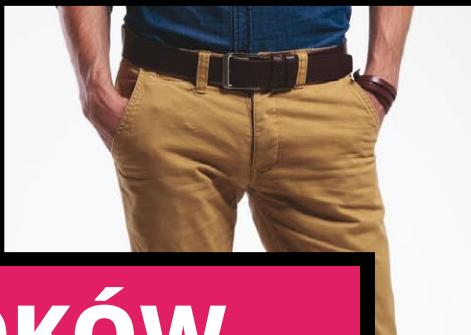
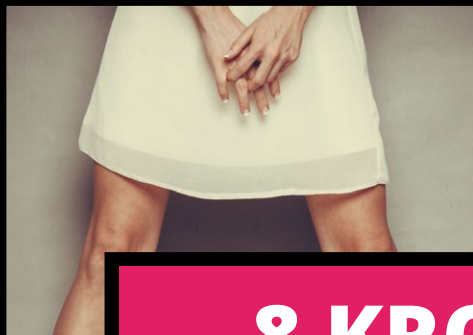
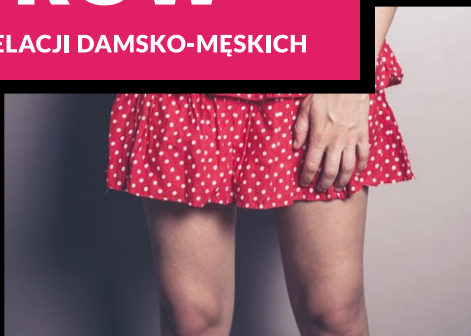


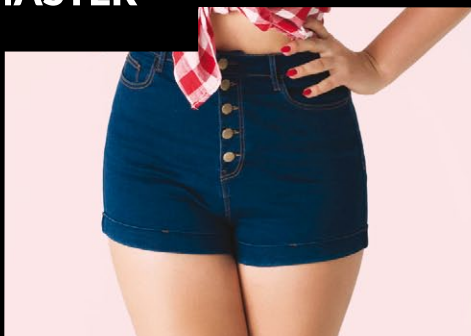


8 KROKÓW

COACHINGOWY POCIĄG RELACJI DAMSKO-MĘSKICH



BEATA MASTER



WSTĘP

To nie jest książka. To coachingowy przewodnik, który towarzyszy, pokazuje różne drogi, wspiera, gdy potrzebujesz przyjacielskiego ramienia. Jednak, ścieżkę z ośmioma przystankami, pokonujesz sam/a własnymi siłami. W wielu momentach, Twoje odkrycia będą zupełnie wyjątkowe i nieporównywalne z przemyśleniami innych ludzi. Jak w życiu.

Dobrze jest przejść osiem kroków w zaproponowanej przeze mnie kolejności, którą opracowałam na podstawie moich doświadczeń z pracy z klientami oraz inspiracji jakie przyniosły mi liczne książki. Wśród nich, ważna dla mnie, baśń *Kobieta – szkielet*, znaleziona przeze mnie, we wspaniałej książce C. Pinkola Estes: „Biegająca z wilkami”. Jeśli jednak, poczujesz inaczej i wybierzesz własny sposób czytania tego przewodnika, słuchaj swojej intuicji. Ona wie najlepiej.

Budowanie trwałych i głębokich relacji w życiu ma wiele wspólnego z przemierzaniem gór i wchodzeniem na szczyt. Czemu? Bo często, nie o sam szczyt się rozchodzi. Droga uczy najwięcej. I ta publikacja to propozycja ścieżki dla Ciebie.

To przewodnik dla tych, którym w życiu doskwiera samotność, brak zrozumienia, a nawet poczucie braku sensu w życiu. Ale także dla tych, którzy po prostu chcą lepiej zrozumieć przede wszystkim siebie, ludzi, świat. W tej kolejności.

