



MY ESSENCE

WORKBOOK

**SZCZERA ROZMOWA ZE SOBĄ:
DROGA DO PIERWSZYCH ZMIAN**



Wstęp

Każdy z nas chce żyć spokojnie, z poczuciem sensu i spełnienia. Czasem jednak trudno zrozumieć, dlaczego mimo wysiłku wciąż czujemy, że coś nas blokuje albo że utknęliśmy w miejscu. Wydaje się, że czegoś brakuje – choć nie zawsze potrafimy powiedzieć, czego dokładnie.

Pierwszym krokiem do zmiany jest szczerłość wobec siebie. To moment, w którym warto na chwilę się zatrzymać i przyjrzeć temu, co naprawdę w nas żyje – emocjom, myślom, potrzebom. Nie po to, żeby się oceniać, ale żeby lepiej zrozumieć, co dzieje się w środku i dlaczego reagujemy w określony sposób.

Kiedy pozwalamy sobie na taką szczerłość, pojawia się większy spokój i jasność. Zaczynamy widzieć, co jest nasze, a co wynika z oczekiwań innych. Łatwiej wtedy rozpoznać, co warto zachować, a z czego powoli się uwolnić.

W tym workbooku znajdziesz trzy ćwiczenia, które pomogą Ci spojrzeć na siebie i swoje życie z innej perspektywy. To nie test ani analiza, lecz krótkie zaproszenie do ważnej rozmowy ze sobą.

Zrób te ćwiczenia w spokojnym tempie. Najlepiej pisz ręcznie – to pomaga ułożyć myśli i nadać im sens. Zachowaj ten workbook i wróć do niego po kilku miesiącach. Często dopiero wtedy można zobaczyć, jak wiele w nas się poruszyło.

Zmiana zaczyna się od prostego kroku – od szczerości wobec siebie.

Zadanie 1

Kim naprawdę jestem?

To ćwiczenie pomaga zobaczyć siebie bez ról, ocen i codziennych etykiet. Bez masek, które zakładamy w pracy, w relacjach, wśród bliskich czy obcych. Nie chodzi o głęboką analizę, tylko o chwilę zwykłej, szczerzej uważności — sprawdzenie, kim jesteśmy, kiedy nikt niczego od nas nie oczekuje.

Zacznij wtedy, gdy masz chwilę tylko dla siebie. Nie rób tego w pośpiechu ani „przy okazji”. Zatrzymaj się na moment i odpowiedz na pytania tak, jak naprawdę czujesz — nie tak, jak „trzeba” odpowiedzieć. Nie musisz szukać mądrych słów ani idealnych sformułowań. To, co przychodzi jako pierwsze, zazwyczaj mówi najwięcej.

Niektóre pytania mogą wydać się trudne albo nieoczywiste — i to w porządku. Jeśli któreś z nich nie pasuje do Ciebie albo po prostu nie masz teraz odpowiedzi, pominiń je. Możesz wrócić do nich później lub wcale. Najważniejsze, by spróbować spojrzeć na siebie z innej perspektywy — bez filtrów, oczekiwań i starych przyzwyczajzeń.

Nie oceniaj siebie w trakcie. To nie test i nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi. Chodzi o to, by być ze sobą przez chwilę naprawdę szczerze.

1. Co zwykle robię, kiedy coś mi nie wychodzi albo nie idzie po mojej myśli (wycofuję się, złość, próbuję dalej, udaję, że nic się nie stało)?

2. Jak się czuję wśród ludzi, gdy muszę być miły/a, choć wcale nie mam na to ochoty? Co wtedy robię (uśmiewam się z uprzejmości, milknę, zmieniam temat, żartuję, ukrywam złość albo udaję, że wszystko jest w porządku)?

3. Czy potrafię odpoczywać bez poczucia winy, że „marnuję czas”, czy zawsze muszę coś robić, planować, nadrabiać zaległości?

