

Zajęcia 10 kwietnia 2018 roku – „Psychologia pozytywna”

„Co poszło dobrze?”

Przez cały następny tydzień co wieczór zostaw sobie dziesięć minut przed snem. W tym czasie zapisz przynajmniej trzy rzeczy, które w danym dniu poszły Ci dobrze, i dopisz, dlaczego poszły dobrze. Zapiski możesz robić na kartce, w pamiętniku lub komputerze, jednak ważne jest, żeby mieć fizyczny zapis. Nie muszą to być epokowe dokonania, ważne są nawet drobne zdarzenia.

Z początku pisanie o pozytywnych zdarzeniach we własnym życiu może Ci się wydać niezręczne, ale wytrzymaj co najmniej przez tydzień. Z czasem zrobi się łatwiej. Jest duża szansa, że dzięki temu ćwiczeniu zelżeje Ci depresja i poczujesz więcej szczęścia na co dzień.

źródło: Seligman, M. E. P. (2011). *Pełnia życia*. Poznań: Media Rodzina.

"Dziennik wdzięczności"

Jeśli lubisz pisać, a przelewanie słów na papier idzie Ci dobrze i czujesz się z tym naturalnie, to potencjalnie korzystnym dla Ciebie ćwiczeniem jest prowadzenie dziennika wdzięczności. Wybierz porę dnia, kiedy masz kilka minut na refleksje i na to, by spojrzeć na życie z dystansu. To może być rano, gdy tylko się budzisz, pora obiadowa albo wieczór przed spaniem. Co tydzień o wybranej porze znajduj w pamięci od trzech do pięciu rzeczy, za które jesteś wdzięczna, od spraw codziennych (np. naprawiona suszarka; to, że Twój mąż pamiętał o zakupach) do zupełnie niecodziennych (np. że dziecko zaczęło chodzić; to, że nocne niebo było wyjątkowo piękne). Nie zapominaj o troszczących się o Ciebie ludziach, przyczyniających się do Twojego dobra. Najkorzystniej jest robić to ćwiczenie średnio raz w tygodniu np. w niedzielę wieczorem.

"Dziennik Twojej najlepszej możliwej przyszłości"

Usiądź w cichym, spokojnym miejscu i przez dwadzieścia do trzydziestu minut myśl o tym, jak chciałbyś żyć za rok, za pięć lat albo za dziesięć lat. Zwizualizuj swoją przyszłość, w której wszystko jest tak, jakbyś sobie tego życzył. W tej przyszłości osiągnęłaś wszystkie swoje cele, ponieważ dawałaś z siebie wszystko i ciężko na to pracowałaś. A potem weź kartkę i napisz, jak wyobrażasz sobie taką przyszłość. To ćwiczenie zaktywizuje Twój optymizm.

Mózg w pewnym sensie nie widzi różnicy między tym, co sobie wyobrażasz, a tym, co dzieje się naprawdę - uruchamia podobną reakcję emocjonalną. Kiedy więc rozwijasz pozytywne wyobrażenia, w których spełniasz swoje marzenia, odczuwasz przyjemność podobną do tej, którą będziesz odczuwać, gdy faktycznie osiągniesz swoje cele.

„Akty życzliwości”

Czyń dobro. Nie wymaga to nadzwyczajnego talentu, dużego zaangażowania czasowego ani inwestowania pieniędzy. Twoje akty życzliwości nie muszą być wielkie ani skomplikowane. Możesz czynić innym dobro wszędzie: w domu, pracy, w swojej najbliższej społeczności. Ludzie czasami sięgają bardzo daleko w poszukiwaniu spraw wielkiej wagi, w które chcieliby się zaangażować, a tymczasem mają pod nosem mnóstwo rzeczy, którymi mogą zająć się od razu – chodzi o drobne życzliwości wobec współmałżonka, dzieci, współpracowników i przyjaciół.

