



Rok 2020 dobiega końca. Dla większości z nas był to rok trudny. Dlatego przygotowałam karty rozwojowe, które pozwolą Ci na poszerzenie perspektywy na to, co się przez ten czas wydarzyło i dowiedzenie się czegoś o sobie. Tworząc poniższe pytania i zadania przywołaj mi myśl, aby nie było to myślenie typu "co mi się udało, a co nie", tylko prawdziwa podróż w głąb siebie, podczas której możesz poszukać odpowiedzi na różne pytania i przyjrzeć się sobie i swojemu życiu z prawdziwą uważnością.

Zapraszam Cię w Terapeutyczną Podróż  
przez rok 2020!

Pozdrawiam serdecznie  
Zuzanna

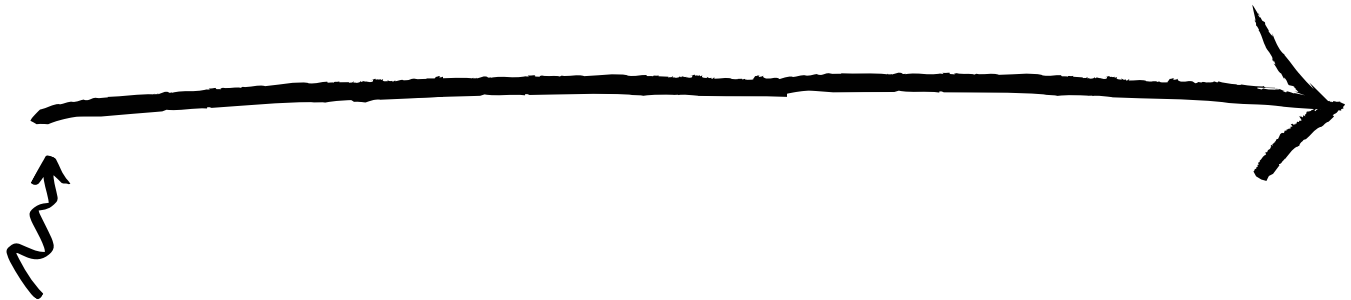


PODRÓŻE  
TERAPEUTYCZNE



## 1. O tym, co dla mnie ważne

Na poniższej osi czasu zaznacz wszystkie ważne dla Ciebie wydarzenia. Spróbuj przypomnieć sobie wydarzenia, które w danym momencie były dla Ciebie istotne. Mogą być to wydarzenia o charakterze intymnym lub bardziej społecznym. Niech wskazówką dla Ciebie będą emocje - to, co ważne zazwyczaj wiąże się z silnymi emocjami. Przypomnij sobie te momenty, kiedy towarzyszyły Ci silne emocje - być może radość, być może złość. Postaraj się nie pomijać ani emocji przyjemnych, ani tych mniej przyjemnych. Choć może Ci się wydawać, że ten rok nie obfitował w ważne wydarzenia, to jestem przekonana, że Twoje emocje podpowiedzą Ci coś innego.

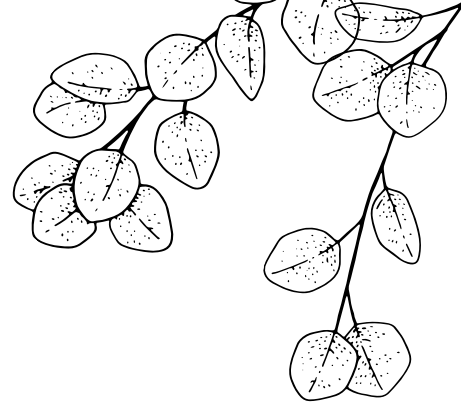
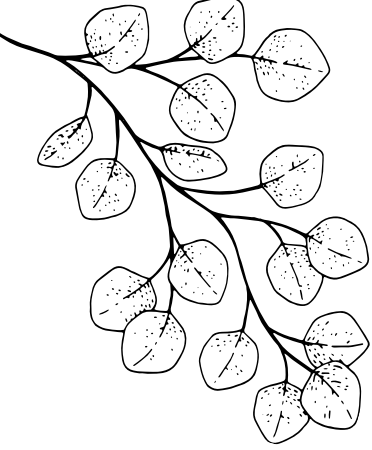


