

VESNA LORENC • JOANNA BERENDT

# ALFABET EMPATII

ŻYJ W ZGODZIE ZE SOBĄ I INNYMI



POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY  
W PRAKTYCE

WYDANIE II

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka

Ilustracje w książce i na okładce: Joanna Celusta

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/alfem2>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-0662-4

Copyright © Helion S.A. 2024

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

## Spis treści

- 9 O tym, jak kilka prostych liter może zmienić Twój świat**
- 14 Od autorek
- 15 Podziękowania
- 17 A jak autentyczność**
- 27 Praktyczny przewodnik
- 27 Ćwiczenie 1. Twoja definicja autentyczności
- 29 Ćwiczenie 2. Za czym tęsknisz?
- 31 Ćwiczenie 3. Gdy wybieram autentyczność...
- 33 Ćwiczenie 4. Praktyka zmysłu krytycznego
- 37 L jak lekcje płynące z „nie”**
- 44 „Tak” dla „jakiejs” potrzeby? Co to dokładnie znaczy?
- 47 Empatia ma wielką moc
- 49 Praktyczny przewodnik
- 49 Ćwiczenie 1. Wytlumacz swoje „nie”
- 51 Ćwiczenie 2. Cztery kroki empatii dla usłyszanego „nie”
- 55 F jak fakty**
- 67 Praktyczny przewodnik
- 67 Ćwiczenie 1. Zauważ fakty
- 69 Ćwiczenie 2. Powrót do tu i teraz poprzez fakty
- 70 Ćwiczenie 3. Zauważaj na poziomie faktów
- 71 A co, jeśli jest konflikt?**
- 81 Praktyczny przewodnik
- 81 Ćwiczenie 1. Kiedy słyszysz słowo „konflikt”...
- 82 Ćwiczenie 2. Odczuwanie i rozpoznawanie impulsów, które odpalają w nas lwa
- 84 Ćwiczenie 3. Udzielanie regularnych informacji zwrotnych
- 87 Ćwiczenie 4. Podwójna empatia w sytuacji konfliktowej

- 89 B, bo lubię radość**
- 92 Czy dorośli mogą się cieszyć jak dzieci?
- 95 Jak szukać radości, spełnienia i szczęścia?
- 100 Praktyczny przewodnik
- 101 Ćwiczenie 1. Odzyskaj dziecięcą radość życia
- 102 Ćwiczenie 2. Radość to dla mnie...
- 103 Ćwiczenie 3. Etykietuj swoją radość
- 104 Ćwiczenie 4. Praktykuj spontaniczność —  
zrób coś nowego lub w inny sposób
- 107 E jak emocje**
- 122 Praktyczny przewodnik
- 122 Ćwiczenie 1. Jak wyrazić uczucia
- 124 Ćwiczenie 2. Detektyw uczuć i potrzeb
- 128 Ćwiczenie 3. Powiedz „kocham”
- 129 T jak teatr mentalny**
- 139 Praktyczny przewodnik
- 139 Ćwiczenie 1. Przekształcanie przekonań
- 143 Ćwiczenie 2. Zamień „muszę” na „chcę”
- 145 E jak empatia**
- 149 Czym jest empatia w Porozumieniu bez Przemocy?
- 151 Zabójstwo dla empatii, czyli co?
- 153 Empatię można rozwijać
- 155 Praktyczny przewodnik
- 155 Ćwiczenie 1. Empatyczne bycie ze sobą
- 156 Ćwiczenie 2. Empatia dla nieznanego osoby
- 157 Ćwiczenie 3. Empatia podczas celebracji
- 159 M jak miłość**
- 179 Praktyczny przewodnik
- 179 Ćwiczenie 1. Prośba czy podziękowanie?
- 180 Ćwiczenie 2. Otwarte serce
- 181 Ćwiczenie 3. Piękno, które widzę w Tobie...