Pamiętaj jednak, że korzyści z okazywania życzliwości – w tym zwłaszcza lepsze samopoczucie – osiągamy dopiero wtedy, gdy czynimy innym dobro częściej i bardziej intensywnie niż zwykle.

źródło: Lyubomirsky, S. (2011). *Wybierz szczęście*. Warszawa: Laurum.

„List wdzięczności”

Wybierz jedną ważną osobę, która doprowadziła do jakiejś dużej pozytywnej zmiany w Twoim życiu, a której nigdy w pełni nie wyraziłeś swojej wdzięczności. Napisz w ciągu 1 tygodnia list wdzięczności do tej osoby. Postaraj się go zmieścić na 1 stronie. Nie spiesz się z jego układaniem. Po upływie 1 tygodnia zaproś tę osobę do siebie lub umów się z nią w komfortowym dla Was obojga miejscu. Ważne, abyś spotkał się z nią osobiście, nie przekazywał treści listu wysyłając go pocztą, przez Internet czy telefon. Nie mów z góry jaki jest cel spotkania, wystarczy zwykle „Chcę się z tobą spotkać”. Kiedy spokojnie usiądziecie, przeczytaj głośno i powoli swój list. Podkreślaj odpowiednim głosem i mimiką treść listu. Utrzymuj kontakt wzrokowy z jego adresatem. Kiedy skończysz, daj jemu(jej) czas na reakcję. Powspominajcie wspólnie konkretne wydarzenia, które sprawiły, że ta osoba jest dla Ciebie tak ważna.

„5 stopni przebaczenia”

I. Przypomnij sobie zadaną Ci ranę, najobiektywniej, jak potrafisz. Nie myśl o osobie, która Ci ją zadała, jako o uosobieniu zła. Nie roztkliwiaj się nad sobą. Kiedy wizualizujesz sobie to wydarzenie, bierz powoli głębokie, uspokajające oddechy.

II. Postaraj się spojrzeć z punktu widzenia sprawcy i zrozumieć, dlaczego Cię zranił. Nie jest to łatwe, ale wymyśl wiarygodną historię, który mógłby opowiedzieć przestępca, gdyby stanął wobec konieczności złożenia wyjaśnień.

Pamiętaj, że:

- Kiedy inni uważają, że zagrożone jest ich życie, ranią nawet osoby niewinne.
- Ludzie, którzy atakują innych, są zwykle sami zdęci strachem, odczuwają niepokój i ból.
- Ludzie często nie myślą, kiedy ranią innych, po prostu rzucają się na nich.

III. Przypomnij sobie jakąś sytuację, w której Ty sam wyrządziłeś komuś krzywdę, czułeś się winny i uzyskałeś przebaczenie. Był to dar, który uzyskałeś od innej osoby, ponieważ go potrzebowałeś i byłeś za to wdzięczny. Obdarowanie kogoś przebaczeniem zazwyczaj poprawia nam samopoczucie, ale nie ofiarujemy tego daru z myślą o własnej korzyści. Robimy to raczej dla dobra winowajcy. Powiedz sobie, że potrafisz się wznieść ponad urazę i chęć zemsty. Jeśli jednak przekazujesz ten dar niechętnie, nie uwolni Cię to od zgorzknienia.

IV. Zobowiąż się do publicznego przebaczenia. Napisz „list przebaczący” do osoby, od której doznałeś krzywdy, możesz ułożyć o tym wiersz lub piosenkę (pamiętaj nie musisz wysłać danej osobie, tego co napisałeś, ta decyzja należy do Ciebie, a samo napisanie listu może być wystarczające).

V. Trwaj w przebaczeniu. Jest to ostatni trudny krok. Wspomnienia o wydarzeniu będą do Ciebie prawdopodobnie wracać. Przebaczenie nie jest równoznaczne z wymazaniem bolesnych wspomnień; jest ono raczej zmianą puenty czy też wniosków, które wynikają z tego wspomnienia. Ważne jest uświadomienie sobie, że wspomnienia nie oznaczają braku przebaczenia. Nie rozpamiętuj mściwie tego wydarzenia ani nie pogrążaj się we wspomnieniach o nim. Przypomnij sobie, że przebaczyłeś i przeczytaj sporządzone przez siebie zapiski.