Początek  
roku  
2020

## 2. O tym, gdzie wędrowała moja uwaga

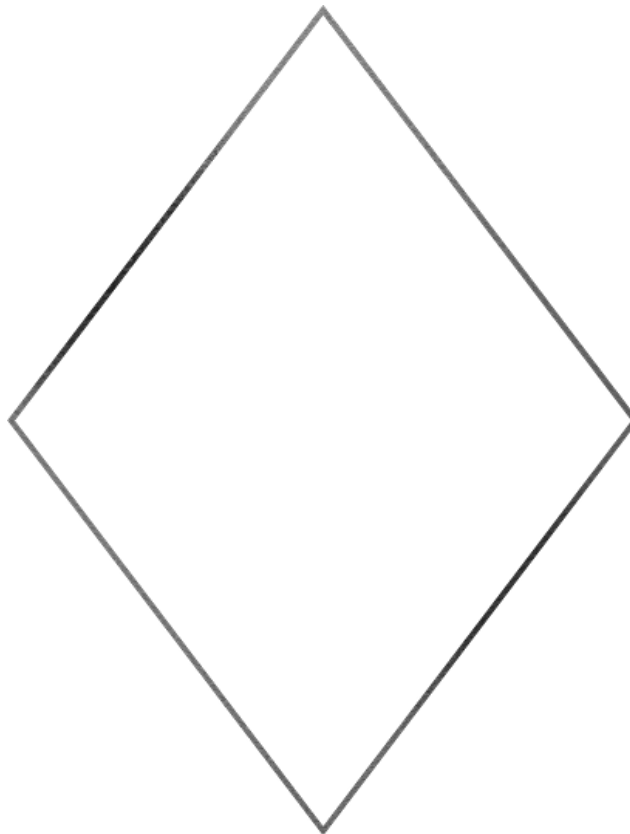
Nasze życie w jednym z prostszych ujęć możemy podzielić na cztery obszary - obszar ciała, obowiązków, kontaktów i rozwoju osobistego. Obszary te wiążą się z naszymi potrzebami, działaniami, ale także z uwagą, którą je obdarowujemy. Przyjrzyj się wydarzeniom z powyższej osi czasu, przyporządkuj je do tych czterech obszarów (może być tak, że jedno wydarzenie będzie obejmowało więcej, niż jeden obszar):



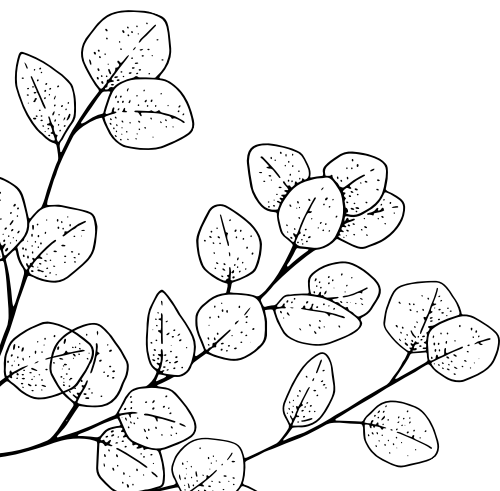


Ciało (np.  
zdrowie,  
sport,  
odpoczynek)

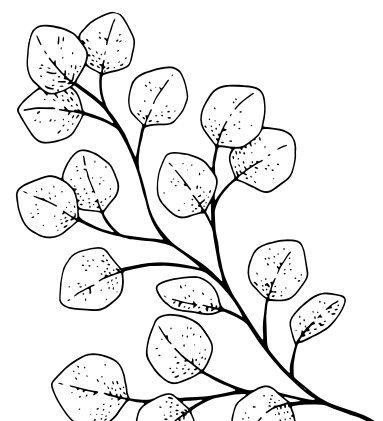
Rozwój osobisty  
(np.  
samowiedomość,  
tworzenie  
planów,  
realizacja  
marzeń)



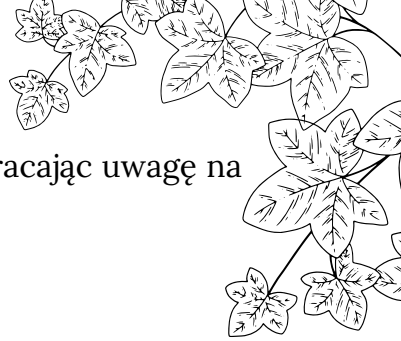
Obowiązki  
(np. praca,  
nauka,  
opieka nad  
dziećmi,  
obowiązki  
domowe)



Kontakty z  
innymi (np.  
spotkania,  
rodzina,  
przyjaciele,  
rozmowy)



PODRÓŻE  
TERAPEUTYCZNE



Analizując to, co przyporządkowałaś/-eś do danego obszaru, ale także zwracając uwagę na myśli, które często do Ciebie wracały, odpowiedz sobie na pytania:

**Któremu z obszarów poświęciłam/-em w tym roku najwięcej uwagi?**

.....  
 .....  
 .....