- 183 P jak potrzeby**
- 194     Praktyczny przewodnik
- 194     Ćwiczenie 1. Zamień „nie lubię” na „potrzebuję”
- 198     Ćwiczenie 2. Empatia wobec siebie
- 201 A jak akceptacja siebie**
- 212     Praktyczny przewodnik
- 212     Ćwiczenie 1. O mnie...
- 213     Ćwiczenie 2. Linia życia
- 214     Ćwiczenie 3. Medytacja Just BE
- 215     Ćwiczenie 4. Chwalebne celebrowanie niedoskonałości!
- 216     Ćwiczenie 5. Transformacja blokujących przekonań
- 218     Ćwiczenie 6. Wdzięczność wobec siebie
- 221 T jak to, co ważne**
- 239     Praktyczny przewodnik
- 239     Ćwiczenie 1. Szukanie sedna
- 240     Ćwiczenie 2. Twoja góra lodowa wartości
- 243     Ćwiczenie 3. To, co ważne — wsłuchaj się w znaczenie komunikatu
- 245 I co z tą złością**
- 248     Jak to się przekłada na dorosłe życie?
- 250     Co się tak właściwie z nami dzieje, kiedy się złościmy?
- 253     Do czego potrzebujemy złości?
- 254     Kiedy złość może nam zaszkodzić?
- 254     Jak oswajać przeżywanie złości?
- 256     Jak wykorzystać mądrość, którą niesie ze sobą złość?
- 262     Praktyczny przewodnik
- 262     Ćwiczenie 1. Przytulam moją złość
- 263     Ćwiczenie 2. Etykietuj swoją złość
- 265 I jak intencja**
- 278     Praktyczny przewodnik
- 278     Ćwiczenie 1. Wolność wyboru mistrzów zen

280	Ćwiczenie 2. Prawdopodobnie najkrótsze ćwiczenie na intencję
281	Ćwiczenie 3. Poranna medytacja na ustawianie intencji
<b>283</b>	<b>W jak wdzięczność</b>
286	Jak to wygląda w praktyce?
288	Za co możemy być wdzięczni?
291	Co daje nam praktyka wdzięczności?
294	Praktyczny przewodnik
294	Ćwiczenie 1. Jak praktykować wdzięczność?
296	Ćwiczenie 2. Naucz się dziękować prosto z serca
297	Ćwiczenie 3. Bądź lwem — zamień negatyw na pozytyw
<b>299</b>	<b>„O sobie i dla siebie”</b>
315	Praktyczny przewodnik
315	Ćwiczenie 1. Wsluchanie się w głosy krytyczne
317	Ćwiczenie 2. Mądrość naszego ciała
318	Ćwiczenie 3. Ucieleśnianie — empatia dla siebie w uważności na ciało
319	Ćwiczenie 4. Mentalny fitness
<b>321</b>	<b>Do mnie mów, o tak...</b>
336	Praktyczny przewodnik
336	Ćwiczenie 1. Mów tak, aby wylądowało
338	Ćwiczenie 2. Wypracuj własny styl, stosując NVC w mowie
345	Ćwiczenie 3. Bezpieczna spontaniczność — Zanim żyrafa wyjdzie na ulicę
346	Książki
347	Inne
348	Lista uczuć
349	Lista potrzeb
351	Słowniczek

**E**

*jak empatia*



EMPATIA JEST PEŁNYM SZACUNKU  
ZROZUMIENIEM TEGO, CO WYRAŻAJĄ  
INNI. CZĘSTO, ZAMIAST OFEROWANIA  
EMPATII, MAMY SILNY IMPULS,  
BY DAWAĆ RADY, WSPARCIE CZY TEŻ  
TŁUMACZYĆ NASZ WŁASNY PUNKT  
WIDZENIA LUB UCZUCIA.  
EMPATIA ZAŚ WZYWA NAS  
DO OPRÓŻNIENIA UMYŚLU  
I SŁUCHANIA INNYCH CAŁYM SOBĄ.

