

2. UCZUCIA I POTRZEBY



Agata Kulińska – Mentorka Rozwojowej Zmiany

MAPA UCZUĆ I POTRZEB

Uczucia i potrzeby są ze sobą nierozdzielnie związane. Nasz stan emocjonalny zawsze pokazuje to, czego potrzebujemy. A zarówno niezaspokojone, jak i zaspokojone potrzeby wywołują odczucia, które są sygnałem do działań.

Emocje same w sobie nie są ani dobre, ani złe, chociaż takie mogą być ich skutki czy przejawy w zachowaniu. Każdy człowiek inaczej odczuwa poszczególne stany emocjonalne w zależności od kontekstu, w jakim się pojawiły. I każdy człowiek potrzebuje indywidualnej strategii zaspokajania potrzeb.

Możemy mieć problem z docieraniem do naszych potrzeb. Jako kobiety zostałyśmy bowiem wychowane do stawiania potrzeb innych przed naszymi własnymi. Może też zdarzyć się, że nasze potrzeby mogą być kreowane przez innych. Uznajemy je za własne, chociaż w rzeczywistości zostały nam narzucone.

Częsty problem z emocjami polega na tym, że tłumimy swoje uczucia. Deprecjonujemy je, a tym samym siebie. Tymczasem im więcej emocji tłumimy, tym większe prawdopodobieństwo, że odbije się to na nas i naszym zdrowiu.

Dlatego drugim krokiem Rozwojowej Zmiany jest praca nad budowaniem swojej świadomości emocjonalnej oraz strategii samodzielnego zaspokajania potrzeb.



Zasób słów, którymi umiemy człowieka zwymyślać, często bywa rozleglejszy niż słownictwo, za pomocą którego możemy precyzyjnie opisać własne stany emocjonalne.