Momentami będzie przyjemnie, lekko, zabawnie. Nic nie będziesz musiał/a robić, poza rozglądaniem się w około. Częściej jednak, trzeba będzie się trochę lub nawet bardzo spocić. Przygotuj więc długopis, kredki, zeszyt. Pisz w tym przewodniku – jest Twój. Czasem, trzeba będzie się także ruszyć z miejsca i zrobić pierwszy, drugi, a nawet ósmy krok. Tylko wtedy ta wędrówka ma sens. W ruchu. Na końcu przekonasz się, że Twój ósmy krok to początek nieskończoności doświadczania, życia, odkrywania pełni. To Ty zdecydujesz czy idziesz. Moim zdaniem warto!

Zapraszam w podróż.

Copyright © 2016 by Beata Master

BE-MASTER

Coaching. Szkolenia. Edukacja.

be-master.pl

Z ogromną przyjemnością prezentujemy przewodnik
„8 Kroków. Coachingowy pociąg relacji damsko-męskich”.
- autorski program rozwojowy BE-MASTER.

Odwiedź nas na: be-master.pl

Autor: dr Beata Master

Korekta: Sylwia Kempa

Rysunki: Beata Master (pomysł), Katarzyna Anders (ilustracja)

Projekt graficzny i łamanie: Katarzyna Anders

Projekt okładki: Kamil Rusek, icube.pl

Wydanie I

Beata Master

Katowice 2016

ISBN 978-83-946592-0-2

Ćwiczenia i treści prezentowane w tym poradniku nie są psychoterapią, zwartym procesem coachingowym i ich nie zastępują. Mogą stać się ważnym krokiem do Twojej przemiany, osobistych odkryć. Pamiętaj, że jeśli zdecydujesz się wykonywać ćwiczenia samodzielnie i jeśli wystąpią u Ciebie reakcje fizyczne lub emocjonalne, z którymi nie będziesz w stanie sobie poradzić, to powinieneś/ powinnas poszukać profesjonalnej pomocy.

Spis treści

KROK 1: AUTENTYCZNOŚĆ	4
KROK 2: ZANURZENIE	20
KROK 3: PRZEMIJANIE	38
KROK 4: ZAUFANIE I BEZTROSKA	56
KROK 5: WZAJEMNE UZDRAWIANIE	72
KROK 6: INTEGRACJA KOBIETY I MĘŻCZYZNY	82
KROK 7: JEDNO WE MNIE/W NAS	98
KROK 8: TWÓJ RUCH	104

KROK 1: AUTENTYCZNOŚĆ

Krótką historia:

Kusi mnie, aby zacząć... za górami, za lasami, za siedmioma rzekami...

To jednak nieprawda. Ta historia dzieje się znacznie bliżej. Właściwie bardzo blisko Ciebie. A nawet w Tobie.

Jesteś dorosła/y. Świadczą o tym fakty: masz dowód osobisty, prawo jazdy, kredyt lub przynajmniej rachunki na własne nazwisko. Masz gdzie mieszkać i co jeść.

Hmm, może masz nawet szansę na zawrotną karierę?

Masz też karnet na siłownię, choć najbardziej lubisz ćwiczyć zapominanie o nim;)

W każdym razie, masz sporo.

A jednak, w ciszy poranka lub wieczoru, dopada Cię to COŚ. Trudno to ubrać w słowa. To się czuje. Takie uczucie jakby pustki, jakiejś niewysłowionej tęsknoty nie wiadomo za czym, za kim.

I czujesz się jakbyś był/a na bezludnej wyspie, chociaż wokół tyle gwaru, ludzi, słów, rzeczy, bodźców.

A gdyby tak wykorzystać ten stan i spojrzeć głębiej?

Co Ty na to?

Czy chcesz wyruszyć w fascynującą podróż w głąb siebie, aby odkryć sens i sekret budowania głębokich i satysfakcjonujących relacji?

Zapraszam. **Mapa na następnej stronie.**



CZAS NA ZMIANĘ!