4. Co pomaga mi się uspokoić po trudnym dniu (spacer, cisza, samotność, słuchanie ulubionej muzyki, przytulenie się do bliskiej osoby, długa kąpiel itd.)?

5. Jakie drobne rzeczy w codziennym życiu potrafią wyprowadzić mnie z równowagi (np. spóźnienia innych, hałas, brudne naczynia, bałagan, brak kontroli, nagłe zmiany planów)?

6. Po czym poznaję, że jestem zmęczony/a lub zestresowany/a (np. napięcie w ciele, bezsenność, wybuchy złości, rozdrażnienie, brak koncentracji)?

7. Czy zdarza mi się myśleć o sobie w negatywny sposób? Co konkretnie wtedy krytykuję (np. wygląd, brak zdecydowania, zbyt emocjonalne reakcje, odkładanie spraw na później, sposób mówienia)?

8. Z jakimi emocjami mam największy problem, żeby je pokazać (np. złość, wstyd, smutek, wzruszenie, zachwyt)? Dlaczego właśnie te i jak zwykle wtedy reaguję — chowam je, udaję, że ich nie ma, zmieniam temat?

9. Co ostatnio poruszyło mnie bardziej, niż się spodziewałem/am (np. rozmowa, film, gest bliskiej osoby, wspomnienie, niespodziewane słowa)? Dlaczego właśnie to tak mocno do mnie trafiło?

10. W jaki sposób zazwyczaj reaguję, gdy ktoś mnie krytykuje (tłumaczę się, próbuję udowodnić, że mam rację, zamykam się w sobie, żartuję, żeby rozładować napięcie, a może udaję, że to mnie nie rusza, choć w środku to mocno przeżywam)?

11. Co robię, gdy ktoś przekracza moje granice (od razu mówię, że mi to nie pasuje, milczę i udaję, że nic się nie stało, tłumię złość, wybucham dopiero później)?

12. Jakie zachowania innych wyjątkowo mnie denerwują (np. narzekanie bez przerwy, wtrącanie się w moje sprawy, nadmierna kontrola, bałagan)? Co dokładnie mnie w tym irytuje?

13. Jak się czuję, gdy ktoś skupia na mnie uwagę — np. chwali mnie publicznie, patrzy prosto w oczy, pyta o moje zdanie? Czy czuję wtedy napięcie, skrępowanie, radość, a może chcę się wycofać albo zmienić temat?

14. Czy łatwo mi mówić o tym, czego naprawdę potrzebuję (np. odpoczynku, wsparcia, przestrzeni)? Czy potrafię powiedzieć to wprost, czy raczej liczę, że ktoś się domysli, albo boję się reakcji i wolę milczeć?

15. Co najczęściej mnie powstrzymuje przed zmianą (lęk, brak siły, przyzwyczajenie, obawa przed tym, co pomyślą inni)?

16. Jak postępuję, gdy ktoś czegoś ode mnie chce, a ja nie mam na to czasu ani chęci (zgadzam się z poczucia obowiązku, odkładam to, żeby się nie narażać, robię to z niechęcią, odmawiam z poczuciem winy)?

17. Co czuję, gdy muszę komuś odmówić — zwłaszcza bliskiej osobie (ulgę, napięcie, winę, lęk przed odrzuceniem, wstyd)? Jak wtedy zachowuję się wobec tej osoby?

18. Czy zdarza mi się stawiać potrzeby innych ponad swoje (np. rezygnuję z odpoczynku, żeby pomóc, godzę się na coś wbrew sobie, zajmuję się problemami innych, choć nie mam na to siły)? Dlaczego tak robię — z troski, z przyzwyczajenia, z lęku?

19. Jak zazwyczaj reaguję, gdy ktoś w moim otoczeniu okazuje złość lub napięcie (np. staram się załagodzić sytuację, udaję, że nic się nie dzieje, wycofuję się, czuję się winny/a, przejmuję odpowiedzialność za cudze emocje, unikam konfrontacji)?