Marshall B. Rosenberg

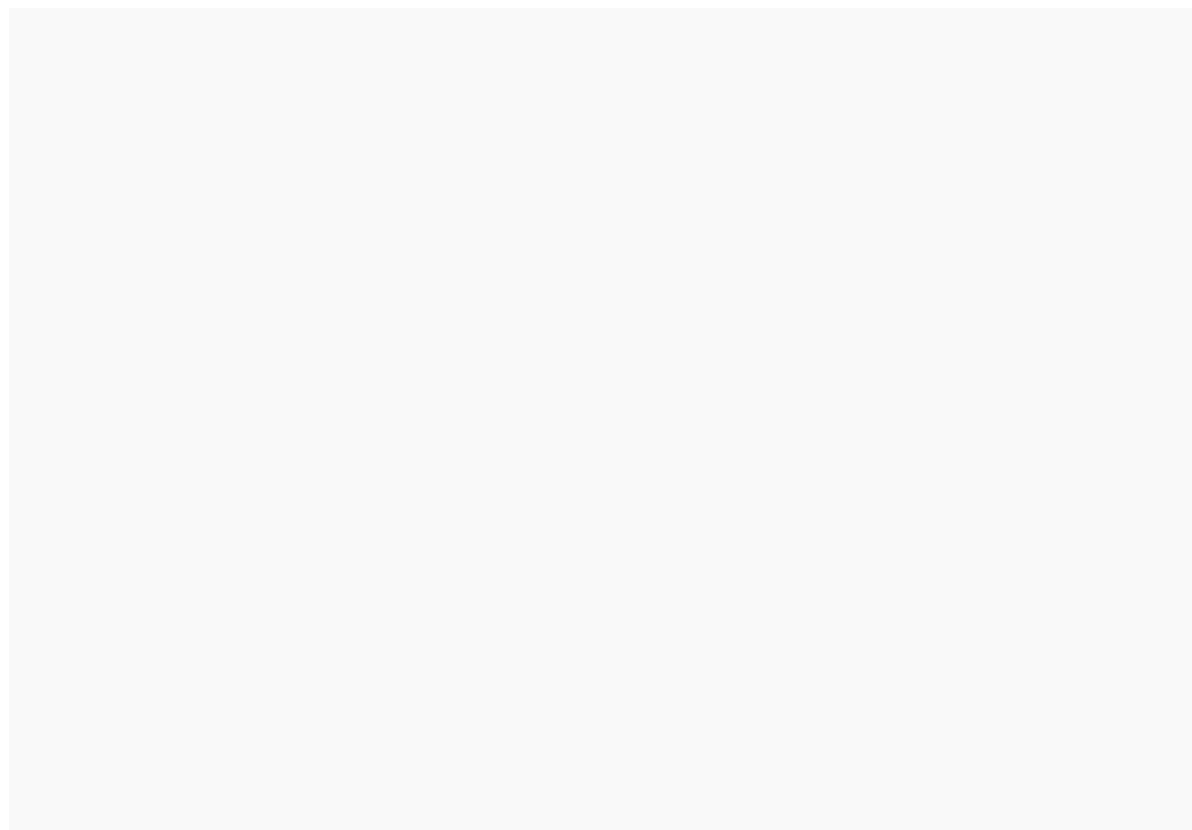
DZIENNIK UCZUĆ I POTRZEB

Przez kilka kolejnych dni **obserwuj siebie**, swoje reakcje i zachowania w różnych sytuacjach.

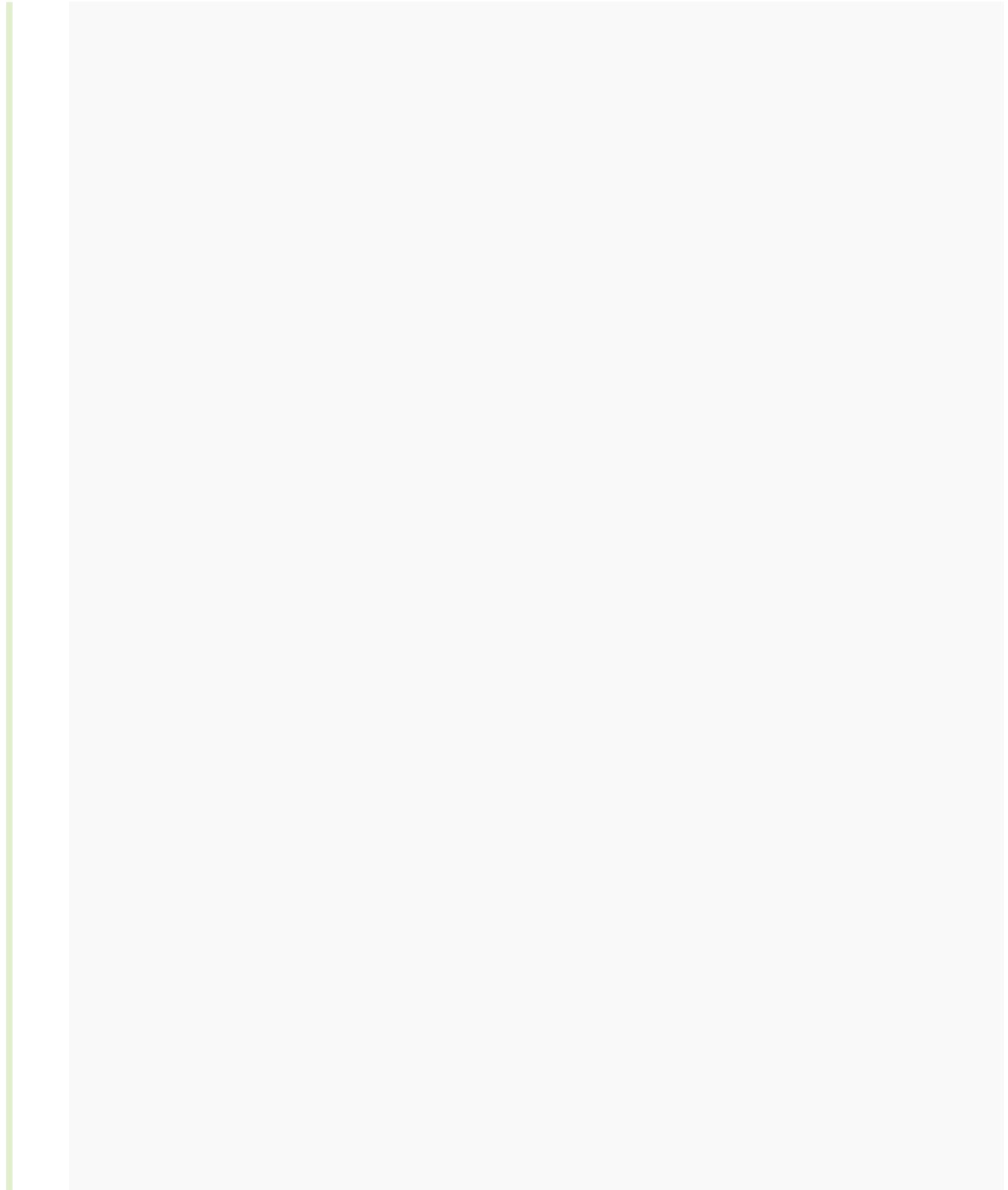
Zapisuj te sytuacje w następujący sposób:

1. **Opis sytuacji** – skup się wyłącznie na faktach. Zastosuj metodę neutralnego obserwatora.
2. **Twoja reakcja** – wypisz to jak zareagowałaś, co pomyślałaś, co powiedziałaś, co zrobiłaś.
3. **Twoje uczucia** – co poczułaś w związku z tą sytuacją? Jakie emocje pojawiły się w pierwszej chwili? Jakie uczucia związane z tą sytuacją zostały z Tobą na dłużej?
4. **Twoje potrzeby** – jakie potrzeby ujawniły się w tej sytuacji, zarówno te zaspokojone, jak i niezaspokojone.

Na kolejnych stronach znajdziesz **listę uczuć** i **listę potrzeb**. Zachęcam cię do skorzystania z nich podczas realizacji swojego ćwiczenia.



DZIENNIK UCZUĆ I POTRZEB



LISTA UCZUĆ

GDY NASZE POTRZEBY SĄ ZASPOKOJONE

Pełna energii, pełna werwy, pełna życia, pobudzona, ożywiona, zelektryzowana, rozentuzjasmowana, uskrzydłona, pełna pasji

Komfort, zaspokojona, usatysfakcjonowana, rozluźniona, zrelaksowana, bezpieczna, beztroska

Wypoczęta, odświeżona, energiczna, pobudzona, zrelaksowana, silna, pogodna, swobodna, pełna błogości

Zainteresowana, zaciekawiona, podniecona, podekscytowana, zafascynowana, zaintrygowana, zainspirowana, zachęcona

Zadowolona, szczęśliwa, pełna nadziei, zachwycona, wdzięczna, radosna, spełniona, pełna optymizmu, dumna

Spokojna, usatysfakcjonowana, wyciszona, zrelaksowana

Kochająca, w kontakcie, otwarty, czuła, przyjazna

Wesoła, śmiała, żywa, zainspirowana, chętna do zabawy, rozbawiona, rozradowana, pełna energii

Wdzięczna, doceniająca, szczęśliwa, zbudowana, zainspirowana, wzruszona, zachwycona, roztkliwiona, pokrzepiona, rozpromieniona, poruszona

GDY NASZE POTRZEBY NIE SĄ ZASPOKOJONE

Bez energii, apatyczna, markotna, odrętwiała, oklapnięty, osowiała, otepiała, przybity, przygaszona

Dyskomfort, zaniepokojona, zirytowana, zawstydzona, zakłopotana, skonsternowana, speszona, spłoszona, spięty, strapiona, zmieszana, zakłopotana, zażenowana

Zmęczona, wyczerpana, śpiąca, otepiała, słaba, przytłoczona

Niezainteresowana, znudzona, pusta

Niezadowolona, nieszczęśliwa, rozczarowana, ociężała, osamotniona

Wściekła, zła, zirytowana, sfrustrowana, podrażniona, rozdygotana, rozeźlona

Rozsierdzona, zagniewana, wzburzona

Zasmucona, zatroskana, przygnębiona, załamana, zmartwiona, zafrasowana

Rozgoryczona, rozczarowana, zgorzkniała, zaskoczona, zawiedziona

Przestraszona, pełna obaw, wątpiąca, zszokowana, zmartwiona, przerażona, spanikowana, zaniepokojona, zatrwożona, roztrzęsiona

Nerwowa, zmartwiona, zmieszana, napięta, podenerwowana, podminowana

LISTA POTRZEB

POTRZEBY FIZYCZNE

Powietrza	Odpoczynku
Pożywienia	Snu
Wody	Wyrażenia swojej seksualności
Schronienia	Dotyku
Ruchu	Bezpieczeństwa fizycznego