**Czy była to uwaga "pozytywna" - coś się działo, było tak, jak sobie tego życzyłam/-em, związana z działaniem, czy była to uwaga "negatywna" - odczuwałam/-em brak w tym obszarze, coś się nie działo, było nie tak, jak sobie wyobrażałam/-em?**

.....  
 .....  
 .....

**Czy chcę, aby w kolejnym roku rozkład mojej uwagi był podobny? Co chciałabym/chciałbym w nim zmienić?**

.....  
 .....  
 .....

### *3. O tym, jak to, co trudne może stać się piękne*

W podejściu ericksonowskim jest taki termin, jak "spożytkowanie". Oznacza wykorzystanie wszystkiego, co klient wnosi na sesji, nawet kawałków trudnych, wydających się nie do przejścia i wykorzystanie ich w taki sposób, aby były pomocne, pozytywne. Teraz zapraszam Cię do przyjrzenia się, w jaki sposób Ty spożytkowałaś/-eś trudne momenty 2020 roku.

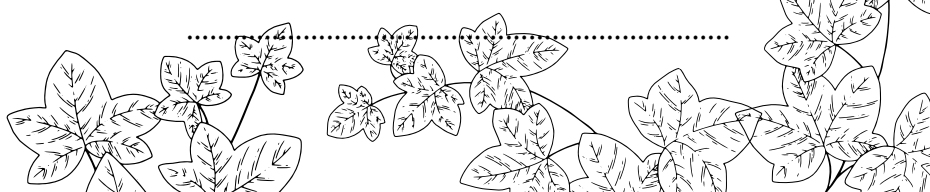
Wykorzystując technikę spożytkowania dokończ następujące zdania) pamiętaj, że chodzi o spojrzenie na to, co było trudne i niewygodne i próbę wyciągnięcia z tego czegoś pozytywnego (np. wniosku, nauki, myśli, umiejętności):

**Gdyby nie wydarzenia roku 2020, to wciąż pewnie bym...**

.....  
 .....  
 .....  
 .....

**Gdyby nie wydarzenia roku 2020, to wciąż nie wiedziałabym/wiedziałbym**

.....  
 .....  
 .....  
 .....



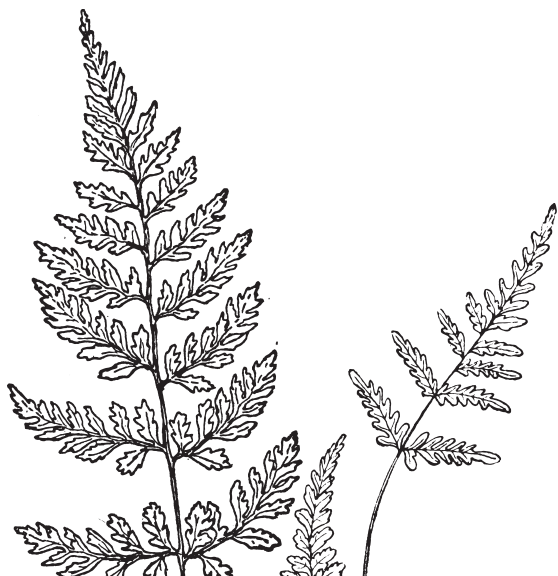
## 4. O tym, jak utraty osobiste przyczyniły się do rozwoju

Nie ma się co oszukiwać. Ten rok był bardzo specyficzny i nie ma chyba ani jednej osoby, która nie poniosła jakiejś osobistej straty - być może marzenia, być może możliwości realizacji jakiegoś planu, być może kontaktów, a być może czegoś jeszcze bardziej osobistego. Przyjrzyj się swojej osi czasu i postaraj się znaleźć te wydarzenia, które wiązały się z jakąś utratą, a następnie odpowiedz na pytania:

Jakie drzwi otworzyłam/-em po doświadczeniu utraty? Czy pojawiły się jakieś nowe możliwości? Czy nowa ścieżka wnosi coś dobrego do mojego życia?

W jaki sposób poradziłam/  
-em sobie z utratą?