---

MARSHALL B. ROSENBERG

---



**KAROLINA NIE MOGŁA SIĘ JUŻ DOCZekać** spotkania z Beatą. Miała za sobą bardzo ciężki tydzień i chciała w końcu o tym komuś opowiedzieć. Kłębiły się w niej emocje, z którymi nie umiała sobie sama poradzić. W poniedziałek szefowa zaprosiła ją na rozmowę i powiedziała, że z żalem odwołuje jej urlop w czerwcu. Nie mogła uwierzyć w to, co usłyszała. Wszyscy w biurze, w tym szefowa, wiedzieli, że kupiła bilety lotnicze do Indii i miała spędzić tam dwa tygodnie, zwiedzając miejsca, które zawsze chciała odwiedzić. Ten wyjazd miał być spełnieniem jej marzeń. Wiele miesięcy, a nawet lat odkładała pieniądze, planowała trasę zwiedzania, rezerwowała noclegi, bilety na pociąg, autobus i tym podobne. Gdy spytała o powód decyzji, szefowa odparła, że w tym czasie w firmie będzie dużo pracy związanej z wprowadzaniem nowych produktów na rynek i „góra” zaleciła odwołanie wszystkich zaplanowanych urlopów.

We wtorek jadący bardzo szybko rowerzysta poturbował jej psa. Leczenie pupila sprawiło jej ból i obciążyło ją finansowo. Rowerzysta odmówił wzięcia na siebie kosztów kuracji. Stwierdził, że Karolina przesadza. „Przecież to pies, sam się wylizę”. Zawiadomiła policję, ale posterunkowy powiedział jej, że sprawa zostanie najprawdopodobniej umorzona ze względu na niską szkodliwość czynu. Gdy chciała opowiedzieć koleżance w pracy o tej sytuacji, ta powiedziała, że bardzo współczuje Karolinie, po czym płynnie przeszła do opowieści o chorobie swojego psa.

Później Karolina zadzwoniła do mamy, by pożalić się na szefową. Mama zaserwowała jej wykład o tym, że Karolina powinna już dawno zrezygnować z tej pracy, że ją tam wykorzystują, że nie ma szczęścia do ludzi i przecież stać ją na więcej. Sąsiadka, której podczas spaceru opowiedziała o rozmowie na posterunku, zaczęła narzekać na system, policję, władzę i opowiadać, że kiedyś to było lepiej. Z Beatą umówiła się w cichej kafejce na obrzeżach miasta. Zależało jej na dobrym jedzeniu i spokojnej, ciepłej atmosferze. Usiadły i Beata od razu spytała:

— Karolina, co u ciebie? Wyglądasz, jakby cię ktoś walcem rozjechał. Co się stało, kochana?

— Dużo. Dzięki, że pytasz. Potrzebuję komuś o tym opowiedzieć, żebym mogła sama to sobie pouklądać. Nie wiem, co zrobić, jestem zagubiona — powiedziała Karolina. — Chcesz wysłuchać mojej opowieści?

— Jasne. Jestem tu dla ciebie — odpowiedziała Beata.

Karolina opowiedziała o poniedziałku, o złości i niedowierzaniu. Mówiła też o wtorku, o tym, jak bała się o zdrowie Leonka, swojego pupila, i o policji. A Beata była z nią. Bez pouczeń, bez swoich historii, bez litowania się, za to z ciekawością i uwagą. Od czasu do czasu potakiwała, uśmiechała się, marszczyła czoło — opowieść Karoliny ją pochłoneła. Czasem dopytywała też o uczucia i potrzeby przyjaciółki, na przykład: „Czy kiedy szefowa powiedziała, że odwołuje urlop, zaskoczyło cię to i wkurzyłaś się? Chciałaś, by twoje marzenia i plany były brane pod uwagę? Dawałaś i szefowej, i zespołowi znać wcześniej, bo chcesz zadbać o współpracę i profesjonalizm swoich działań?” Albo: „Przestraszyłaś się, kiedy Leon został potrącony przez rowerzystę. On naprawdę jest twoją bratnią duszą i zależy

Ci na jego dobrostanie, prawda?”. Albo: „Niepokoisz się, bo chciałabyś mieć pewność, że w trudnych momentach, w których liczą się wartości i bezpieczeństwo, możesz liczyć na wsparcie instytucji, którą powołano właśnie w tym celu?”.

