

Poniższe ćwiczenia pomogą Ci zebrać i uświadomić sobie swoje wewnętrzne zasoby, pozytywne cechy i cele. Pomoże Ci to w podejmowaniu decyzji zgodnie ze swoim dobrem i w poszanowaniu granic swoich oraz innych ludzi. Moja metoda pracy polega na świadomych decyzjach, które podejmujesz sama i trzymasz się ich po prostu.

1. Analiza relacji:

a. Zastanów się nad występowaniem takich cykli w Twojej relacji. Czy w Twoim związku występowała taka faza bombardowania miłością? Czy w pewnym momencie zachowanie się partnera nagle się pogorszyło? Jeżeli tak, to co się stało i jak Ty na to zareagowałaś? Czy pamiętasz, co wtedy czułaś?

b. Czy czujesz strach przed reakcjami partnera? W zdrowym związku partnerzy nie boją się siebie.

c. Zauważ, czy partner podejmuje wysiłki w poprawie swojego zachowania po konfliktach, czy jego zachowanie się nie zmienia, czy próbuje poprawić swoje zachowanie?

2. Dziennik emocji:

a. Prowadzenie dziennika emocji to skuteczna metoda świadomości własnych uczuć. Pomaga to lepiej zrozumieć dynamikę relacji. Kiedy ktoś będzie próbował manipulować i zaprzeczać, że coś się stało, będziesz miała dowody, aby nie wątpić w swoje doznania i trzymać się swojej decyzji. Przykład: Dzisiaj znów przeglądałam Facebooka Piotрка. Pokłóciliśmy się i nie odzywał się do mnie. Od razu zobaczyłam, że przybyło mu przyjaciółek na Facebooku. Jest mi tak przykro. Patrzyłam na te kobiety i myślałam, co mają one czego nie mam ja? Z nimi pisze, jest zainteresowany. Oglądałam i myślałam z złością, że wcale nie są ładne. Po kilku dniach oczekiwania na telefon pomyślałam, że one przecież nie są niczemu winne. Piotrek blokuje mnie za nic. To jego zachowanie nie jest ok. Ja chciałam wyjaśnić sytuację, jeżeli nie chce rozmawiać, to nie mogę go zmuszać. Nie mogę się domyślać, o co chodzi, bo po prostu tego nie wiem, ale nie zasługuję na to."

3. Cele na przyszłość:

a. Stawianie realnych celów na przyszłość to pozytywne podejście. Warto skupić się na konkretnych krokach, które mogą pomóc w ich realizacji. Cele pomagają Ci w obraniu kursu w życiu. Kiedy wiesz, czego chcesz, odrzucasz to, co nie działa na Twoją korzyść, np. za 2 lata chcę kupić dom, za 5 lat chcę zostać mamą, albo psychologiem z wyremontowanym gabinetem, który uzadze w garażu.

4. Planuj swoje życie:

a. Zaplanuj swoje dni, to co jesz, robisz itp. Związek z narcyzem jest nieprzewidywalny, tak samo codzienność. Plan i rutyna pomogą Ci zebrać zasoby, aby stanąć na nogi i poradzić sobie z sytuacją. Da to poczucie panowania nad życiem.

5. Pożądane uczucia w relacji:

a. Skoncentruj się na tym, jak chcesz się czuć w relacji. Wiedz, czego chcesz. Napisz w kilku punktach, jak chcesz się czuć, jak chcesz być traktowana przez partnera, a także na co jesteś w stanie pozwolić drugiemu człowiekowi. Np. Chcę czuć, że mężczyzna, z którym mieszkam, chce być ze mną, chce mnie przytulać i patrzeć mi w oczy. Czuje tę sympatię obok siebie, mam rodzinę, mamy nasz majątek, naszą przyszłość. Zasypiam spokojnie, proszę go o przysługę ze spokojem, bo wiem, że zareaguje spokojnie. Mogę zaakceptować, że nie jest zbyt skłonny do ciągłych podróży. Ja lubię podróżować, ale mogę od czasu do czasu pojechać gdzieś z mamą. Nie ma problemu.

6. Napisz, co najbardziej cenisz u swojego partnera: jest moją bezpieczną przystanią, mogę się u jego boku rozwijać, czuję się jeszcze bardziej kobieca, czuję się bezpieczna...

a. Napisz pięć cech, które u niego cenisz: jest. Porównaj te punkty z punktem nr 5.

7. Napisz 30 swoich dobrych cech.

a. Skoncentruj się na identyfikowaniu swoich własnych mocnych stron i pozytywnych cech: jestem dobrą przyjaciółką, pomagam bezdomnym zwierzętom, potrafię wysłuchać drugiego człowieka, jestem empatyczna, potrafię świetnie robić prezentacje w pracy, itp...

8. Napisz, na co zasługujesz w życiu: Np. W życiu zasługuję, aby czuć się pewnie, bez strachu patrzeć w przyszłość, kochać i dać się kochać.

Jeżeli masz pytania, pisz śmiało. Pamiętaj, że Twój obowiązek to dbać najpierw o siebie. Zaopiekowana i szczęśliwa najlepiej zadbasz o swoich bliskich <3