

50 ZASOBÓW DO RADZENIA SOBIE Z TRAUMĄ

Delikatne i asertywne narzędzia do pracy z traumą oraz wspierania nadawania jej nowego znaczenia.



TA KSIĄŻKA NALEŻY DO

DZIENNIK BOLESNEGO WSPOMNIENIA

Każdy ból nosi w sobie historię, a zrobienie dla niej miejsca jest ważnym krokiem ku uzdrowieniu. W tym ćwiczeniu przypomnisz sobie trudny moment i zastanowisz się, jak nadal wpływa on na Twoje emocje i ciało. Ten proces pomaga zrozumieć i nadać nowe znaczenie temu, co się wydarzyło, wnosząc więcej lekkości do terażniejszości. Będziesz też mieć okazję napisać wiadomość do swojego "ja z przeszłości", oferując mu przyjęcie i siłę, których być może wtedy zabrakło.

Jakie wspomnienie nadal boli?

Jakie emocje odczuwasz, gdy je przywołujesz?

Jak reaguje Twoje ciało?

Gdyby to wspomnienie było jednym zdaniem, jak by brzmiało?

Co powiedział(a)byś dziś sobie z tamtego momentu?

MAPA TRAUMATYCZNYCH EMOCJI

Twoje emocje opowiadają historię Twojej codzienności. Zapisywanie tego, jak czujesz się w ciągu tygodnia, pomaga zauważać wzorce, rozpoznawać wyzwalacze i lepiej rozumieć własne reakcje. To ćwiczenie jest łagodnym sposobem obserwowania siebie bez oceniania oraz uznania emocji za ważne wiadomości z Twojego świata wewnętrznego.

Dzień	Emocja	Wyzwalacz
Poniedziałek		
Wtorek		
Środa		
Czwartek		
Piątek		
Sobota		
Niedziela		

SKRZYNIA NIEWYPOWIEDZIANYCH SŁÓW

Twoje emocje wiele mówią o tym, co dzieje się w Twoim wnętrzu. Gdy zapisujesz, jak czujesz się w ciągu tygodnia, możesz dostrzec wzorce, rozpoznać wyzwalacze i lepiej zrozumieć swoje reakcje. Taka obserwacja pomaga zauważyć, które emocje pojawiają się najczęściej i jak łączą się z Twoimi doświadczeniami oraz wspomnieniami. Patrzenie na emocje z czułością jest ważnym krokiem w trosce o siebie.

Do kogo chciałeś/chciałaś mówić?

Co chciał(a)byś powiedzieć dziś?

Jak rozpocząłbyś/rozpoczęłabyś ten list?

Czy po napisaniu tego czujesz się lżej?

DZIENNIK MAŁYCH ZWYCIĘSTW

Dzień	Małe zwycięstwo	Jak się poczułem/poczułam
Poniedziałek		
Wtorek		
Środa		
Czwartek		
Piątek		
Sobota		
Niedziela		

PLANER DZIENNY

Data: _____

Cele na dziś

Spożycie wody

Owoce / warzywa

Nastrój

Dziś jestem wdzięczny/wdzięczna za

Dziś jestem wdzięczny/wdzięczna za

Dzisiejsze zobowiązania

PLANER TYGODNIOWY

Priorytety tygodnia

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela

Checklist

Notatki

Zobowiązanie / przypomnienie

PLANER MIESIĘCZNY

Miesiąc: _____

Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Nd

Notatki

MOJE TRAUMY

Użyj poniższej przestrzeni, aby opisać swoje traumy. Pierwszym krokiem do uzdrowienia jest rozpoznanie swoich traum.