20. Czyje zdanie najbardziej wpływa na moje decyzje (np. moje własne, partnera, rodziców, przełożonego, znajomych, „wewnętrznego krytyka”)? Czy potrafię zaufać sobie, czy częściej szukam potwierdzenia u innych?

21. Co się dzieje, gdy ktoś się ze mną nie zgadza (bronię swojego zdania, staram się zrozumieć drugą osobę, wycofuję się z rozmowy, zamykam się w sobie, zaczynam wątpić w siebie)? Czy w takich sytuacjach ważniejsze jest dla mnie bycie zrozumianym/ą czy raczej uniknięcie konfliktu?

22. Czy wśród innych czuję się swobodnie, żeby być naprawdę sobą, czy raczej przyjmuję jakąś rolę (np. osoby spokojnej, zawsze milej, pewnej siebie, mającej wszystko pod kontrolą)?

23. Czy są w moim życiu sprawy, które odkładam od dawna, mówiąc sobie: „to jeszcze nie jest dobry moment” (np. zmiana pracy, szczerą rozmowę z kimś, zatroszczenie się o siebie, decyzja, na którą długo się zbieram)? Co sprawia, że tak długo zwlekam?

24. Czy zdarza się, że nie mówię wprost, co naprawdę myślę albo czuję — bo boję się, że ktoś mnie nie zrozumie, skrytykuje albo uzna za „zbyt wrażliwego/wrażliwą”, „trudnego/trudną”, „zbyt emocjonalnego/ą”?

25. Czy są w moim życiu zachowania albo przekonania, które powtarzam z przyzwyczajenia, choć wiem, że są nie moje („muszę być zawsze silny/a”, „nie wypada prosić o pomoc”, „najpierw inni, potem ja” itp.)?

26. Czy wiem, co mnie naprawdę interesuje i porusza, czy raczej robię to, co „wypada” albo „powinno się” robić (np. wybieram zajęcia, kierunki, tematy pod innych)?

27. Czy pozwalam sobie zmieniać zdanie, kiedy coś przestaje być dla mnie dobre, czy raczej trzymam się wcześniejszych decyzji, bo tak „wypada” albo „już zacząłem/zaczęłam”?