CHCESZ CZUĆ BLISKOŚĆ, RADOŚĆ W RELACJACH Z LUDŹMI?
WIEM, ŻE CHCESZ. DOBRZE, A ZATEM...



CHCĘ!
CHODŹMY CZYM PRĘDZEJ DO LUDZI.
NIECH MNIE POKOCHAJĄ!
NARESZCIE!!!

...A ZATEM,
ZOSTAJEMY NA WYSPIE...

AUTENTYCZNOŚĆ TO NATURALNOŚĆ.

IM JESTEŚ BARDZIEJ
PRAWDZIWA/Y, TYM
BARDZIEJ ATRAKCYJNA/Y
DLA ŚWIATA, LUDZI I SIEBIE.

ZATEM, ZANIM WYRUSZYSZ
W ŚWIAT, ZATRZYMAJ SIĘ
I PRZYJRZYJ SIĘ SOBIE.

ZACZYNAMY...

Stwórz swój portret emocjonalny:

- Pod opisem znajduje się rysunek ludzika, który ma symbolizować Ciebie. Możesz dorysować mu co tylko zechcesz, aby bardziej do Ciebie przemawiał. Rysuj tak długo, aż poczujesz więź z obrazkiem. Aż zobaczysz w nim chociaż odrobinę siebie;
- Następnie, po prawej stronie swojego portretu, rysuj serduszka, chmurki i w każdą z figur wpisz to, co w sobie lubisz, doceniasz;
- Po lewej stronie w chmurkach, kleksach i dowolnie wybranych figurach wpiszuj to, czego w sobie nie akceptujesz i najchętniej te cechy wyglądu, charakteru usunęłabyś/ usunąłbyś natychmiast.

Na następnej stronie znajdziesz drobną podpowiedź, która pomoże Ci lepiej wykonać ćwiczenie.



PODPOWIEDŹ: CO MOŻNA W SOBIE LUBIĆ LUB NIE AKCEPTOWAĆ?

- a. **WYGLĄD ZEWNĘTRZNY** – wszystkie widoczne i niewidoczne części ciała.
- b. **CECHY CHARAKTERU:** nieśmiałość, wrażliwość, sarkazm, inteligencja, dystans, lenistwo, pracobolizm, gadulstwo, oszczędność, donośny śmiech, zapominalstwo, spóźnianie się, pozytywizm, pesymizm, realizm, egocentryzm, brak planu na przyszłość, życie chwilą, spontaniczność, planowanie, asertywność, brak pewności siebie, samodzielność, kreatywność, elastyczność, wprowadzanie ciągłych zmian, konsekwencja, determinacja, upór, zabawa, wieczne dziecko, cierpliwość, ambicja, osobisty urok, poczucie humoru, odwaga, impulsywność, brak decyzyjności, uzależnienie od kogoś, lojalność, namiętność, duchowość, zorganizowanie, zdyscyplinowanie, posłuszeństwo, kapryśność, skromność, surowość, dobry przyjaciel, budzący zaufanie, błyskotliwość, wysoki poziom kultury osobistej, osoba z pasjami....
- c. **NAWYKI I NAŁOGI:** codzienna gimnastyka, mówienie „kocham Cię” do partnera, wzbudzanie wdzięczności, planie papierosów, picie alkoholu, chwalenie i docenianie innych, prawienie komplementów, częste wyrażanie złości krzykiem.
- d. **INNE:** poczucie pustki, radość z małych rzeczy, świadomość moich wartości, akceptacja przemijania jako naturalnego stanu rzeczy...

CZY W PEŁNI AKCEPTUJESZ TO, CO JEST TWOIM ATUTEM? MAM NADZIEJĘ, ŻE JESTEŚ PRZEKONANA/Y DO TEJ SWOJEJ STRONY ŻYCIA. TO TWOJA MOC. PORA NA WYSPIE ZAJĄĆ SIĘ TWOIMI CECAMI, KTÓRE POSTRZEGASZ JAKO SVOJE SŁABOŚCI. PORA POZNAĆ SWÓJ CIEŃ.