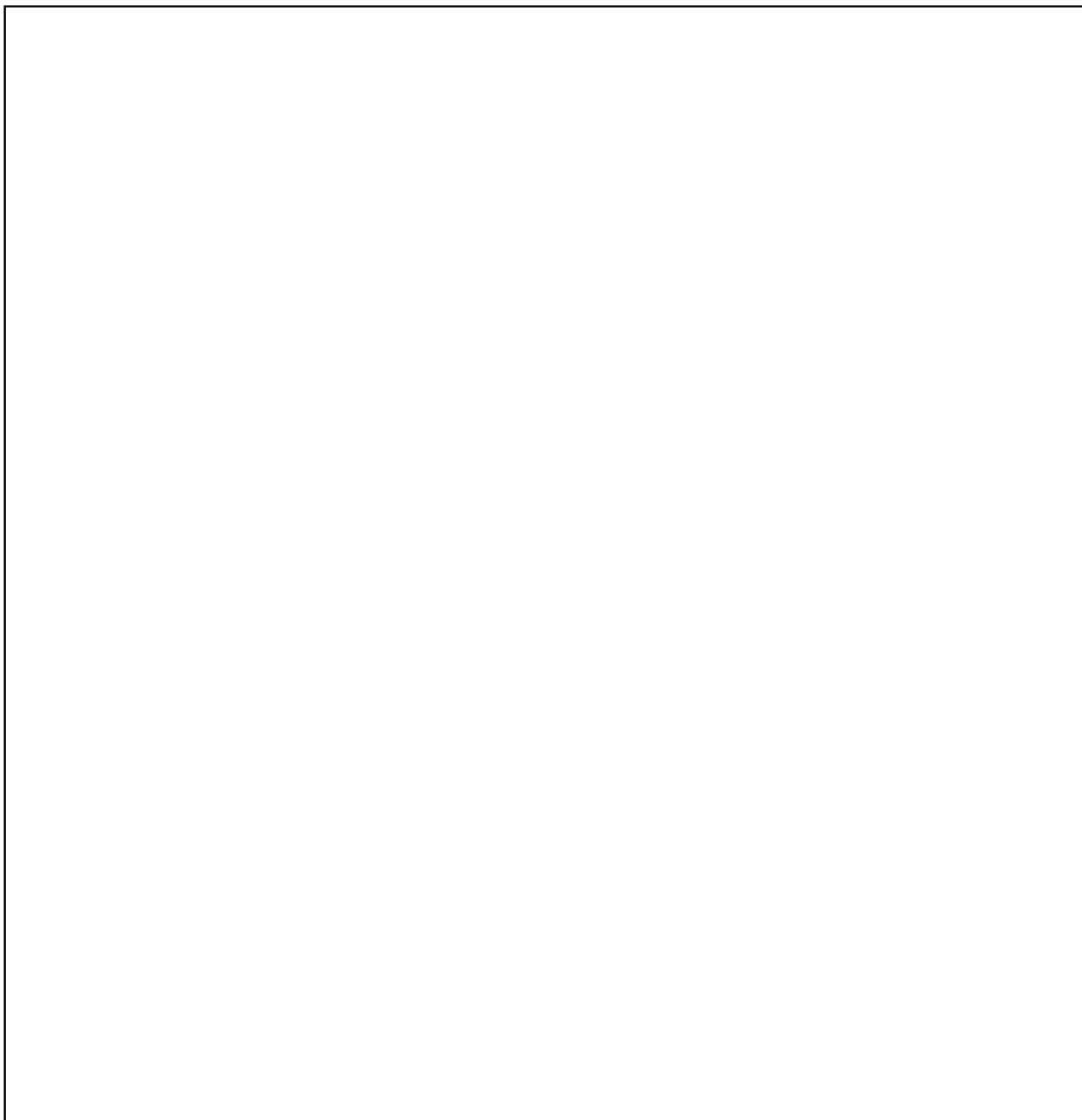
MOJE TRAUMY

Poświęć czas, aby rozpoznać, co się wydarzyło, jak czułeś/czułaś się w przeszłości i jak czujesz się teraz.

[illegible]

MOJE TRAUMY

Użyj poniższej przestrzeni, aby narysować swoje traumy, jeśli trudno Ci opisać je słowami.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing or illustrating one's traumas. It occupies the majority of the page below the introductory text.

KARTA TRAUMY

Czym jestem strauumatyzowany/straumatyzowana?

Mój plan działania

Obietnica dla samego/samej siebie

Co mogę zrobić, aby to przezwyciężyć?

PRACA Z WYZWALACZAMI

Co wydarzyło się niedawno?

