

## Zniekształcenia poznawcze

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Odrzucanie pozytywów</b>                             | <p>Zauważasz tylko negatywy i skupiasz się wyłącznie na nich, za to minimalizujesz bądź ignorujesz wszelkie pozytywne rzeczy, które robisz lub które ci się przydarzają.</p> <p>Przykład: <i>Koleżanka skomplementowała mnie, że jestem bardzo asertywna, ale sama nie widzę żadnych postępów. Ciągłe myślę o tym, że pozwoliłam Karolowi, aby mi przerwał.</i></p> |
| <b>Nadmierna generalizacja</b>                          | <p>Przekładasz jedno doświadczenie na wszystkie inne sytuacje.</p> <p>Przykład: <i>Nic mi się nigdy nie udaje.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Myślenie typu „wszystko albo nic” (czarno-białe)</b> | <p>Postrzegasz wszystko jako prawdy absolutne, bez odcieni szarości.</p> <p>Przykład: <i>Skoro nie udało mi się postawić tej granicy w pracy, to znaczy, że wcale nie umiem stawiać granic.</i></p>                                                                                                                                                                 |
| <b>Czytanie w myślach</b>                               | <p>Zakładasz, że inni myślą tak samo jak ty.</p> <p>Przykład: <i>Jestem pewny, że ona mnie nienawidzi.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Podwójne standardy</b>                               | <p>Narzucasz sobie wyższe standardy niż innym ludziom.</p> <p>Przykład: <i>Jeśli ty nie możesz mi pomóc, to wszystko jest w porządku, ale ja zawsze powinienem być dostępny, kiedy czegoś potrzebujesz.</i></p>                                                                                                                                                     |
| <b>Katastrofizacja</b>                                  | <p>Spodziewasz się najgorszego.</p> <p>Przykład: <i>Ksawery zerwie ze mną, jeśli mu powiem, że nie może palić u mnie w domu.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Etykietowanie</b>                                    | <p>Określasz siebie w negatywny sposób.</p> <p>Przykład: <i>Jestem egoistą.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Myślenie magiczne</b>                                | <p>Uważasz, że wszystko zmieni się na lepsze, gdy tylko... (schudniesz, wzbogacisz się, znajdziesz nową pracę itp.).</p> <p>Przykład: <i>Wszystko będzie lepiej, kiedy dzieci w końcu się wyprowadzą.</i></p>                                                                                                                                                       |
| <b>Dyktat powinności</b>                                | <p>Osądzasz i krytykujesz siebie w związku z tym, co powinnaś/powinieneś robić.</p> <p>Przykład: <i>Nie powinnam nikogo zawieść.</i></p>                                                                                                                                                                                                                            |

## Pytania służące kwestionowaniu zniekształconego myślenia

- Jakie mam dowody na słuszność tej myśli lub tego przekonania?
- Czy ta myśl lub to przekonanie opiera się na faktach, czy też na opiniach?
- Czy mam zaufaną osobę, z którą mogę zweryfikować słuszność tej myśli lub tego przekonania?
- Czy ta myśl lub to przekonanie mi pomaga?
- Czy mogę w inny sposób pomyśleć o tej sytuacji lub o sobie?
- Czy niepotrzebnie się obwiniam?
- Kto jeszcze przyczynił się do tej sytuacji lub co jeszcze na nią wpłynęło?
- Czy rzeczywiście to pozostaje pod moją kontrolą?
- Czy nadmiernie generalizuję?
- Czy formułuję założenia albo wyciągam pochopne wnioski?
- Co bym powiedziała/powiedział przyjacielowi w takiej sytuacji?
- Czy między czarnym a białym da się doszukać odcieni szarości?
- Czy zakładam najgorsze?
- Czy mam wobec siebie nierealistyczne oczekiwania lub wymagam od siebie znacznie więcej niż od innych?
- Czy istnieją wyjątki od tych prawd absolutnych („zawsze”, „nigdy”)?
- Czy biorę do siebie coś, co wcale nie jest kwestią osobistą?
- Kto decyduje o tym, co muszę lub powinnam/powinienem robić?
- Czy to jest zgodne z moimi wartościami?
- Czy to realistyczne oczekiwanie?