NIE BĘDZIEMY JEDNAK Z NIM WALCZYĆ. W GRUNCIE RZECZY TO TWÓJ OSOBISTY I WAŻNY NAUCZYCIEL. PORA BLIŻEJ GO POZNAĆ, OSWOIĆ I ZAAKCEPTOWAĆ, ALBO PUŚCIĆ WOLNO.

POSZUKIWANY/POSZUKIWANA. CZY KTOŚ WIDZIAŁ SVOJE EGO?

*EGO jest konstrukcją myślową, iluzją w Twoim życiu. Tak, **iluzja nadaje ton Twojemu życiu**, Twojej historii. EGO to zlepek przekonań, oczekiwań, przesądów, które Ci bardzo ładnie wpojono (bardzo często zupełnie nieświadomie i z dobrą intencją) w procesie wychowawczym. Pomyśl, czy mówiono do Ciebie jako dziecka: „Jesteś wystarczająca/y”, „Nie musisz się nikim stawać, bo już jesteś” czy raczej słyszałaś/eś: „Ty? Przecież Ty nie dasz rady. Jesteś za słaba/y. To dla Ciebie za trudne. Tomek jest lepszy”.*

Niestety, duża część z nas częściej słyszała negatywne komentarze na swój temat lub świata. I my, jako małe istotki, zapatrzone w świat dorosłych, chłoniliśmy ich przekonania. Chcieliśmy biegać, ale akurat trzeba było siedzieć. Więc siedzieliśmy. Osiedliśmy. Czasem całkowicie. Co by nie mówić, zdecydowana część z nas jest ZAPROGRAMOWANA. Społeczeństwo, politycy kochają zaprogramowanych ludzi. Im więcej programów, tym łatwiej nami sterować. Jesteśmy tacy przewidywalni i oczywiści. Tym bardziej, że EGO najbardziej na świecie boi się zmiany i dlatego robi wszystko co w jego mocy, aby Cię od niej powstrzymać.

W związkach, relacjach sprawia, że zamiast podjąć próbę rozwiązania naszych wzajemnych supereków, uciekasz w nieznane lub udajesz, że nie widzisz. EGO boi się odrzucenia przez innych i paradoksalnie sam sobie funduje odrzucenie.

EGO, czyli Twoje wewnętrzne przekonania o sobie i świecie, są podstawowym budulcem Twojego Cienia. A zatem, skoro już to wiesz, czas na pracę. No chyba, że chcesz nadal pozostać w cieniu pozbawionym radości życia.

Jeśli jednak decydujesz się na zmianę, spójrz na swój portret emocjonalny i cechy, które wpisałaś/eś po stronie cienia (tego, czego nie akceptujesz).

Na każdą z tych cech, spójrz jak na nauczyciela. Pomyśl, poczuj o czym Cię informuje, czego możesz się o sobie nauczyć z jej perspektywy? Zastanów się czego Twój cień w danym obszarze potrzebuje.



PRZYKŁAD:

Jestem często poirytowana/y.



PROWADZISZ LABORATORYJNE BADANIA NAD IRYTACJĄ. ZDYSTANSUJ SIĘ. STAŃ SIĘ BADACZEM IRYTACJI.

KROK 1:

Opisz ją z naukową precyzją. Nadaj jej kształt, płeć, wiek, cechy charakterystyczne.

Hmm, widzę starą, brzydką pomarszczoną kobietę z ogromnym wrzodem na nosie. Strasznie głośno jęczy i wszystko zrzuca na podłogę. Jest bardzo głośna. Słyszę hałas.

KROK 2: Co ona robi w Twoim życiu?

Mędzi, jęczy, krzyczy. Jest taka głośna, że inni się odsuwają. Chce mnie mieć na wyłączność.

KROK 3: CZEGO ONA POTRZEBUJE?