Co wydarzyło się w przeszłości?

Jak czułem/czułam się, gdy wydarzenie pierwszy raz miało miejsce w przeszłości?

Jak czuję się teraz, kiedy o tym piszę?

Czego wtedy potrzebowałem/potrzebowałam, ale tego nie otrzymałem/otrzymałam albo nie zrobiłem/zrobiłam?

Jakie aktywności samopomocowe mogę wykonać, aby się uspokoić? Przykłady: udział w zajęciach medytacji, ciepła relaksująca kąpiel, zrobienie paznokci itp.

PRZETWARZANIE WYZWALACZA

Przeanalizuj komentarz, działanie albo doświadczenie, które uruchomiło Twój wyzwalacz.

Opisz, co się wydarzyło

Jaka reakcja mentalna, słowna albo fizyczna się pojawiła?

Dlaczego zareagowałeś/zareagowałaś w ten sposób?

Jakie emocje poczułeś/poczułaś?

PRACA Z WZORCAMI

Jakie wzorce zauważasz, że powtarzają się w Twoim życiu?

Jak te wzorce wpłynęły na Ciebie i/lub na osoby wokół Ciebie?

Jakie wzorce przejąłeś/przejęłaś od swoich opiekunów?

Jakie działania możesz podjąć, aby przerwać te wzorce?

UCZ SIĘ ODPOWIADAĆ, NIE REAGOWAĆ

Reakcje zwykle przebiegają tak: "coś się dzieje, wpadasz w panikę, a potem działasz". Odpowiedzi przebiegają tak: "coś się dzieje, zatrzymujesz się, przetwarzasz, planujesz, a potem działasz".

Krok 1: Uświadom sobie, że Twoje myśli nie są Tobą

Obserwuj swoje myśli w danej chwili. Zrób krok wstecz, aby stworzyć przestrzeń mentalną między sobą a myślami. Uznaj wszystkie myśli, które się pojawiają, ale pamiętaj, że Twoje myśli nie są Tobą.

Krok 2: Wróć do ciała i chwili obecnej

Kiedy mierzysz się z wyzwaniem, który czyni Cię bardziej reaktywnym/reaktywną niż zwykle, wybierz pauzę i kilka głębokich oddechów. Przyrowadź uwagę z powrotem do ciała i teraźniejszości.

Krok 3: Powtórz sobie: "Kocham siebie" i "Jesteś bezpieczny/bezpieczna"

Położ prawą dłoń na klatce piersiowej, w okolicy serca, i powiedz do siebie: "Kocham siebie" oraz "Jesteś bezpieczny/bezpieczna". To pomoże Ci się uspokoić i ukoić. Po uspokojeniu zaplanuj najlepszy sposób poradzenia sobie z sytuacją.

WIEM, ŻE MOJE MYŚLI NIE SĄ TYM, KIM JESTEM

Zapisz, co sprawia, że czujesz zmartwienie, smutek, strach, przygnębienie, złość i/lub lęk. Użyj poniższych pytań, aby zbadać i rozłożyć tę myśl na czynniki pierwsze.

Co teraz myślę lub czuję?

Czy moja myśl opiera się na uczuciu, czy na realnym fakcie?

Czy możliwe jest, że ta myśl stanie się rzeczywistością?

Co najgorszego może się wydarzyć, jeśli to naprawdę nastąpi?

Czy jutro albo w przyszłości nadal będzie to dla mnie ważne?

Co mogę zrobić, aby poradzić sobie z tą sytuacją w pozytywny sposób?

ULECZ SVOJE WEWNĘTRZNE DZIECKO W 7 KROKACH

KROK 1: ROZPOZNAJ SVOJE WEWNĘTRZNE DZIECKO

Nadanie swojemu wewnętrznemu dziecku realnej tożsamości może pomóc Ci pracować nad problemami, z którymi mierzyliście się razem. Zaczynij od afirmacji takich jak: "Kocham Cię", "Widzę Cię" i "Czuję Twój ból" wypowiedzianych przed lustrem albo wyobraź sobie, że obejmujesz młodszą, przestraszoną wersję siebie i mówisz jej te słowa.