28. Czy łatwo mi poprosić o pomoc — bez poczucia wstydu, bez tłumaczenia się, bez przekonywania, że „to nic ważnego”?

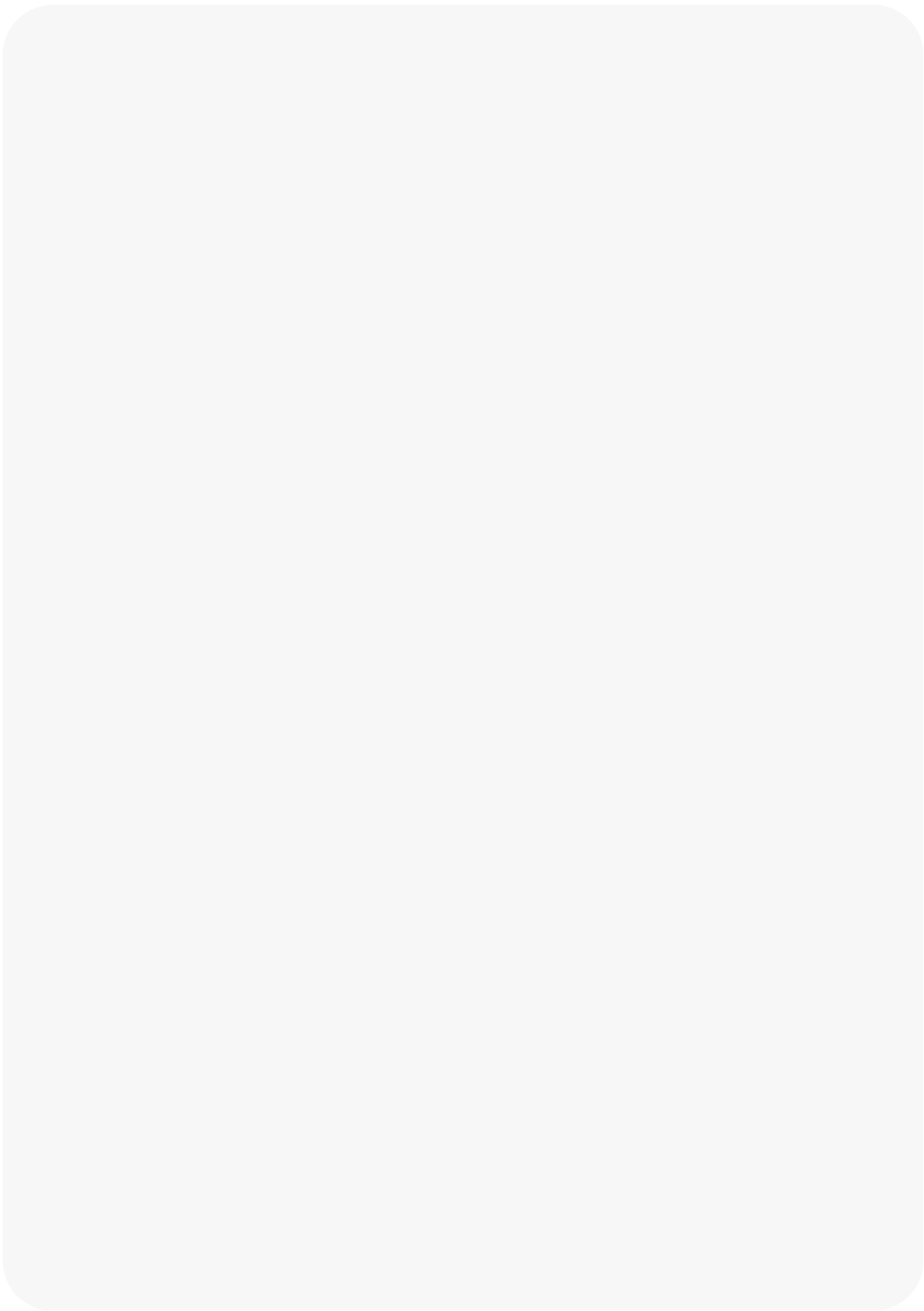
29. Czy potrafię przyznać się do błędu, gdy zrobię coś nie tak? Co wtedy czuję i jak reaguję (np. usprawiedliwiam się, wycofuję, przepraszam, próbuję naprawić, udaję, że nic się nie stało)?

30. Czy są tematy, których wolę unikać w rozmowach (np. własne emocje, pieniądze, napięcia w relacjach, sprawy z przeszłości)? Co sprawia, że trudno mi o nich mówić?

Przeczytaj jeszcze raz spokojnie wszystkie swoje odpowiedzi. Nie analizuj ich, po prostu zobacz, jaka osoba z nich się wyłania. Jak się czuje w różnych sytuacjach, jak reaguje, czego unika, czego potrzebuje. Co ją porusza, a co męczy.

Spróbuj spojrzeć na to jak na opowieść o kimś nieznanym. A potem napisz kilka zdań o tej osobie — tak, jakbyś chciał/a opisać ją komuś, kto jej nie zna.

**Kim naprawdę jestem,
kiedy wszystkie zewnętrzne role i oczekiwania znikają?**



Zadanie 2

Gdzie jestem teraz?

Czasami trudno zatrzymać się i zobaczyć, jak naprawdę wygląda nasze życie. Zajmujemy się codziennymi sprawami, robimy to, co trzeba, i nie zawsze mamy przestrzeń, żeby sprawdzić, czy to wszystko nam jeszcze służy.