Czy udało mi się uporać z utratą, przepracować ją i zintegrować z innymi obszarami życia?





## 5. O tym, co jest moją siłą

Przez całe życie budujemy swój zasobnik. Jest to zestaw cech, umiejętności, talentów i czegoś jeszcze - nieuchwytnego, trudniejszego do nazwania jednym słowem, co pomaga nam w przewyżnianiu trudności i przeciwności losu. Przykładowe zasoby to: odporność psychiczna, umiejętność niesienia pomocy innym, uważność, wytrwałość, łatwość w nawiązywaniu kontaktów). Przyjrzyj się wydarzeniom, które w tym roku były dla Ciebie trudne (być może to te z poprzedniego zadania, a być może coś jeszcze innego i odpowiedz sobie na następujące pytania:

**Które z Twoich wewnętrznych zasobów pomogły Ci przezwyciężyć trudności roku 2020?**

.....  
.....  
.....  
.....

**Czy któryś z tych zasobów jest dla Ciebie czymś, o czym wcześniej nie wiedziałas/-eś?**




.....  
.....  
.....  
.....


Teraz narysuj "mapę" swoich zasobów. Przedstaw je w symboliczny sposób i niech stworzą kolaż tego, co w Tobie silne. Gdy będzie Ci trudniej, będziesz mierzyć się czymś obciążającym, wróć do tej mapy, przyjrzyj się jej i przypomnij sobie, jak wiele masz sobie do zaoferowania.



## 6. O tym, że coś się skończyło, a coś może trwać dalej

Mamy naturalną potrzebę domknięcia różnych spraw, działań, procesów. U jednych jest to widoczne bardziej, u innych nieco mniej. Wpływ na to mają cechy indywidualne, poziom zaangażowania, osobowość. Zapraszam Cię do zastanowienia się, co Tobie udało się w tym roku domknąć, co zostawiasz za sobą, a co zabierasz w rok przyszły.

Projekty, procesy, trudności, sukcesy, które są zakończone	Projekty, procesy, trudności, sukcesy, które nie są zakończone, ale chcę je kontynuować - dają mi poczucie ciągłości	Projekty, procesy, trudności, sukcesy, które nie są zakończone i mam gotowość ich nie kończyć
		



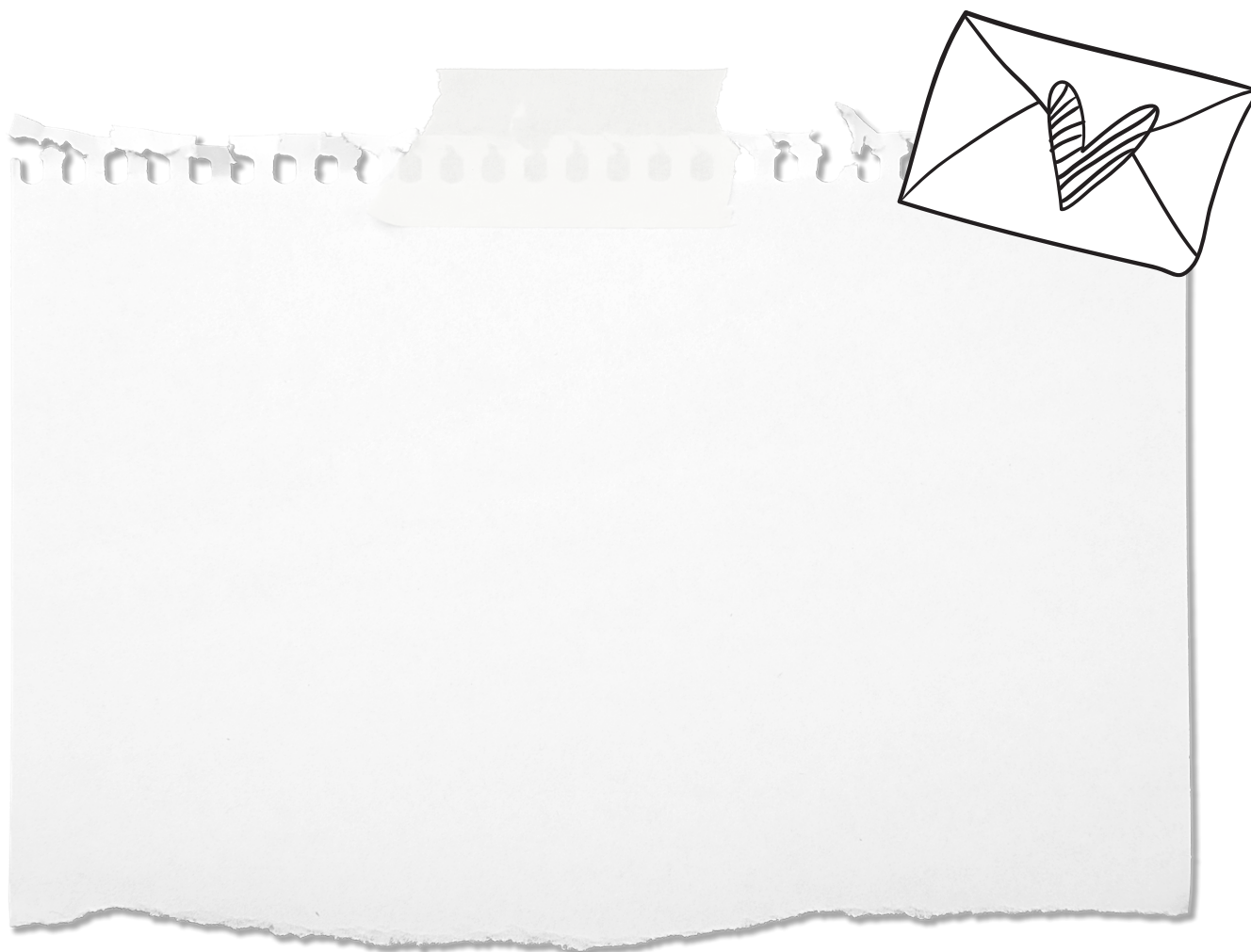
Przyjrzyj się, w której z kolumn jest najwięcej zapisów. Zastanów się, w jaki sposób odzwierciedla to Twój aktualny stan i potrzeby - czy blisko Ci do zamykania spraw, czy może do poszukiwania ciągłości, czy może do pozwolenia sobie na odpuśczenie czegoś?