ULECZ SVOJE WEWNĘTRZNE DZIECKO W 7 KROKACH

KROK 2: UZNAJ, CO SIĘ WYDARZYŁO

Ignorowanie problemów działa tylko przez jakiś czas. Teraz nadszedł moment, aby zmierzyć się z tym, co się wydarzyło. Ze swoim wewnętrznym dzieckiem u boku poświęć czas na rozpoznanie i zaakceptowanie tego, co zaszło. Zapisz traumatyczne wydarzenia, to, jak się przez nie czułeś/czułaś, i jaki wpływ miały na Ciebie.

Co się wydarzyło?

Jak się czułem/czułam, kiedy to się wydarzyło?

Jaki wpływ miało to wydarzenie na moje życie?

ULECZ SVOJE WEWNĘTRZNE DZIECKO W 7 KROKACH

KROK 3: ROZPOZNAJ RODZAJ ZANIEDBANIA, KTÓREGO DOŚWIADCZYŁEŚ/DOŚWIADCZYŁAŚ

Poświęć chwilę, aby rozpoznać rodzaj zaniedbania, którego doświadczyłeś/doświadczyłaś dorastając - czy był to brak miłości, brak troski, brak współczucia czy brak rodzicielskiej ochrony. Pozwól sobie poczuć tę pustkę i uznaj ją taką, jaka jest.

Miejsce na refleksję

ULECZ SWOJE WEWNĘTRZNE DZIECKO W 7 KROKACH

KROK 4: OBEJMIJ SWOJE EMOCJE

Podczas procesu uzdrawiania wewnętrznego dziecka wiele różnych emocji może wypłynąć na powierzchnię. Pozwól sobie je poczuć, uznać i zanurzyć się w nich, zamiast uciekać albo próbować je ukryć.

Rzeczy / wydarzenia / osoby, które sprawiają, że czuję smutek

Rzeczy / wydarzenia / osoby, które sprawiają, że czuję złość

Rzeczy / wydarzenia / osoby, które sprawiają, że czuję lęk

Rzeczy / wydarzenia / osoby, które sprawiają, że czuję strach

ULECZ SWOJE WEWNĘTRZNE DZIECKO W 7 KROKACH

Krok 5: Rozpoznaj obecne przejawy ran z przeszłości. Poświęć czas na wskazanie obszarów życia, w których możesz praktykować autosabotaż z powodu bólu i ran z dzieciństwa. Szczerość wobec siebie jest kluczowa. Rozpoznanie jest pierwszym krokiem do zmiany tych wzorców na zdrowsze nawyki.

Miłość

Finanse

Kariera

Rodzina

Zdrowie

Przyjaźń

ULECZ SVOJE WEWNĘTRZNE DZIECKO W 7 KROKACH

Krok 6: Podejmij kroki, aby wypełnić pustkę. Jako dziecko nie miałeś/miałaś zasobów ani mocy, aby dać sobie to, czego potrzebowałeś/potrzebowałaś - jak miłość, troska, pieniądze, ochrona czy jakościowy czas. Teraz, jako dorosły/dorośła, możesz rozpoznać swoje prawdziwe potrzeby i ofiarować je sobie. Odkryj, co może napęłnić Twój kielich szczęścia i spełnienia.

Miłość

Finanse

Kariera

Rodzina

Zdrowie

Przyjaźń

ULECZ SVOJE WEWNĘTRZNE DZIECKO W 7 KROKACH

KROK 7: POGÓDŹ SIĘ Z PRZESZŁOŚCIĄ, POMAGAJĄC INNYM LUDZIOM

Nie możesz wrócić do przeszłości, aby zmienić to, co Ci się przydarzyło. Możesz jednak odmienić teraźniejszość i przyszłość kogoś, kto przechodzi przez coś, czego Ty już doświadczyłeś/doświadczyłaś. Użyj miejsca poniżej, aby zapisać pomysły i działania, dzięki którym możesz wyciągnąć rękę do osoby potrzebującej pomocy.