To zadanie jest po to, żeby spojrzeć na swoje życie takim, jakie jest teraz – bez oceniania, bez planów, bez presji. Nie chodzi o to, żeby coś analizować czy natychmiast zmieniać. Wystarczy przyjrzeć się temu, co jest w porządku, a co może już nie działa tak, jak kiedyś.

W tabeli znajdziesz pytania, które mogą pomóc Ci to zobaczyć. Przeczytaj je i odpowiedz tak, jak czujesz. Nie zastanawiaj się, jak byłoby dobrze, tylko jak jest naprawdę. Tam, gdzie poczujesz, że coś Ci nie pasuje albo chciałbyś/chciałabyś to zmienić, dopisz kilka słów w kolumnie obok.

Nie musisz robić wszystkiego od razu. Wystarczy, że zatrzymasz się przy tych pytaniach, które są dla Ciebie ważne. To ma być spokojne sprawdzenie, gdzie jesteś – bez pośpiechu i bez narzucania sobie, że coś trzeba poprawić.

Pytanie	Odpowiedź (Tak/Nie)	Co chciałbym/ chciałabym zmienić
Czy jestem zadowolony/a z tego, jak wygląda moje życie na co dzień?		
Czy wybrałem/am swoją pracę z własnej decyzji, a nie z presji lub „bo tak trzeba”?		
Czy w pracy robię coś, co mnie rozwija albo daje satysfakcję (np. zarabiam dobre pieniądze, lubię to, co robię, mam uznanie albo stabilną pozycję itp.)?		

Pytanie	Odpowiedź (Tak/Nie)	Co chciałbym/ chciałabym zmienić
Czy wiem, kim naprawdę jestem i czego chcę od życia?		
Czy czuję, że w pełni wykorzystuję swoje talenty i pasję, i czy pozwalam sobie na rozwój w tym kierunku?		
Czy w życiu robię to, co naprawdę jest dla mnie ważne, a nie tylko to, co oczekują ode mnie inni?		
Czy jestem zadowolony/a ze swoich relacji z bliskimi i przyjaciółmi? Czy czuję ich wsparcie i zrozumienie?		
Czy mam poczucie, że to ja decyduję o swoim życiu, a nie okoliczności lub inni ludzie?		
Czy czuję się dobrze i bezpiecznie w miejscu, w którym mieszkam?		
Czy mam czas na odpoczynek i regenerację?		
Czy w codzienności znajduje się miejsce na rzeczy, które sprawiają mi przyjemność?		
Czy to, co mam teraz w życiu, odpowiada temu, czego naprawdę potrzebuję?		

Spójrz teraz jeszcze raz na swoje odpowiedzi.

Zauważ te miejsca, w których odpowiedź „tak” przyszła z łatwością. Może nie ma ich wiele, a może jest ich więcej, niż się spodziewałeś/aś. To Twój fundament – to, co już działa, daje Ci oparcie i trzyma Cię w codzienności. Może to praca, która daje stabilność. Może miejsce, w którym dobrze się czujesz. Może chwile odpoczynku, obecność życzliwych ludzi albo czas na rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność.

Zapisz, co dziś jest Twoim fundamentem.

Nie musisz nazywać tego idealnie ani szukać wielkich słów. Wypisz to, co naprawdę Cię wspiera, daje Ci siłę, spokój albo poczucie sensu. Nawet jeśli to tylko jedna mała rzecz – to już coś, co warto zauważyć i docenić.

To, co mnie wspiera w życiu

Teraz zobacz te pytania, w których odpowiedź przyszła z wahaniem albo było Ci trudno odpowiedzieć „tak”.

Może czujesz, że w pracy działasz trochę z rozpędu. Może robisz coś tylko dlatego, że „tak wypada”. A może trudno Ci znaleźć czas tylko dla siebie. Zdarza się, że rezygnujesz z własnych potrzeb, bo inni czegoś oczekują. To nie jest lista błędów. To sygnały, które pokazują, że coś już nie działa jak kiedyś — a może wcale nie było Twoje.