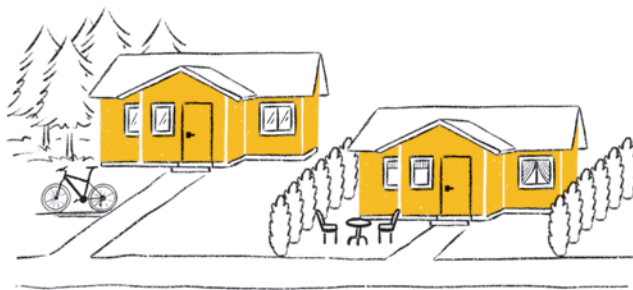
Karolina kiwała głową, czasem odpowiadała „nie” i dalej wspólnie z Beatą szukały odpowiedzi na to, co dany fragment dla niej znaczył. Pod koniec tej części rozmowy Karolina powiedziała: „Dziękuję, że mnie wysłuchałaś. Lepiej rozumiem, co znaczą dla mnie te sytuacje, jakie uczucia we mnie wzbudzają i co jest dla mnie istotne. Mam pomysły, jak o to zadbać. Wróciła mi energia. Oczywiście wolałabym, żeby nigdy nie doszło do tych sytuacji, ale skoro już się to stało, poradzę sobie i z nimi, i ze sobą”.

*Stuchanie samymi uszami — to jedno. Stuchanie rozumiejące — to całkiem co innego. Ale stuchanie poprzez ducha nie odbywa się za pomocą któregośkolwiek ze zmysłów i nie jest ograniczone możliwościami ucha ani umysłu. Dokonuje się więc tylko pod warunkiem, że umysł i wszystkie zmysły są puste. Gdy bowiem pustoszeją, słucha całe jestestwo. Możemy wtedy w najbardziej bezpośredni sposób ogarnąć to, co mamy przed sobą, a czego nigdy nie uda się usłyszeć uchem ani zrozumieć umysłem.*

chiński filozof Chuang-Tzu

## Czym jest empatia w Porozumieniu bez Przemocy?

Według Marshalla B. Rosenberga empatia to sposób towarzyszenia drugiej osobie — pełny skupienia, obecności oraz słuchania — który za jej słowami, niezależnie od ich treści, pozwala odnajdywać jej uczucia i stojące za nimi ważne potrzeby.



Wyobraź sobie dwa domy. W jednym mieszkasz Ty, a w drugim sąsiad, któremu chcesz ofiarować dar — empatię czy empatyczne wysłuchanie. Każdy dom ma okna, drzwi, komin i ogrodzenie. W środku jest wyposażony tak, by jego właścicielowi było wygodnie. Po południu i Ty, i Twój sąsiad siedzicie w ulubionych miejscach w swoich domach i odpoczywacie. Ty czytasz książkę, pijąc herbatę jaśminową, a Twój sąsiad słucha muzyki i gotuje kolację. Lecz kiedy jesteście w empatycznym kontakcie, na chwilę wychodzisz ze swojego domku i jesteś całkowicie do dyspozycji sąsiada.

Jesteś z nim w tym, co przeżywa, towarzyszysz mu, tworząc przestrzeń akceptacji. Nie odczuwasz tego, co on, lecz jesteś obecny przy tym, czego w danym momencie doświadcza.

Na empatię składają się cztery składniki:

- bycie z drugą osobą, słuchanie jej słów, gestów;
- próby zrozumienia jej działań, uczuć i potrzeb;
- być może sprawdzanie jakości komunikacji za pomocą parafrazy i powtarzania własnymi słowami tego, co się usłyszało;
- a w końcu — zgadywanie jej uczuć i potrzeb.

Tak — zgadywanie, a nie diagnoza. Marshall B. Rosenberg pisał o *pełnym szacunku rozumieniu cudzych doświadczeń*. Kiedy druga osoba o czymś nam mówi, nie wiemy, co czuje — możemy podejrzewać, poszukiwać, lecz nie mamy pewności. Dlatego rezygnujemy ze stwierdzeń: „Rozumiem, że jesteś smutny” na rzecz upewniania się, dopytywania: „Czy w tej sytuacji jesteś smutny?”. To z pozoru mała różnica, ale dla drugiej osoby to, czy wsadzamy ją do szufladki, czy zapraszamy do wewnętrznej eksploracji tego, co czuje i co ma dla niej znaczenie, jest bardzo ważne.