Ciszy, skupienia, odpoczynku. Robi wiele hałasu o nic. Może chce odpocząć? Jest taka stara, niezgrabna. Wrzód sprawia, że słabo widzi. Tak, chce odpocząć. Potrzebuje troski. Dziwne, dostrzegłam, że ma ładne oczy.

KROK 4: DAJ JEJ TO CZEGO POTRZEBUJE.

Wzbudź w sobie współczucie, napełnij ją troską. Podziękuj jej za lekcję.

KROK 5: A teraz daj także sobie to, czego potrzebowała Twoja irytacja.



Stosunkowo łatwo dostrzegamy uzależnienia od czynników zewnętrznych, takich jak alkohol, nikotyna, narkotyki czy nawet lekarstwa lub kawa, zwłaszcza u innych.

Tymczasem zapominamy, że często uzależniamy się od tego, co na pierwszy rzut oka niewidoczne.

Od naszych przekonań, miłości (choć wtedy przestaje być miłością), ludzi, sytuacji, doznań, emocji, stresu, adrenaliny.

Pierwszym krokiem do uwolnienia się od uzależnienia jest przyznanie się do niego i wyrażenie swojej bezsilności wobec tej sytuacji.

ĆWICZENIE:

Odpowiedz pisemnie, możesz na osobnej kartce, na poniższe pytania. Daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz.

⇒ Jak się czujesz, kiedy myślisz o sobie „silna/y” i „bezsilna/y”?

.....

.....

⇒ Jakie emocje wyzwała w Tobie poczucie bezsilności?

.....

.....

⇒ Wobec czego w swoim życiu czujesz się bezsilna/y? Pomyśl zwłaszcza o tym, co wewnątrz Ciebie, tj. Twoich przekonaniach, nawykach, np., Uzależniłam się od wchodzenia w syndrom ofiary.

.....

.....

.....

ĆWICZENIE:

Zapraszam Cię do narysowania/namalowania swojego cienia i poczucia bezsilności. Umiejętności plastyczne nie mają tutaj żadnego znaczenia. Słuchaj swojej intuicji i po prostu maluj/rysuj tak długo, aż poczujesz wewnętrzną ulgę.

BEMASTER

Nazwij swój cień (nazywając coś, oswajamy nieznane) oraz napisz czym od teraz chcesz go karmić (Co mówisz i myślisz o sobie? Może czas to zmienić? Wymyśl nową karmę). Zwróć uwagę na to, czego on potrzebuje. Więcej na następnej stronie.

CIEKAWOSTKA:

TO, CO MÓWISZ MA ZNACZENIE. JAKIMI SŁOWAMI KARMISZ SIEBIE I ŚWIAT?

To, jak komunikujemy się z innymi i jak mówimy o sobie i innych (nie tylko na głos) w bardzo dużym stopniu pokazuje czy czujemy się szczęśliwi.

Zobaczmy na przykładach.

W polityce, najczęściej słyszymy, że trzeba walczyć, kogoś pokonać lub rozgromić, obronić się przed atakiem, a jeśli czegoś nie zmienimy czeka nas istna zagłada. Bardzo dużo w tej retoryce słownictwa rodem z wojny. To też i atmosfera jest często ciężka i pełna napięcia.

A teraz spójrz na relację rodziców i małego dziecka. Zazwyczaj mówią do niego z czułością, troską, radością. Z pozycji bezinteresownej miłości. Nie dziwi zatem, że często ludzie odpuszczają napięcia z pracy w zabawie z dziećmi. Atmosfera radości, łagodne słowa działają niczym balsam.

Słowa mają ogromną moc, bo za nimi kryją się nasze intencje. Słowami (nie)akceptujemy siebie i innych, rzeczywistość. Nadajemy znaczenie (pozytywne i negatywne) sobie i światu.

