energią i emocjami dbać o Twoich bliskich. Jak konkretne zmiany są potrzebne, żebyś miała więcej czasu dla siebie samej? Co doradza Ci Twoja najlepsza przyjaciółka - Ty sama?

## 4. Opiekuj się swoją Wewnętrzną Dziewczynką

Mamy w sobie różne aspekty osobowości, różne jej części. Jedną z nich to Twoja Wewnętrzna Dziewczynka. Zapraszam Cię do poznania jej i zaopiekowania się nią. To ważny krok dla odczuwania szczęścia i harmonii.

Znajdź wygodne, ciche miejsce. Zamknij oczy, poobserwuj przez chwilę swój oddech, rozluźnij się. A teraz zaproś swoją Wewnętrzną Dziewczynkę. Przyjrzyj się, ile ma lat – dwa, cztery a może jedenaście? W jakim jest stanie emocjonalnym? Spokojna, radosna, rozbawiona a może smutna, wycofana?

Bez względu na to ile lat ma Twoja Wewnętrzna Dziewczynka i jak się czuje potrzebuje opieki osoby dorosłej – Ciebie. Wyobraź sobie, że stajesz koło niej. Sprawdź, jak Wewnętrzna Dziewczynka reaguje na Ciebie. Czy podbiega do Ciebie, bierze Cię za rękę? A może przygląda Ci się niepewnie? Jak czuje się przy Tobie?

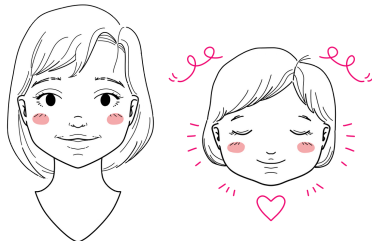
Zwróć się do niej i powiedz, że od teraz zawsze będziesz przy niej i będziesz się nią opiekowała. Sprawdź, jak Dziewczynka reaguje na Twoje słowa. Czy Ci wierzy czy jeszcze jest trochę nieufna?

Przygotuj w wyobraźni najlepsze miejsce dla Wewnętrznej Dziewczynki. To może być dom z ogrodem lub słoneczne mieszkanie. Zacznij od urządzenia kuchni. Wprowadź szafki, do których dziewczynka może łatwo sięgnąć. Wypełnij je i lodówkę obficie najlepszym dla Dziewczynki jedzeniem. Postaw na blatach owoce i napoje.

Przygotuj na stole kolorowe talerzyki, kubek i dziecięce sztuczce odpowiednie do wieku dziewczynki. A teraz urządź sypialnię. Jakie łóżko będzie najlepsze dla Wewnętrznej Dziewczynki? Może „księżniczkowe” z baldachimem, a może zupełnie inne? Zadbaj o zasłony, obrazki, lampkę przy łóżku. Tak, aby sypialnia była w pełni komfortowa i niczego w niej nie brakowało. Teraz przygotuj miejsce do zabawy. Może będzie w sypialni, a może w osobnym pokoju. Wypełnij je obficie zabawkami i książeczkami dopasowanymi do wieku Dziewczynki. Zadbaj o to, żeby odwiedzający ją rówieśnicy mieli tam komfortowe miejsce do siedzenia i zabawy. Kolejny krok to garderoba Dziewczynki. Możesz nią wypełnić szafę w pokoju lub osobne pomieszczenie. Ważne, żeby znalazły się tam ładne i wygodne ubrania na każdą porę roku. Pamiętaj o kaloszach i parasolce, sandałkach i zimowej kurtce. A teraz pora na urządzenie łazienki dla Dziewczynki. W jakim kolorze będą w niej ściany i ręczniki? Czy będzie tam wanna czy kabina prysznicowa? Jeżeli wanna to może przyda się gumowa kaczuszka? Przygotuj jeszcze plac zabaw dla dziewczynki na zewnątrz – w ogrodzie lub obok domu. Może warto wprowadzić w domu zwierzęta, które będą towarzyszyć Dziewczynie?

Teraz zaproś do domu/mieszkania Wewnętrzną Dziewczynkę i pokaż co dla niej przygotowałaś. Jak Dziewczynka reaguje? Jeszcze raz zapewnij ją, że zawsze będziesz się nią opiekowała.

Zagląдай często do Wewnętrznej Dziewczynki i sprawdzaj, jak się czuje, czy ma wszystko czego potrzebuje.