W empatię jesteśmy wyposażeni od małego. Przykład dzieci, które „zarażają” się od siebie płaczem (bo to jedyna forma, w której mogą na tym etapie rozwoju pokazać, że współodczuwają emocje), jest już klasyczny. Pozostaje pytanie: czy możemy wykorzystać ją jako narzędzie, które nas wspiera i które pozwala nam porozumiewać się z innymi? Porozumienie bez Przemocy uczy prawdziwej, dojrzałej empatii, dzięki której możemy w pełni wejść w buty drugiej osoby, dbając jednocześnie o własne uczucia i potrzeby.

## Zabójstwo dla empatii, czyli co?

W codziennych rozmowach pojawiają się niejednokrotnie „zabójcy empatii”, czyli inne formy kontaktu z drugą osobą, które mają swój cel i sens, lecz nie prowadzą do empatii. To na przykład:

- dawanie rad,
- pouczanie,
- litowanie się,

- opowiadanie własnych historii,
- zmiana tematu,
- szukanie rozwiązań,
- pocieszanie,
- bagatelizowanie,
- licytowanie się,
- porównywanie,
- korygowanie,
- przekonywanie,
- moralizowanie,
- tłumaczenie się,
- etykietowanie,
- szukanie winnych,
- ironia, cynizm,
- wypytywanie.

Każda z tych form kontaktu w niektórych sytuacjach może być potrzebna i pomocna. Nam jest jednak bliżej do słów dra Ralpa Nicholasa<sup>26</sup>, który powiedział, że jedną z podstawowych potrzeb człowieka jest rozumienie i bycie zrozumianym, a najlepszym sposobem rozumienia ludzi jest słuchanie ich. W sytuacji, w której ktoś przychodzi do Ciebie z jakimś tematem i chce opowiedzieć, co się wydarzyło, a Ty zamierzasz pomóc, pocieszając lub udzielając rad, proponujemy ugryzienie się w język, a potem zadanie osobie mówiącej tego rodzaju pytań: „To, co mówisz, jest dla ciebie ważne, tak? Jakiego wsparcia teraz

---

26 Dr Ralph Nicols — profesor Uniwersytetu Minnesoty, który rozwinął ideę i studia nad *field of listening* (pol. „pole słuchania”).

potrzebujesz? Chcesz rady, wysłuchania, a może jeszcze czegoś innego?”

## Empatię można rozwijać

Poziom empatii, tak jak prawie wszystko w dzisiejszych czasach, można mierzyć i diagnozować. Słyszałyśmy już historię dziecka, u którego rozpoznano niski poziom empatii, i komentarz jego rodziców: „Może to i lepiej. Będzie mu łatwiej w życiu”. Naszym zdaniem ci rodzice myśleli życzeniowo, ponieważ chcieli dla swojego dziecka tego, co najlepsze. Jednak brak empatii i predyspozycji do jej odczuwania odcina nas od naszych potrzeb. Wznosi też wokół nas mury. Jak budować kontakt z innymi bez intencji zrozumienia czyjegoś kawałka świata?

W poprzednich akapitach pisałyśmy głównie o dawaniu empatii komuś. To cenna umiejętność, uznawana obecnie za jedną z kluczowych kompetencji społecznych. Niemniej z pustego i Salomon nie należy. Jeśli chcemy napędzić nasz bukłak z empatią, by ofiarować ją innym, zacznijmy od siebie. W chwilach zarówno napięcia emocjonalnego, jak i celebracji zatrzymaj się na moment i sprawdź:

- sygnały płynące z ciała;
- myśli, które Ci towarzyszą;
- emocje i potrzeby, które są ich źródłem;
- różnicę w jakości doświadczania, kiedy pozwolisz sobie w ciągu dnia na taki „empatyczny przystanek”.