## Kwestionowanie obaw dotyczących stawiania granic

Rozpoznaj swoją obawę: *Jeśli postawię granice, to* \_\_\_\_\_

---

---

Rozpoznaj przekonanie leżące u podstaw tej obawy: *Uważam, że* \_\_\_\_\_

---

---

Rozpoznaj zniekształcenie (zniekształcenia) poznawcze: \_\_\_\_\_

---

---

Spisz dowody przemawiające za przekonaniem i przeciw przekonaniu, które udało ci się zidentyfikować wcześniej w tym podrozdziale.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Przekształć swoją obawę w stwierdzenie bardziej odpowiadające prawdzie i bardziej wspierające.

---

---

---

---

## Moje prawa osobiste

Poniżej znajdziesz przykłady praw osobistych. Zachęcam cię do uzupełnienia tej listy.

- Mam prawo być traktowana/traktowany z szacunkiem i życzliwie.
- Mam prawo do odmowy.
- Mam prawo zmienić zdanie.
- Mam prawo do bezpieczeństwa fizycznego i emocjonalnego.
- Mam prawo do własnych myśli, uczuć, wartości i przekonań.
- Mam prawo do szczęścia i przyjemności.
- Mam prawo do odpoczynku.
- Mam prawo do prywatności.
- Mam prawo dzielić się lub nie dzielić swoją własnością.
- Mam prawo decydować, co jest dla mnie najlepsze.
- Mam prawo dystansować się od negatywnych lub krzywdzących mnie osób, a nawet zakończyć z nimi relacje.
- Mam prawo dążyć do swoich celów.
- Mam prawo stawiać granice.
- Mam prawo \_\_\_\_\_.
- Mam prawo \_\_\_\_\_.
- Mam prawo \_\_\_\_\_.

Niektórzy ludzie sprzeciwiają się uznaniu swoich praw osobistych, gdyż obawiają się, że wtedy staną się egoistami albo poczują chęć kontrolowania innych. Jednak idea praw osobistych opiera się na założeniu, że twoje prawa są **tak samo ważne** jak prawa innych ludzi, a **nie** od nich **ważniejsze**. Jako istota społeczna musisz brać pod uwagę potrzeby i preferencje innych, ale gdy czyjeś potrzeby stale wypierają twoje i zajmują ich miejsce, wówczas zaczynasz akceptować pozycję osoby mniej ważnej w relacji i twoje przekonanie, że liczysz się mniej od innych, się wzmacnia. Granice i prawa osobiste pomagają przywrócić równowagę w relacji.

Czy trudno ci zaakceptować któreś z przytoczonych praw osobistych? Jeśli tak, to dlaczego?

---

---

---

---

---

---

Gdyby twoja przyjaciółka stwierdziła, że jej zdaniem nie ma prawa do \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [wybrane prawo osobiste, którego akceptacja  
sprawia ci trudność], co byś jej powiedziała/powiedział?

---

---

---

Spróbuj powiedzieć to samo sobie, aby wzmocnić przekonanie, że owo prawo przysługuje także tobie. Kierowanie do siebie życzliwych, dodających otuchy słów to skuteczna metoda ograniczania samokrytycznych, niepomocnych myśli (np. „Nie zasługuję na szczęście”, „Moje potrzeby się nie liczą”). Przepisz więc swoją odpowiedź na stwierdzenie przyjaciółki w formie skierowanej do siebie, aby ćwiczyć mówienie tego samego sobie.

---

---

---

Zmiana myśli wymaga regularnych ćwiczeń. Najlepszy efekt uzyskasz, jeśli będziesz powtarzać lub zapisywać powyższe słowa co najmniej raz dziennie przez kilka tygodni.