Badania pokazują, że dzieci do 8 roku życia akceptują siebie w takim stopniu w jakim akceptują ich dorośli. Oznacza to, że opinie, słowa naszych opiekunów, nauczycieli mają dla nas istotny wpływ na naszą wiarę w siebie i poczucie obfitości w życiu od pierwszych chwil życia. Większości z nas doskwiera jednak poczucie braku czegoś. Często wynika on właśnie ze „słownej pustyni” jakiej doświadczyliśmy lub nadal doświadczamy w życiu.

Być może nie miałaś/miałeś możliwości usłyszeć dobrych, wspierających słów w swoim życiu. I to sprawia, że z dużym pesymizmem postrzegasz rzeczywistość lub ciągle widzisz w sobie więcej wad niż zalet. Zacznij, więc od mówienia o sobie i innych dobrze. To nie muszą być sformułowania typu „jesteś najlepsza, najwspanialsza i najmdirzejsza”. Na początek można

mówić częściej: *lubię siebie, lubię ciebie, więcej słowa kocham*. A o sobie zacząć myśleć w inny sposób, np. *Codziennie dostrzegam więcej powodów do radości w moim życiu*.

Pamiętaj, to na czym koncentrujesz swoją uwagę, zwiększa się w Twoim życiu.

Zatem czym do tej pory karmiłaś/eś swój cień? I jeśli widzisz potrzebę zmiany, zapisz poniżej, jak chcesz myśleć, mówić o sobie od tej chwili.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DODATEK DO KROKU 1:

ADAPTACJA HEDONISTYCZNA

(LYUBOMIRSKY, SHELDON I SCHKADE, 2005).

Jak to jest, że oto mężczyzna, kobieta, praca, pasja, która tak mnie pochłaniała na początku i dodawała skrzydeł, obecnie jest mi obojętna, a może nawet wywołuje u mnie frustrację?

Pocieszę Cię. To zupełnie naturalne. Mamy tutaj do czynienia ze zjawiskiem, które w psychologii określa się jako „adaptacja hedonistyczna”. Oznacza ono w praktyce, że bardzo szybko przyzwyczajamy się do tego, co mamy, robimy, z kim przebywamy. Czerpiemy z tego przez pewien czas przyjemność, ale po tym okresie przestaje nam to wystarczać. Bardzo szybko adaptujemy się do warunków, które jeszcze nie tak dawno były dla nas

wyznacznikiem szczęścia i samo myślenie o nich powodowało uczucie błogiej radości. A teraz, kiedy mamy to, czego pragnęliśmy, uczucie satysfakcji wygasało... W konsekwencji pojawia się niedosyt, którego często druga osoba czy rzecz nie jest w stanie u nas zaspokoić. I jeśli nie uświadamiamy sobie tego mechanizmu, zaczynamy często szukać radykalnych rozwiązań. W przypadku związków, rozważamy zmianę partnera lub szukamy dodatkowych uniesień poza stałą relacją. W pracy, z której często trudno nam się zwolnić, zaczynamy popadać w marazm lub naciskać na podwyżkę, która przyniesie nam chwilową poprawę nastroju. Co ciekawe, to także dotyczy naszych pasji, zainteresowań. Na przykład. Załóżmy, że odkryliśmy fascynację chińską kulturą. Zapisaliśmy się na zajęcia z j. chińskiego, bierzemy udział w wydarzeniach związanych z chińską kulturą. Poznajemy ludzi. Czujemy fascynację wynikającą z nowości. Po jakimś czasie, okazuje się, że chiński jest szalenie trudny i wymaga cierpliwości. Poza tym już nie chce nam się gotować wedle chińskiej receptury, skoro można kupić coś gotowego w markecie. I tak zając się mrożoną, myślisz sobie, a gdyby tak zająć się wspinaczką górską? Proponuję zatrzymać się na chwilę i sprawdzić czy w przypadku języka chińskiego nie uruchomiła się w nas adaptacja hedonistyczna. Bez względu na to, co robimy, ona bardzo często się pojawia. Zaczynamy tracić zainteresowanie i chcemy czegoś nowego. I choć nie ma w tym nic złego, to jednak warto uświadomić sobie, że bez oswojenia tego mechanizmu całe życie będziemy szukać nowych wrażeń, nie dając sobie szansy na poznanie smaku czegoś, co staje się dojrzałe i pełne w naszym życiu.