Na koniec spróbuj zadać sobie jedno pytanie:

Gdybyś miał/a żyć dokładnie tak, jak teraz – co byłoby dla Ciebie najtrudniejsze do zniesienia?

To, co chciałbym/chciałabym zacząć zmieniać

Zadanie 3

Czego już nie chcę robić w swoim życiu?

Zatrzymaj się na chwilę i zapytaj siebie: czego mam dość? co mnie męczy, irytuje, zabiera energię? czego robić nie chcę – nawet jeśli „wypada” albo tak się przyjęło?

Nie chodzi o wielkie zmiany. Czasem wystarczy drobna decyzja, żeby odzyskać przestrzeń, ulgę i poczucie, że znowu masz wpływ na swoje życie. To, czego już nie chcesz robić, często pokazuje, co jest dla Ciebie naprawdę ważne.

Wypisz 30 rzeczy, których nie chcesz już robić – czyli co już Ci nie służy, czego nie chcesz kontynuować, co chcesz zostawić za sobą. Mogą to być konkretne zachowania, nawyki, obowiązki, sposoby reagowania albo rzeczy, które robisz wbrew sobie.

Na przykład:

- Nie chcę siedzieć po nocach, żeby nadrobić dzień.
- Nie chcę tłumić emocji, żeby nikomu nie przeszkadzać.
- Nie chcę odbierać telefonu, jeśli nie mam ochoty rozmawiać.
- Nie chcę prasować pościeli, bo nie jest to dla mnie ważne.
- Nie chcę rezygnować z odpoczynku, bo „najpierw obowiązki”.
- Nie chcę jeść czegoś tylko dlatego, że zostało i szkoda mi wyrzucić.

Ważne:

Przez co najmniej dwa tygodnie – a jeśli chcesz, to dłużej – wracaj codziennie do tej listy. Przeczytaj ją na głos, powoli i uważnie. Bez pośpiechu, jakbyś mówił/a coś naprawdę ważnego do siebie.

To nie są afirmacje ani „pozytywne myślenie”. Chodzi o to, żeby Twój umysł – także ten działający w tle – zaczął zapamiętywać, co już nie jest Twoje. Gdy coś powtarzamy regularnie, mózg zaczyna traktować to jako istotne. Dzięki temu z czasem łatwiej zauważysz momenty, w których znowu działasz z przyzwyczajenia – i szybciej zareagujesz inaczej.

Jeśli w tym czasie zauważysz coś nowego – dopisz. To może być konkretna sytuacja, reakcja, zachowanie, obowiązek. Ta lista nie musi być zamknięta. Możesz ją zmieniać, rozwijać, skracać – tak, jak zmienia się Twoje podejście, potrzeby i życie.

Lista rzeczy, których już nie chcę robić

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Na zakończenie

Ten workbook nie jest czymś, co trzeba „zrobić od początku do końca” ani rozwiązać jak zadanie. Chodziło w nim o to, żeby na spokojnie spojrzeć na swoje życie i sprawdzić, co w nim działa, co męczy, co już nie pasuje. Bez presji, bez oceniania, bez udawania, że wszystko jest w porządku.

Możesz wrócić do swoich odpowiedzi za jakiś czas — za miesiąc, za pół roku, wtedy, kiedy poczujesz taką potrzebę. I być może zobaczysz coś, czego wcześniej nie widziałeś/aś. Może coś, co wtedy wydawało się mało ważne, dziś będzie bardziej wyraźne. A może po prostu zauważysz, że jesteś już w zupełnie innym miejscu niż wtedy, kiedy wypełniałeś/aś ten workbook.

Nie trzeba robić z tym nic więcej. Ale dobrze mieć coś, co przypomina, co było dla Ciebie ważne w konkretnym momencie życia. Coś, do czego można wrócić, kiedy znowu chcesz się zatrzymać i sprawdzić, w jakim miejscu jesteś.