Pomysły i działania

PRACA NAD UZDROWIENIEM

Z czego już się uzdrowiłem/uzdrowiłam i jak?

Z jakiej traumy potrzebuję się uzdrowić?

Kroki, które muszę podjąć, aby się uzdrowić

ANALIZA DOŚWIADCZENIA

Co wydarzyło się dzisiaj?

Co poczułem/poczułam w związku z tym?

Wyzwoliło mnie to, ponieważ...

Środowisko, w którym byłem/byłam

Osoby, z którymi byłem/byłam

Moje myśli i refleksje

ROZPOZNAJ SWOJE MYŚLI I UCZUCIA

Moje myśli

Czuję smutek

0 _____ 10

Czuję lęk

0 _____ 10

Czuję strach

0 _____ 10

Czuję złość

0 _____ 10

Czuję frustrację

0 _____ 10

Jak się dziś czuję?

UŁATWIANIE UZDROWIENIA

Co wydarzyło się w przeszłości, co nadal powoduje we mnie tyle bólu?

Nad jaką traumą pracuję, aby się z niej uzdrowić?

Z czego już się uzdrowiłem/uzdrowiłam? Jak?

Mój plan działania, aby ułatwić uzdrowienie

MONITOR LEKÓW

[illegible]

HISTORIA LEKÓW

[illegible]

WIZYTY LEKARSKIE

[illegible]

NOTATKI LEKARZA

Powód konsultacji

Godzina

Omawiane punkty

Notatki

Notatki

NOTATKI Z POSTĘPÓW TERAPII

Terapeuta

Cel sesji

Numer sesji

Notatki o postępach

Omawiane punkty

Do zrobienia / do przepracowania

Inne notatki

WIZYTY TERAPEUTYCZNE

[illegible]

CELE TERAPII

[illegible]

PRZYGOTOWANIE PRZED TERAPIĄ

Data:

Notatki z przygotowania do terapii

Pytanie do mojego terapeuty

Powtarzające się wydarzenia wyzwalające, emocje i negatywna samokrytyka, które wymagają przetworzenia

OBWINIANIE SIEBIE

Jakie myśli obwiniające siebie najczęściej pojawiają się w Twojej głowie?

Czy czujesz się odpowiedzialny/odpowiedzialna za swoją traumę? W jaki sposób?

Czy czujesz, że temu, co Ci się wydarzyło, można było zapobiec? Jak?

Czy czujesz, że nikt naprawdę nie rozumie, jak się czujesz? Wyjaśnij:

Czy ciągle czujesz, że powinieneś/powinnaś był(a) coś zrobić, aby temu zapobiec? Wyjaśnij:

Czy czujesz, że nigdy więcej nie będziesz mógł/mogła nikomu zaufać? Wyjaśnij:

Czy pytasz siebie, dlaczego to Ci się przydarzyło? Jak?

Czy unikasz mówienia o tym? Wyjaśnij:

Czy unikasz szukania pomocy, gdy jest potrzebna? Wyjaśnij:

Czy czujesz, że na to zasłużyłeś/zasłużyłaś? Wyjaśnij:

AKCEPTACJA SIEBIE

Jakie są Twoje mocne strony?

Co czyni Cię wyjątkowym/wyjątkową i szczególnym/szczególną?

Jakie są Twoje słabości?

Jakie niedoskonałości czynią Cię wyjątkowym/wyjątkową?

Jakie cechy, jakości, talenty, umiejętności i zdolności posiadasz, które podziwiasz w sobie?

WSPÓŁCZUCIE DLA SIEBIE

Jak najczęściej siebie krytykujesz?

Czego najbardziej się w sobie wstydzisz?

Jakiego tonu, zwrotów i słów używasz?

Jakie emocje odczuwasz, kiedy siebie krytykujesz?

Gdybyś miał(a) stanąć twarzą w twarz ze swoim wewnętrznym krytykiem, co byś powiedział(a)?

PRZETWARZANIE KOSZMARÓW

Jakiego rodzaju powtarzające się koszmary zwykle masz? Czego dotyczą?

Jak koszmary wpływają na Twój nocny sen?

Co mówią Ci Twoje koszmary?