Kolejny sposób na rozpoznanie i docenienie swojej przyrodzonej wartości polega na traktowaniu siebie z szacunkiem i życzliwie. Służą temu tak działania, jak słowa. Kiedy traktujesz własne potrzeby priorytetowo (np. rezerwujesz czas na spotkanie ze znajomymi lub wizytę u dentysty), pokazujesz sobie (i innym), że jesteś ważna/ważny. Aby wprowadzić to w życie, rozmyślnie rób codziennie trzy rzeczy służące zadbaniu o siebie. Nie muszą to być niezwykle czy czasochłonne działania, ale muszą mieć dla ciebie znaczenie i musisz je podejmować celowo.

Jakie trzy rzeczy zrobisz dzisiaj, żeby zadbać o siebie?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Aby zmaksymalizować korzyści płynące z tego ćwiczenia, zapisuj codziennie owe trzy rzeczy, a podczas ich robienia mów sobie: „Robię to, ponieważ jestem ważna/ważny”. Dzięki temu twoje myśli i działania będą bardziej świadome, co je wzmocni.

W celu wzmocnienia poczucia własnej wartości i przekonania, że przysługują ci prawa osobiste, wypełnij poniższą tabelę konkretnymi przykładami pokazującymi, jak wyglądają te prawa w twoim życiu.

| <b>Prawo osobiste</b>            | <b>Jak to wygląda w twoim codziennym życiu?</b>                                                                                 |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Mam prawo do prywatności.</i> | <i>Nikomu nie wolno czytać moich e-maili bez pozwolenia.<br/>Kiedy potrzebuję prywatności, zamykam drzwi do swojego pokoju.</i> |
|                                  |                                                                                                                                 |
|                                  |                                                                                                                                 |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## Poznawanie siebie

W czym jesteś dobra/dobry?

---

---

Jakie masz cele krótkoterminowe i długoterminowe?

---

---

Co jest dla ciebie najważniejsze?

---

---

Do kogo możesz się zwrócić po wsparcie lub pomoc?

---

---

Co lubisz robić dla przyjemności?

---

---

Co cenisz? W co wierzysz?

---

---

Gdzie lub kiedy czujesz się najbezpieczniej?

---

---

Kto lub co podnosi cię na duchu?

---

---

Czym się pasjonujesz?

---

---

Za co jesteś wdzięczna/wdzięczny?

---

---

Po czym poznajesz, że się stresujesz lub denerwujesz?

---

---

W jaki sposób najlepiej się uczysz (poprzez działanie, obserwację, słuchanie, czytanie)?

---

---

Co sprawia, że czujesz się szanowana/szanowany?

---

---

Co sprawia, że czujesz się kochana/kochany?

---

---

Co sprawia, że czujesz się bezpiecznie?

---

---

Kolejna strategia poznawania siebie polega na notowaniu rzeczy, które lubisz, i tych, których nie lubisz. W ten prosty sposób lepiej poznasz swoją osobowość, własne preferencje i potrzeby, co pomoże ci zidentyfikować granice, dzięki którym poczujesz większe zadowolenie z życia.

| Data    | Co lubię                                                                                             | Czego nie lubię                                                                                                             |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 marca | <p>Wstawać rano jako pierwszy.</p> <p>Przynosić do pracy lunch z domu.</p> <p>Pić kawę z Sylwią.</p> | <p>Długich spotkań.</p> <p>Kiedy szef wtrąca się we wszystko, co robię.</p> <p>Wracać do domu, w którym panuje bałagan.</p> |
|         |                                                                                                      |                                                                                                                             |
|         |                                                                                                      |                                                                                                                             |
|         |                                                                                                      |                                                                                                                             |
|         |                                                                                                      |                                                                                                                             |