## 5. Pielęgnuj dobre relacje z innymi



Jednym z filarów poczucia szczęścia są dobre kontakty z innymi ludźmi. Pewnie już wiesz z własnego doświadczenia, że przyjazne relacje potrzebują podtrzymywania ich. Zastanów się teraz, na ile jesteś usatysfakcjonowana Twoimi kontaktami z innymi. Co mogłabyś zrobić, żeby Twoje poczucie zadowolenia w tej sferze życia było wyższe? Jak często kontaktujesz się z bliskimi Ci ludźmi? Kogo dawno nie widziałaś, a chciałabyś wzmacnić z nim kontakt? Jak by to było, gdybyś jeden wieczór co tydzień zaplanowała na spotkania z przyjaciółmi? Jeżeli masz dzieci, które potrzebują opieki jak możesz to rozwiązać? Znam kobiety, które robią sobie „dziewczyńskie wieczory” zbierając dzieci w domu jednej z nich i wynajmując dla nich opiekunkę. Gdy ustawisz podtrzymywanie relacji jako jeden ze swoich priorytetów łatwo znajdziesz rozwiązania.

Jeżeli masz z jakąś osobą trudną sytuację, jesteście w konflikcie, pogorszyła się Wasza relacja to bardzo dobre rezultaty przynosi technika, która nazywa się „Trzy Pozycje Percepcyjne”:

wybierz osobę, z którą jest Ci trudno i chcesz poprawić tę relację

wyznacz trzy miejsca symbolizujące trzy pozycje percepcyjne (możesz je np. zaznaczyć serwetkami na podłodze)



Wejść w 1 pozycję tak jakbyś stawała naprzeciwko tej osoby, przywołaj ją w wyobraźni. Sprawdź, co jest w Tobie wobec niej/niego, w tej sytuacji (myśli, uczucia, potrzeby). Daj sobie na to wystarczającą ilość czasu.

Wyjdź z tego miejsca wyobrażając sobie, że wszystkie związanie z tą pozycją percepcyjną myśli i uczucia opadają z Ciebie i zostają tam.

Wejść w 2 pozycję – tak jakbyś „wchodziła w buty” tej osoby – popatrz na siebie je/jego oczami. Sprawdź, co jest tej osobie wobec Ciebie, tej sytuacji (myśli, uczucia, potrzeby). Daj sobie na to wystarczającą ilość czasu.

Wyjdź z tego miejsca wyobrażając sobie, że wszystkie związanie z tą pozycją percepcyjną myśli i uczucia opadają z Ciebie i zostają tam.

Wejść w 3 pozycję - co spostrzeża niezależny obserwator, który nie jest w żaden sposób związany z Wami i tą sytuacją? Co może myśleć o tej sprawie, jakie widzieć rozwiązania? Daj sobie na to wystarczającą ilość czasu.

Wyjdź z tej pozycji percepcyjnej zabierając ze sobą informacje, które tam się pojawiły.

Wróć do 1 pozycji percepcyjnej z nowo uzyskaną wiedzą.

Co się zmieniło, gdy patrzysz teraz na wyobrażenie drugiej osoby i myślisz o Waszej relacji?

W miarę potrzeby powtórz całą procedurę przechodząc przez kolejne pozycje percepcyjne aż poczujesz, że temat wyczerpał się na teraz.

## 6. Bądź wdzięczna



Wdzięczność to umiejętność doceniania tego, co posiadamy i czego doświadczamy. Wiesz już, że Twoje poczucie szczęścia zależy od tego, czemu poświęcasz uwagę. Możesz koncentrować się na tym, czego nie masz i odczuwać stałe poczucie braku. Możesz też już teraz zacząć doceniać to co masz i zauważać coraz więcej obfitości, która Cię otacza.

Wybierz zeszyt, który wyjątkowo Ci się podoba i zacznij prowadzić w nim Twój Dziennik Wdzięczności. Zapisuj w nim wszystko, za co możesz być wdzięczna. Pomyśl o tym, że żyjesz, potrafisz poruszać się, doświadczać smaków, zapachów. Możesz być wdzięczna za to, że masz bliskie osoby, że nie doświadczyłaś wojny. Docień to, co Cię otacza – drzewa, chmury, gwiazdy. Codziennie wieczorem zapisuj wydarzenia, które wzbudziły Twoją wdzięczność. Z każdym dniem będziesz dostrzegała coraz więcej takich sytuacji.