źródło: Seligman, M. E. P. (2005). *Prawdziwe szczęście*. Poznań: Media Rodzina.

"Medytacja uważności"

Praktyka uważności (mindfulness) przynosi wiele dobroczynnych skutków m.in. znaczną redukcję odczuwanego stresu, zmniejszenie poziomu lęku oraz objawów depresyjnych, silniejszy system immunologiczny, zdrowszą skórę, większe zadowolenie z życia, szybszy powrót do zdrowia, mniejsze doznawanie bólu itd. Optymalna częstotliwość praktyki medytacyjnej to co najmniej 15-25 min raz do dwóch dziennie. Możesz rozpocząć od krótszych sesji, a następnie je wydłużać. Ustawienie budzika pomoże Ci się nie koncentrować na czasie.

Znajdź spokojne miejsce, gdzie możesz wygodnie usiąść i nic nie będzie Ci przeszkadzać. Podczas siedzenia na krześle stopy powinny spoczywać płasko na podłodze, podstawa kręgosłupa ma dotykać oparcia, plecy muszą być wyprostowane (możesz również usiąść na poduszce medytacyjnej lub w siadzie japońskim z prostym kręgosłupem). Dłonie połóż na kolanach, grzbietem w dół (badania wskazują na przeżywanie bardziej pozytywnych emocji przy takim ułożeniu dłoni). Możesz wybrać również inną pozycję, która zapewni Ci poczucie czujności i odprężenia. Oczy miej zamknięte. Jeśli Ci to przeszkadza, skieruj wzrok w jedno miejsce na podłodze przed sobą albo na inny zwyczajny przedmiot np. świecę.

Zaczerpnij kilka głębokich oddechów. Zwróć uwagę na to, co czujesz. Gdzie czujesz swój oddech? Czy masz go w nozdrzach? W klatce piersiowej? W brzuchu? Jaka jest kolejność wrażeń przy każdym wdechu i wydechu? Teraz oddychaj normalnie. Nie musisz już pogłębiać oddechu ani w inny sposób na niego oddziaływać. Po prostu oddychaj, ale nadal obserwuj, co się dzieje z oddechem. Jak odczuwasz każdy wdech? Jak odczuwasz każdy wydech? Każdego wdechu i wydechu doświadczaj w skupieniu. Każdy z nich jest Twój - żywy - tu i teraz.

Napływające myśli mogą Cię absorbować. To normalne. Zejście ze szlaku terażniejszości jest prawie nieuniknione. Spodziewaj się tego. Zamiast obciążać się zbędną negatywnością, po prostu zauważ, że Twoja uwaga zbłądziła i wróć do oddechu. Eksperymentuj z perspektywą obserwatora swoich myśli i emocji. Delikatnie je rozpoznawaj. Do każdej myśli lub uczucia przypisz jak najbardziej neutralny komentarz, w rodzaju "Właśnie napływa myśl" albo "Jest to coś podobnego do gniewu". Zwróć uwagę czy potrafisz obserwować rozpraszające działanie Twoich myśli i uczuć. Sprawdź czy dostrzegasz, że pociągają Cię za sobą. Bądź dla siebie życzliwy, kiedy zauważysz, że się rozpraszasz. Rozpoznaj to, że się to stało i zacznij od początku. Będziesz pewnie zaczynał wiele razy. Każda chwila daje Ci szansę na nowy początek.

Pamiętaj, że skupianie się na oddechu jest tylko narzędziem wzmacniającym umiejętność pozostawania w chwili obecnej. Nie chodzi o to, ile oddechów możesz policzyć w trakcie medytacji, ale o to, czy będziesz potrafił być obecny i świadomy w ciągu dalszego życia.

źródło: Fredrickson, B. L. (2011). *Pozytywność*. Poznań: Zysk I S-KA.