Jak czujesz się następnego ranka po koszmarze z poprzedniej nocy?

Jaka ukryta trauma jest powiązana z Twoimi koszmarami?

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Pozytywna afirmacja poczucia własnej wartości

Dlaczego uważasz, że jesteś tak surowy/surowa wobec siebie?

Jakie ostre krytyczne uwagi często kierujesz do siebie podczas wykonywania zadań/obowiązków?

Jakie są Twoje największe mocne strony? Co najbardziej w sobie podziwiasz?

KARTY RADZENIA SOBIE Z WYZWALACZAMI

Oddychaj głęboko

Uświadom sobie swoje wyzwacze

**Zaplanuj strategię radzenia sobie z
wyzwalaczami**

Regularnie praktykuj medytację

Prowadź dziennik

**Podziel się uczuciami z
przyjacielem/przyjaciółką,
partnerem/partnerką albo terapeutą**

RADZENIE SOBIE Z ŻAŁOBĄ I STRATĄ

Jaki rodzaj straty próbujesz uleczyć?

Jak czujesz się wobec tego, co się wydarzyło?

Jakie słowa, wydarzenia, przedmioty albo osoby mogą uruchomić Twoje poczucie żałoby i straty? W jaki sposób?

CODZIENNA REFLEKSJA

Data:

5 rzeczy, które dziś mnie uszczęśliwiły

5 małych osiągnięć, które dziś miałem/miałam

Dziś dobrze się bawiłem/bawiłam, gdy...

PRZETWARZANIE WYZWALACZY

Kiedy czuję się wyzwolony/wyzwolona, gdzie gromadzę stres i napięcie?

Objawy fizyczne pojawiające się z powodu mojego stresu emocjonalnego

COTYGODNIOWA TROSKA O SIEBIE

Tydzień od: _____

[illegible]

ZARZĄDZANIE ZŁOŚCIĄ

Ustal, czy Twoja złość pochodzi z dawnych traum, nierozwiązanych spraw emocjonalnych, trudności psychicznych czy z niezdrowej sytuacji, którą trzeba zmienić. Gdy złość zaczyna narastać, rzuć sobie mentalne wyzwanie, zadając poniższe pytania.

Jakie jest źródło mojego rozdrażnienia?

Jaki jest poziom mojej złości?

Jaka jest rzeczywista rola drugiej osoby w tej sytuacji?

POKONYWANIE STRACHU

Jaki jest Twój największy strach?

Jak ten strach utrudnia Ci życie?

Jak rozwinął się ten strach?

Zrób listę starych lęków, które jesteś gotowy/gotowa zostawić za sobą.

MIŁOŚĆ DO SIEBIE

Pozytywna afirmacja miłości do siebie

Czego tak bardzo w sobie nienawidzisz? Jaki jest powód tej nienawiści?

Czy to uczucie można zmienić? Jak?

Napisz list do samego/samej siebie, aby wyrazić bezwarunkową miłość, którą masz dla siebie.

MONITOR LĘKU

[illegible]

MONITOR ZŁOŚCI

[illegible]

MONITOR NASTROJU

Data: _____

Godzina: _____

Mój nastrój

Data: _____

Godzina: _____

Mój nastrój

Data: _____

Godzina: _____

Mój nastrój

MONITOR LEKÓW

[illegible]

KARTA DEKATASTROFIZACJI

Jaka "katastrofa" Cię niepokoi?

Jakie jest prawdopodobieństwo, że ta katastrofa się wydarzy?

Czy w przeszłości już się to wydarzyło?

Jak często dzieje się to w prawdziwym życiu?

Jak straszne byłoby to, gdyby Twoja katastrofa naprawdę się wydarzyła?

Jak wyglądałby najgorszy możliwy scenariusz?

Jeśli wydarzy się najgorsze, co zrobisz?

Kto lub co mogłoby Ci pomóc?

Co możesz zrobić wcześniej, aby się przygotować?

Jakie umiejętności już posiadasz, które mogą pomóc Ci to przezwyciężyć?