Czy to oznacza, że mam się męczyć z partnerem, pracą i pasją tylko dla tego, że poczytałam co nieco o adaptacji hedonistycznej? Oczywiście, że nie. Wybór należy do Ciebie. Po pierwsze, już sama świadomość takiego mechanizmu, sprawia, że patrzysz na sytuację, w której jesteś z większym zrozumieniem i wiesz, że pojawienie się nudy jest normalne. Wszystko z Tobą w porządku.

Po drugie, trzeba podjąć wysiłek, aby się z tego uczucia wyzwolić. Sonia Lyubomirsky w książce „Mity o szczęściu” podaje wiele pomysłów na wyjście z tej sytuacji. To, co jest podobne i warte

zastosowania w każdej dziedzinie życia, a zwłaszcza w relacjach to...praca nad tym. Dobry związek między ludźmi nie jest nam dany raz na zawsze. To praca na pełny etat. Aby go ożywić, warto robić z partnerem, przyjacielem, szefem nowe rzeczy, podejmować nowe wyzwania. Nowe sytuacje w „starych” relacjach pozwalają nam przypomnieć sobie za co doceniamy tę drugą stronę. A jeśli o docenianiu mowa, wspierajmy wzajemnie swoje sukcesy. Jasne, że trzeba być wtedy kiedy jest źle, ale silny związek buduje umiejętność cieszenia się z sukcesów partnera i ich celebrowanie. Mechanizmem, który pomaga nam wyzwolić się z adaptacji hedonistycznej jest też uświadomienie sobie poczucia starty, gdyby tej osoby, rzeczy zabrakło w naszym życiu. I jeszcze odświeżaj wspomnienia. W związku, ale także w pracy. Zwłaszcza jeśli np. zaczęłaś/eś zarabiać więcej. Pomimo tego faktu postaraj się przeżyć jeden, dwa miesiące za wynagrodzenie sprzed podwyżki. Wtedy będziesz do niej trochę inaczej podchodzić. Pewnie słyszałaś/eś o milionerach, którzy wyjeżdżają na miesiąc, dwa do Afryki, aby docenić to co mają. To właśnie taki zabieg, który pomaga nam uchronić się przed adaptacją hedonistyczną. I pamiętaj o wdzięczności. Ona zawsze jest w cenie.

MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

COACHINGOWY POCIĄG RELACJI DAMSKO-MĘSKICH

Twój pociąg utknął w czarnej... dziurze?!

Czy czujesz, że Wasza relacja nie idzie w dobrym kierunku?

Może już czas skierować ją na właściwe tory?

Budowanie trwałych i głębokich relacji w życiu ma wiele wspólnego z podróżowaniem. Uświadamia, nam, że to nie cel podróży jest najważniejszy. To droga uczy najwięcej. I ta publikacja to propozycja ścieżki dla Ciebie.

Wyrusz w fascynującą podróż w głąb siebie, aby odkryć sens i sekret budowania głębokich i satysfakcjonujących relacji w Twoim życiu.

Coachingowy pociąg głębokich relacji damsko-męskich

To nie jest książka. To autorski program rozwojowy **BE-MASTER**. Przewodnik zawiera dziesiątki ćwiczeń, które systematycznie, krok po kroku pomogą Ci odkryć istotę relacji, a także samą/samego siebie w relacji.



BEATA MASTER

Certyfikowana trenerka rozwoju interpersonalnego, coach BE-MASTER, doktor nauk społecznych, autorka publikacji rozwojowych i edukacyjnych. Nauczycielka drugiego kroku - pierwszy krok należy do osoby, która decyduje się na coaching.

BE MASTER

www.be-master.pl