Przeglądaj wcześniejsze wpisy w Dzienniku Wdzięczności. To najszybszy sposób wejścia w stan głębokiej wdzięczności i szczęścia.

Okazuj wdzięczność innym ludziom. Dziękuj im za pomoc, doceniaj ich zachowanie.

Doceniaj też samą siebie i bądź sobie wdzięczna.

## 7. Miej marzenia



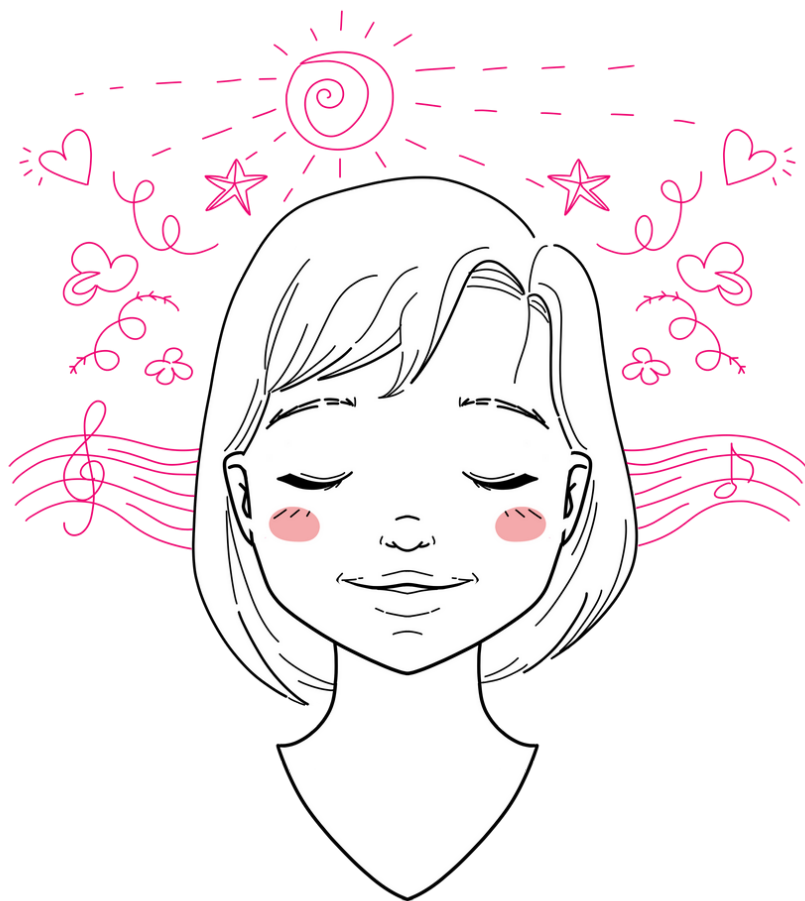
Masz swoje mniejsze i większe cele, wymagające krótszego i dłuższego czasu realizacji. A czy masz taki, który jest ekscytujący i myślenie o nim wprowadza Cię w cudowny nastrój? Gdyby pojawiła się przed Tobą złota rybka to o co byś ją poprosiła?

Weź kartkę papieru i zapisz teraz co najmniej dwadzieścia Twoich życzeń do złotej rybki. Tak, nie mniej niż dwadzieścia.

Gdy już je zapiszesz przeczytaj listę kilka razy. Które wydają Ci się szczególnie ekscytujące? A gdybyś teraz wybrała jedno z nich i po prostu postanowiła je zrealizować? Czego do tego potrzebujesz?

Nawet jeżeli nie masz teraz pomysłu na osiągnięcie tego marzenia to pozwól sobie cieszyć się nim. Myśl o nim przed snem i po obudzeniu się, wprowadzaj się dzięki niemu w świetny nastrój. Możesz z czasem ze zdziwieniem zauważyć, że pojawiają się pomysły zbliżające Cię do osiągnięcia marzenia. Myśląc o nim wprowadzasz się w dobry stan, który służy kreatywności i poszukiwaniu rozwiązań. Potraktuj takie marzenie jako Gwiazdę Przewodnią, która przyświeca Twojemu życiu i pogłębia stan szczęścia.

Zapraszamy  
na **kobiece** warsztaty!



[www.highqualitywoman.com.pl](http://www.highqualitywoman.com.pl)

Grafika  
Alina Bezdal-Król