## 7. O tym, co już wiesz, a czego wcześniej wiedzieć nie mogłaś/-eś

Czasem nam się wydaje, że jeśli byśmy wiedzieli, co niesie przyszłość, to byłoby nam łatwiej, lepiej. Gdybyś na początku roku 2020 wiedziała/wiedział, co przyniesie, to czy byłoby łatwiej? Nie wiem. Wiem za to, że możemy symbolicznie spotkać się ze sobą z przeszłości i podzielić się tym, co już wiemy.

Napisz do "siebie sprzed roku" krótki list. Niech to będzie taki list, który zawiera w sobie to, czego potrzebowałaś/-eś usłyszeć w trakcie trwania roku 2020. Zastanów się, co chciałybyś/chciałbyś sobie powiedzieć? Jakie słowa wsparcia przekazać sobie? Jak dodałybyś/dodałbyś sobie otuchy?





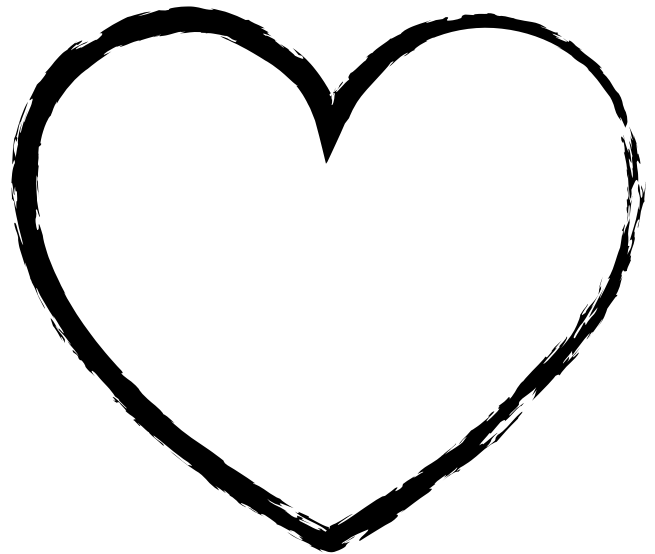
## 8. O tym, co miało moje ciało

Sygnaly płynące z ciała są jednymi ze wskaźników tego, co się z nami dzieje. Między psychiką a ciałem istnieje nierozrwalna więź (zapraszam Cię do przeczytania bajki o Somie i Psyche, którą możesz znaleźć na moim fanpage'u na Facebooku lub profilu na Instagramie). Zachęcam Cię do przyjrzenia się, co o roku 2020 chce powiedzieć Twoje ciało.