POTRZEBY AUTONOMII

Wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości	Wolności
Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji	Przestrzeni
	Spontaniczności
	Niezależności

POTRZEBY KONTAKTU Z SAMĄ SOBĄ

Autentyczności	Prywatności
Wyzwań	Sensu
Uczenia się	Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
Jasności	Całości/ jedności
Świadomości	Spójności
Kompetencji	Rozwoju
Kreatywności	Stymulacji, pobudzenia
Integralności	Zaufania
Samorozwoju/ wzrostu	Świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów
Autoekspresji/ wyrażania własnego "ja"	spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych
Poczucia własnej wartości	Celu
Samoakceptacji	
Szacunku dla siebie	
Osiągnięć	

POTRZEBY RADOŚCI ŻYCIA

Zabawy	Inspiracji
Humoru	Prostoty
Radości	Dobrostanu fizycznego/ emocjonalnego
Łatwości	Komfortu/ wygody
Przygody	Nadziei
Różnorodności/ urozmaicenia	

LISTA POTRZEB

POTRZEBY ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM

Piękna
Kontakt z naturą
Harmonii

Porządku
Spójności
Pokoju

POTRZEBY ZWIĄZKU Z INNYMI LUDŹMI

Przyczyniania się do wzbogacania życia
Informacji zwrotnej, czy nasze działania
przyczyniły się do wzbogacania życia
Przynależności
Wsparcia
Wspólnoty
Kontakt z innymi
Towarzystwa
Bliskości
Dzielenia się: smutkami i radościami;
talentami i zdolnościami
Więzi
Uwagi, bycia wziętym pod uwagę
Bezpieczeństwa emocjonalnego
Szczerości

Empatii
Współzależności
Szacunku
Równych szans
Bycia widzianym
Zrozumienia i bycia zrozumianym
Zaufania
Ciepła
Otuchy
Miłości
Intymności
Siły grupowej
Współpracy
Wzajemności

SESJE ROZWOJOWEJ ZMIANY

Mapa uczuć i potrzeb

Sesję Rozwojowej Zmiany "Mapa uczuć i potrzeb" szczególnie polecam ci jeśli:

- chcesz lepiej uświadamiać sobie i rozumieć przeżywane emocje,
- chciałabyś poznać proste sposoby radzenia sobie z emocjami,
- zastanawiasz się, jak dotrzeć do swoich uczuć i odkryć, jakie potrzeby się za nimi kryją,
- chciałabyś lepiej rozpoznawać swoje potrzeby,
- pragniesz lepiej komunikować swoje potrzeby,
- zastanawiasz się w jaki sposób możesz samodzielnie zaspokajać swoje potrzeby.

Dzięki sesji Rozwojowej Zmiany "Mapa uczuć i potrzeb":

- spotkasz się ze swoimi uczuciami i potrzebami,
- rozwiniesz umiejętność określania, rozumienia i kontrolowania swoich stanów emocjonalnych,
- będziesz w pełni doświadczać swoich uczuć bez strachu, że "poniosą cię" za daleko,
- ustalisz, które potrzeby są dla Ciebie aktualnie ważne,
- sprawdzisz, w jaki sposób dbasz o swoje potrzeby,
- opracujesz pierwsze kroki w kierunku samodzielnego zaspokajania potrzeb.



CENA DLA CIEBIE!

~~150 zł~~ **95 zł***

KUPUJĘ SESJĘ W MOJEJ CENIE!

* cena z kodem [@mocje_prz](#) kod obowiązuje w dniach od 4 do 10 marca 2022 r.

Żyj życiem, jakiego pragniesz!

Cześć, mam na imię Agata :))



Jestem Mentorką Rozwojowej Zmiany!

Pomagam kobietom odkrywać i realizować to, co dla nich ważne.

Inspiruję do zmiany i rozwoju, tak abyś mogła spełniać swoje marzenia i pragnienia.

Dane kontaktowe

Agata Kulińska - Mentorka Rozwojowej Zmiany

www.agatakulinska.pl

www.sklep.agatakulinska.pl

kontakt@agatakulinska.pl

Facebook: [@agata.kulinska.mentorka.rozwojowej.zmiany](https://www.facebook.com/@agata.kulinska.mentorka.rozwojowej.zmiany)