Jeśli chcesz uczyć empatii swoje dzieci, pamiętaj, że nabywanie wiedzy odbywa się głównie poprzez obserwację i naśladowanie. Pokaż im, że to, co mówią i robią, jest ważne, stosując powyższe kroki. Naszym zdaniem pomocne może okazać się również pisanie dziennika z empatią. Zachęcamy do świadomej chwili ze sobą na koniec dnia lub w innym dogodnym dla Ciebie momencie. Zatrzymania się w codziennym pędzie, przyjrzenia się sobie i temu, co się dzieje w Tobie w danym czasie.

Gdy z empatią słuchamy tego, co mówi druga osoba, możemy na przykład:

- zrozumieć, o jakich faktach mówi;
- obserwować, do czego się odnosi;
- zgadywać jej uczucia, nazywać reakcje jej ciała (na przykład zaciśnięte pięści, zmarszczone czoło, napięte ramiona i tym podobne);
- doszukiwać się, które potrzeby udało się jej zaspokoić, a które są wciąż niezaspokojone;
- wspierać ją w formułowaniu próśb (do niej samej lub do kogoś innego), które pomogłyby zaspokoić jej potrzeby.





## Praktyczny przewodnik

W praktyce empatii uważność jest dla nas kluczowym słowem. Uważność, którą dajemy sobie, życiu, chwili.



### ĆWICZENIE 1.

## Empatyczne bycie ze sobą

Usiądź w miejscu, w którym przez 2–3 minuty nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Bez przygotowania czy planowania napisz o tym, co się dzieje w Tobie w danym momencie, co tu i teraz jest w Tobie żywe. Zwróć uwagę na ciało, na myśli. Poszukaj kryjących się w nich uczuć i potrzeb. Być może pomocne okażą się przywołane niżej pytania.

- Co czuję w tej chwili? Jak nazwać emocje, które właśnie odczuwam?
- Czego w tej chwili potrzebuję? Co jest dla mnie ważne tu i teraz? Może spokój, może bezpieczeństwo, może kontakt?
- Czy mam do siebie jakąś prośbę, która pomoże mi zadbać o to, co jest dla mnie istotne?

A to pomysły, które podrzuciły nam osoby uczestniczące w naszych warsztatach:

- Wykonuj to ćwiczenie przez 60 sekund za każdym razem, kiedy w ciągu dnia sprawdzisz, która jest godzina. W ciągu tych 60 sekund wróć do siebie, zobacz, gdzie jesteś z punktu widzenia ciała, myśli, uczuć i potrzeb (więcej o potrzebach będzie w rozdziale P jak potrzeby).
- Przy porannej kawie sprawdzaj, w jakiej kondycji wewnętrznej zaczynasz dzień. Każdy łyk poświęć na jedno z powyższych pytań.



## ĆWICZENIE 2.

### Empatia dla nieznannej osoby

---

Przyjrzyj się swoim interakcjom z ludźmi, których nie znasz zbyt dobrze, chociaż codziennie spotykasz ich na klatce schodowej, na ulicy lub w sklepie. Spróbuj ćwiczyć tłumaczenie komunikatów, które padają z ich ust, na język potrzeb i dawać im empatię w ciszy. Zaobserwuj, czy coś to zmienia.

Na przykład:

„Ale piękny dzisiaj dzień” – zaspokojona potrzeba odpoczynku, słońca, powietrza.

„Dzień dobry” – „A nie taki dobry” – niezaspokojona potrzeba lekkości, łatwości, poczucia sprawczości.

„Dawno pani nie widziałem” – niezaspokojona potrzeba kontaktu, wspólnoty, przynależności, a z drugiej strony być może zaspokojona potrzeba spokoju.