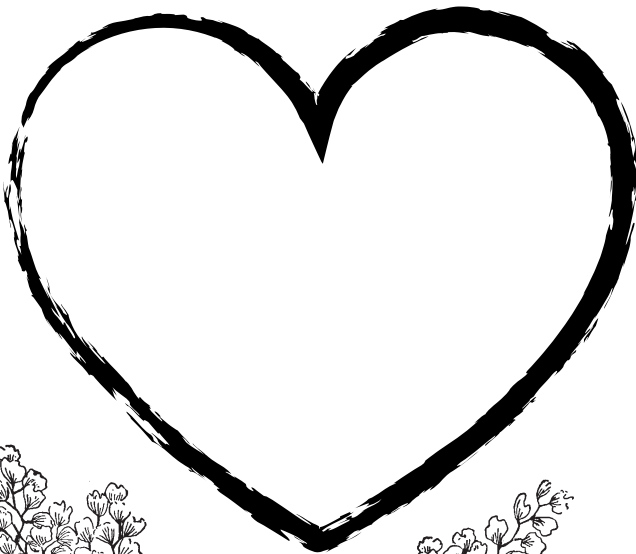
**Jak po całym roku czuje się moje ciało?**



**Gdyby mogło mówić, co by mi powiedziało?  
Za co podziękowało?**



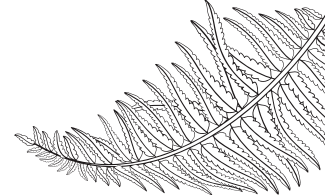
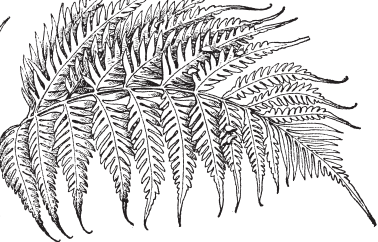
**Czy w trakcie roku coś się w nim zmieniło?**



**Jakie są moje potrzeby płynące z ciała,  
którymi mogę i chcę zająć się w roku  
przyszłym?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





## 9. O tym, co w emocjach

Zastanów się, jakie emocje czujesz myśląc o roku 2020?

.....

Jak już odpowiesz.... to zastanów się, czy może coś jeszcze jest w Twoich emocjach? Być może kuszące jest odpowiedzieć jednostronnie (np. że jest to tylko smutek i złość), więc jeśli tak czujesz, to zastanów się, bo być może w Twoich emocjach jest jednak przestrzeń na coś jeszcze (np. radość, wdzięczność)?

.....

.....

## 10. O wszystkim

Za chwilę zamknij oczy i wyobraź sobie w symboliczny sposób obraz/ scenę, która odzwierciedla Twój rok 2020. Wyobraź sobie, w jaki sposób na obrazie tym reprezentowane są Twoje emocje, myśli, odczucia płynące z ciała, które towarzyszyły Ci w roku 2020. Wyobraź sobie, jak przedstawić wydarzenia tego roku. Na koniec wyobraź sobie, jak wyglądają Twoje zasoby, mocne strony, Twoje nadzieje, plany na kolejny rok. Pamiętaj, że nie chodzi o wyobrażenie sobie tego wszystkiego w sposób dosłowny, tylko symboliczny.

Może to być na przykład obraz statku na wzburzonym morzu, ale na tle jasnego, słonecznego nieba i z lądem na horyzoncie. Może być to las - częściowo spokojny, częściowo wietrzny, z licznymi roślinami i grzybami. Może być to zupełnie coś innego.

Następnie otwórz oczy i na osobnej kartce narysuj to, co sobie wyobraziłaś/-eś. Nie musi być pięknie. Nie musisz mieć talentu plastycznego. Robisz to dla siebie, by zachować na pamiątkę symbol roku 2020, który z pewnością wniósł do Twojego życia nie tylko powody do smutku i żalu, ale także dał możliwość lepszego poznania siebie.

*To koniec naszej podróży przez 2020 rok. Po więcej inspiracji zapraszam Cię na mój profil na facebooku, Instagramie lub stronie [podrozeterapeutyczne.pl](http://podrozeterapeutyczne.pl) Pozdrawiam Cię*

*serdecznie.*

*Zuzanna*



PODRÓŻE  
TERAPEUTYCZNE