ODKRYWAM MOJE AUTENTYCZNE JA

Wyrażam swoje opinie uczciwie i w zdrowy sposób

Słucham wewnętrznego głosu, który prowadzi mnie naprzód

Podążam za swoimi pasjami

Pozwalam sobie być wrażliwym/wrażliwą i otwartym/otwartą sercem

Jestem w pełni obecny/obecna, gdy pracuję albo przeżywam doświadczenia życiowe

Podejmuję decyzje zgodne z moimi zasadami, wartościami i przekonaniami

Wyznaczam swoje granice i je szanuję

Oddalam się od toksycznych sytuacji i relacji

FIZYCZNE UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ

Ćwicz jogę

Pchaj ścianę

Pobaw się piłką

Wyciskaj na ławce

Ściskaj piłkę antystresową

Rozciągnij ciało

Uderzaj pięściami w
poduszkę

Dociśnij dłonie do siebie

Porwij papier na małe
kawałki

KARTY RADZENIA SOBIE ZE ZMARTWIENIAMI

Oddychaj głęboko

Bądź w chwili obecnej

Narysuj swoje zmartwienia

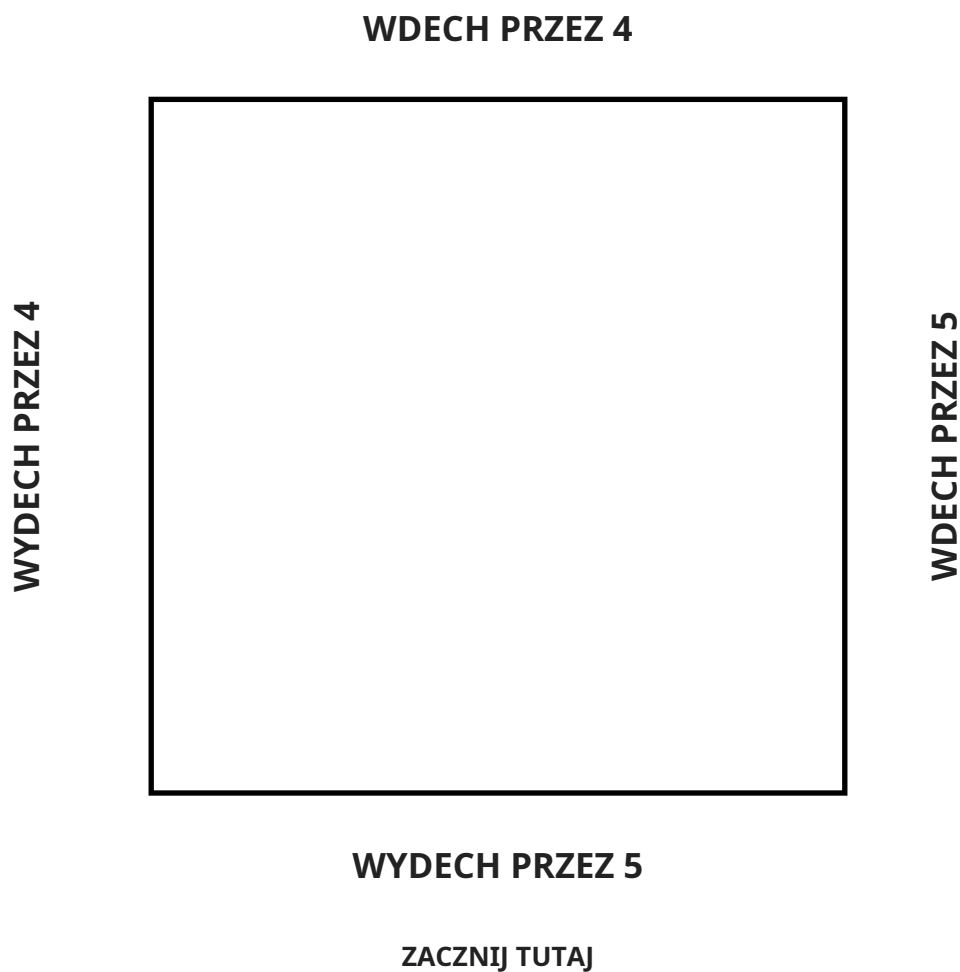
Idź do swojego ulubionego miejsca

Zapisz swoje myśli

**Podziel się myślami z
przyjacielem/przyjaciółką,
partnerem/partnerką albo terapeutą**

ODDYCHANIE SERCEM

Użyj tej techniki oddechowej, aby łatwiej radzić sobie z wyzwalaczami.