### ĆWICZENIE 3.

## Empatia podczas celebracji

Pisałyśmy już o tym, że empatia spieszy z pomocą nie tylko w trudach codzienności, lecz także w świętowaniu, czyli w dobrych momentach życia, gdy nasze potrzeby są zaspokojone i doświadczamy przyjemnych uczuć. To bardzo ważny element budowania świata na podstawie Porozumienia bez Przemocy. Skąd mielibyśmy czerpać energię do ładowania akumulatorów bez umiejętności świętowania? Mamy tu znów na myśli uważność na najmniejsze rzeczy czyniące naszą rzeczywistość prostszą, łatwiejszą, przyjemniejszą; uważność na codzienność, zauważanie, docenianie i wdzięczność. Zachęcamy tu raczej do świętowania mentalnego i duchowego oraz do nazywania emocji i zaspokojonych potrzeb — choć oczywiście świętowanie w działaniu też jak najbardziej jest pomocne. To, co jest kluczowe, to by przyczynkiem do codziennego świętowania mogły być mikromomenty dobra, które nam się zdarzają niemal każdego dnia. Często czekamy na „wielkie” okazje, projekty czy inne „duże” powody do radości. A przecież każdego dnia jest coś, co może nas ucieszyć i być powodem do świętowania.

Słońce, woda, nasza ulubiona herbata, telefon do bliskiej osoby, uśmiech sąsiad\_ w windzie, biedronka na parapecie, autobus, który przyjechał na czas i dzięki temu możemy zdążyć na spotkanie.

Na początek dla celów treningowych proponujemy, abyś co najmniej raz dziennie zaprosił\_ siebie do przestrzeni świętowania.

Tym razem (może to być dla Ciebie zaskoczenie) nie zwracaj sobie głowy żadnymi listami emocji i potrzeb. Skontaktuj się z tą częścią Twojej świadomości, która widzi obfitość i piękno życia. Nazwij swoim językiem to, co Ci towarzyszy i widzisz, że daje mikroprzyjemności, mikrochwile radości. To mogą być momenty, gdy czujesz się bezpiecznie i wygodnie

albo kiedy doświadczasz karmiących Cię relacji – ze sobą i z innymi –  
albo kiedy masz poczucie satysfakcji, zadowolenia.

Daj sobie czas na to, by pobyć z tymi chwilami. Pobyć, czyli zatrzymać się na myślach związanych ze świętowaniem; pooddychać, czując radość tej chwili; pooglądać to doświadczenie przez pryzmat emocji, potrzeb, albo po prostu (i aż!) poczucie w ciele radości, wdzięczności czy tego, co teraz w procesie świętowania do Ciebie przychodzi.

Poświęć trzy minuty na spijanie śmietanki z własnej filiżanki kawy.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# BUDOWANIE POPRAWNYCH RELACJI Z INNYMI ZACZNIJ OD SIEBIE

Relacje mają wielkie znaczenie w życiu. Kontakty z innymi ludźmi są równocześnie źródłem licznych emocjonalnych trudności i okazją do tego, by łatwiej rozwiązywać tego rodzaju problemy. Ot, paradoks. W każdym razie na świecie nie jesteśmy sami i nie żyjemy tylko dla siebie. Współistniejemy w skomplikowanej sieci powiązań, których jakość w dużym stopniu zależy od samoregulacji w zakresie emocji i empatii. Są to umiejętności pomocne w każdej sferze życia: w budowaniu relacji, mierzeniu się z sytuacjami trudnymi życiowo czy zawodowo, w liderstwie i biznesie, w edukacji, w rodzicielstwie.

By być serdeczniejszym, bardziej współczującym i rozumiejącym wobec osób ze swojego otoczenia, najpierw należy dobrze poznać siebie. Z tego założenia właśnie wychodzą autorki książki i proponują czytelnikom teorię i ćwiczenia Porozumienia bez Przemocy (NVC, ang. Nonviolent Communication), których praktykowanie pozwala z dnia na dzień lepiej się dogadywać — najpierw samemu ze sobą, a następnie z innymi.

*Na polskim rynku ukazało się wiele publikacji poświęconych tematyce emocji i NVC. Naszą książkę wyróżnia to, że wiedzę o budowaniu relacji i rozwoju w empatii przekazuje w bardzo przystępny i praktyczny sposób. Zachęca również do rozpoczęcia przygody z NVC od siebie i nauczania się dawania empatii właśnie sobie, aby w ten sposób odzyskiwać zasoby do dzielenia się dobrostanem także z innymi.*

(ze wstępu)

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



sensus

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:  
ebookpoint

ISBN 978-83-289-0662-4



cena: 59,90 zł