## Przyjemne stany uczuciowe

- akceptacja
- błogość
- ciepło
- czułość
- determinacja
- docenienie
- duma
- dzielność
- ekscytacja
- empatia
- entuzjizm
- miłość
- motywacja
- nadzieja
- nieskrępowanie
- oddanie
- odprężenie
- odwaga
- optymizm
- otwartość
- ożywienie
- pasja
- pewność
- pewność siebie
- pocieszenie
- poczucie bezpieczeństwa
- poczucie energii
- poczucie siły
- poczucie wigoru
- poczucie wyjątkowości
- podekscytowanie
- podziw
- pogodność
- pokrzepienie
- radość
- rozemocjonowanie
- rozentuzjasmowanie
- rozpromienienie
- rozradowanie
- satysfakcja
- spokój
- spontaniczność
- swoboda
- szczęście
- śmiałość
- troskliwość
- ukontentowanie
- uspokojenie
- uwielbienie
- ważność
- wdzięczność
- werwa
- wesołość
- wiarygodność
- wniebowzięcie
- wrażliwość
- wyciszenie
- wyrozumiałość
- wzruszenie
- zachwyt
- zaciekawienie
- zadowolenie
- zadziwienie
- zainteresowanie
- zaintrygowanie
- zapalenie
- zdecydowanie
- zdopingowanie
- zrozumienie
- życzliwość
- żywość

## Nieprzyjemne stany uczuciowe

- agresja
- apatia
- bez energii
- bezbronność
- bezradność
- bezsilność
- bojaźliwość
- desperacja
- dezorientacja
- frustracja
- irytacja
- lęk
- napięcie
- nerwowość
- nienawiść
- niepewność
- niepokój
- nieśmiałość
- nieufność
- niezadowolenie
- niezdecydowanie
- obojętność
- oburzenie
- odrętwienie
- onieśmienie
- panika
- pesymizm
- poczucie bezwartościowości
- poczucie bycia gorszym
- poczucie niesprawiedliwości
- poczucie nieszczęścia
- poczucie odrzucenia
- poczucie opuszczenia
- poczucie poniżenia
- poczucie prześladowania
- poczucie pustki
- poczucie winy
- poczucie zranienia
- podejrzliwość
- powściągliwość
- przerażenie
- przygnębienie
- rozczarowanie
- rozdrażnienie
- rozpacz
- rozżalenie
- samotność
- sceptycyzm
- smutek
- strach
- strapienie
- trwoga
- udręczenie
- uraza
- wrogość
- wściekłość
- wyobcowanie
- wzburzenie
- zagrożenie
- zagubienie
- załamanie
- zatroskanie
- zawstydzenie
- zażenowanie
- zdenerwowanie
- zdruzgotanie
- zgorzknienie
- złość
- zmartwienie
- zmęczenie
- zniechęcenie
- znudzenie
- zwątpienie
- żałość

# Cztery kroki do stawiania lepszych granic

## Krok 1. Rozpoznaj swoje potrzeby i pragnienia

- Jaki mam problem związany z granicami?
- Które z moich potrzeb pozostają w tej sytuacji niezaspokojone?
- Co czuję w tej sytuacji? Jak chcę się czuć?
- Jaki rezultat chcę uzyskać? Co chcę osiągnąć poprzez postawienie granic?
- Kiedy [sytuacja], potrzebuję [potrzeba] i chcę czuć się [uczucie].

## Krok 2. Określ swoje granice

- Jakie mam możliwości?
- Na co mam wpływ?
- Które rozwiązanie ma dla mnie największy sens?

## Krok 3. Wprowadź swoje granice

- Co zrobię, żeby postawić tę granicę? Co powiem, żeby poinformować o niej innych? Kiedy i gdzie to zrobię?
- O jakie działanie lub o jaką zmianę – jeśli jakiegokolwiek – muszę poprosić drugą osobę?
- Co zrobię, jeśli ta osoba sprzeciwi się mojej granicy, zignoruje ją albo zareaguje na nią złością?
- Skąd będę wiedzieć, że granica działa skutecznie?
- Jakie przeszkody mogę napotkać? Jak sobie z nimi poradzę?

