

Materiał do lekcji 3

Co może przeszkodzić nam w radzeniu sobie w kryzysie:

1. **Wstrzymywanie reakcji emocjonalnej.** Nie powinniśmy udawać, że się nic nie dzieje i przyjąć za zupełnie normalne nasze zachowania obronne.

2. **Zadręczanie się popełnionymi błędami.** Intensywna autokrytyka blokuje naszą kreatywność i gotowość do podejmowania kolejnych prób, wyzwala w nas odruch ucieczki. Długoterminowo, jest nam coraz trudniej reagować z wiarą, że sobie poradzimy...

3. **Odbierania krytyki osobiście.** Znów, kiedy ktoś nas krytykuje naszym odruchem jest założenie, że jesteśmy złą osobą. Większość z nas w procesie edukacji i rozwoju zagubiła rozróżnienie pomiędzy krytyką zachowania a krytyką osoby.

4. **Polegania na swoich mechanizmach radzenia sobie.** tak właśnie. Ten głęboki oddech, który bierzesz czy mantra, którą powtarzasz same w sobie nie wystarczą... wyciszą reakcję obronną, ale nie zmienią tego co wywołuje w Tobie reakcje.

5. **Uciekania od emocji** - unikania ich, udawania, że ich nie ma... mamy odruch uznawania, że jeśli boli to jest złe... nic bardziej mylnego! Ból sam w sobie jest sygnałem jedynie. Sam w sobie nie jest zły. Emocje to informacje. Jeśli jest Ci smutno, to sygnał od Twojego mózgu o stracie czegoś ważnego, cennego - smutek sam w sobie nie jest zły. Jeśli źle się czuję, to znaczy, że to jest złe - odporni psychicznie wychodzą z tej narracji.

6. **100% ufności w swoje emocje.** To ogromnie ważne. Emocje to część informacji. Nigdy cała wiedza. Nie ma w nich mistycznego. Są częścią systemu. Jeśli na przykład posłuchasz wyłącznie strachu przed wystąpieniami publicznymi, jest szansa, że po raz kolejny odwołasz ten wykład.

Ćwiczenie:

Przypomnij sobie moment, kiedy Ciebie dotknął jakiś poważny kryzys? Może to była utrata pracy, rozwód a może pandemia albo wybuch wojny w Ukrainie. Zastanów się i spróbuj odpowiedzieć na poniższe pytania

- Co się z tobą działo?
- Na co potrzebny ci był czas?
- Na co miałaś/miałeś wpływ?
- Co ci wtedy pomogło? Kto cię wspierał?