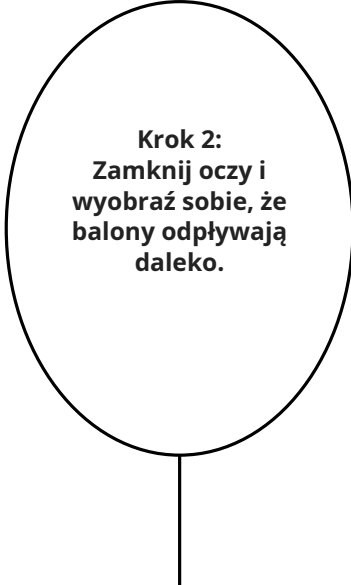
Pomyśl o kimś lub o czymś, co kochasz, gdy praktykujesz tę technikę oddychania.

ĆWICZENIE MENTALNE Z BALONAMI

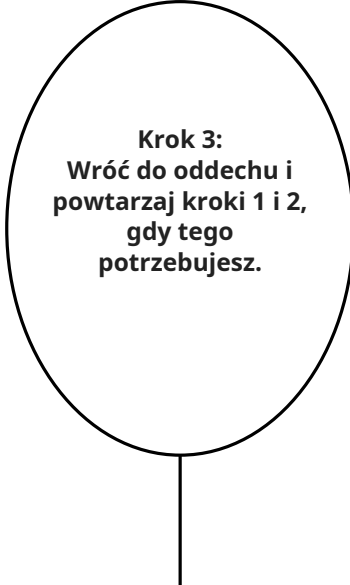
Na moment, kiedy zaczynasz czuć zmartwienie albo lęk.



Krok 1:
Zapisz w balonach to,
co Cię martwi.



Krok 2:
Zamknij oczy i
wyobraź sobie, że
balony odpływają
daleko.



Krok 3:
Wróć do oddechu i
powtarzaj kroki 1 i 2,
gdy tego
potrzebujesz.

BUDOWANIE MOJEGO WYMARZONEGO ŻYCIA

Niezależnie od tego, co się wydarzyło, zasługujesz na życie pełne miłości, radości, pokoju, zdrowia, obfitości i szczęścia.

Moja nowa poranna rutyna, do której się zobowiązuję

Moja nowa wieczorna rutyna, do której się zobowiązuję

Czego z mojego obecnego życia nie chcę zabierać ze sobą w przyszłość?

MOJA TABLICA WIZJI

Zdrowie	Rodzina	Finanse
Miłość	Kariera	Wiedza
Przyjaźń	Podróże	Nawyki

MIESIĘCZNE REFLEKSJE

Jak minął ten miesiąc?

Obszary do poprawy

Wdzięczny/wdzięczna za

Wyzwania

Mój ulubiony moment w tym miesiącu

Co zadziało

Jak przygotować się na sukces w kolejnym miesiącu

PLANOWANIE MIESIĘCZNYCH CELÓW

Cele

Nagrody za osiągnięcie moich celów

Jakie kroki muszę podjąć, aby osiągnąć moje cele?

Dlaczego osiągnięcie tych celów jest dla mnie ważne?

PLANOWANIE ZADAŃ TYGODNIOWYCH

Zadania, które trzeba wykonać

Kroki, które należy podjąć

Terminy zadań

Nagrody za wykonanie zadań

Plany na przyszły tydzień

MOJE DOBRE NAWYKI

Dobre nawyki do utrzymania albo rozwinięcia

Złe nawyki do ograniczenia albo wyeliminowania

Plan działania, aby utrzymać/rozwijać moje dobre nawyki

Nagrody za utrzymanie moich dobrych nawyków

LISTA ZADAŃ

Miesiąc: _____

Nr	Data	Zadanie
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		