## Krok 4. Udoskonal swoje granice

- Czy moja granica spełniła swoje zadanie? Czy moje potrzeby zostały zaspokojone? Czy postawienie granicy przyniosło mi przyjemne uczucia, jakich pragnęłam/ /pragnąłem?
- Czy napotkałam/napotkałem problemy związane ze stawianiem granic (działanie niezgodne z planem, błędne rozpoznanie własnych potrzeb i uczuć, brak woli współpracy drugiej osoby, przedwczesne poddawanie się)?
- Co muszę zmodyfikować lub poprawić?

## Uwalnianie się od poczucia winy

Wypełnij poniższą tabelę. W pustych wersach możesz zapisać własne przykłady. Aby nadać ćwiczeniu bardziej osobisty charakter, możesz zastąpić słowo „przyjaciele” imieniem swojej przyjaciółki lub swojego przyjaciela.

| Przekonanie – oczekiwanie                                                                                  | Jak mocno w to wierzysz (od 0 do 10)? | Jak mocno wierzy w to twoja przyjaciółka / twój przyjaciel (od 0 do 10)? |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Kiedy przyjaciele czegoś potrzebują, powinnam/powinienem rzucić wszystko i biec do nich.                   |                                       |                                                                          |
| Powinnam/Powinienem być miła/miły i nie mieć konfliktów z przyjaciółmi.                                    |                                       |                                                                          |
| Kiedy przyjaciele ranią moje uczucia lub źle mnie traktują, nie powinnam/powinienem robić z tego problemu. |                                       |                                                                          |
| Muszę poświęcać własne cele, by zadowolić przyjaciół.                                                      |                                       |                                                                          |
| Stawianie granic przyjaciołom jest egoistyczne i złe.                                                      |                                       |                                                                          |
| Wszystko zawdzięczam przyjaciołom.                                                                         |                                       |                                                                          |
| Nie powinnam/powinienem się złościć na przyjaciół.                                                         |                                       |                                                                          |
| Dobra przyjaciółka / Dobry przyjaciel nie narzeka, kiedy musi zadbać o przyjaciółkę/przyjaciela.           |                                       |                                                                          |
| Moim obowiązkiem jest troszczyć się o przyjaciół.                                                          |                                       |                                                                          |
| Powinnam/Powinienem przedkładać potrzeby przyjaciół nad własne.                                            |                                       |                                                                          |
| Zerwanie kontaktów z przyjaciółmi jest niewłaściwe.                                                        |                                       |                                                                          |
| Powinnam/Powinienem zrobić, co w mojej mocy, by moi przyjaciele byli zadowoleni.                           |                                       |                                                                          |
| Jestem złą przyjaciółką / złym przyjacielem, ponieważ _____.                                               |                                       |                                                                          |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Życzliwy dialog wewnętrzny

| Sytuacja                                             | Co powiedział twój wewnętrzny krytyk? | W jaki sposób twój wewnętrzny krytyk próbuje cię chronić lub motywować? Na jakie obawy chce zwrócić twoją uwagę?                                                                                         | Jakie życzliwe, wspierające twoje cele słowa możesz skierować do siebie w tej sytuacji?                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Upiłam się i prze-<br>spaliśmy z byłym<br>partnerem. | Ależ ze mnie idiotka!                 | Mój wewnętrzny krytyk nie chce, żebym tyle piła, ponieważ pod wpływem alkoholu podejmuję złe decyzje. On się boi, że będę ciągle wracać do Augusta i nigdy nie stworzę szczęśliwego, dojrzałego związku. | Upicie się i przespanie z Augustem było błędem, ale rozumiem, dlaczego to zrobiłam. Przechodzę teraz trudny okres i potrzebowałam pocieszenia. Nie jestem idiotką, ale muszę przerwać ten wzorzec postępowania. |
|                                                      |                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                      |                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                      |                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                 |

## Śledzenie korzystania z urządzeń elektronicznych

| Godzina | Całkowity czas spędzony przed ekranem | Czynność lub aplikacja | Myśli i uczucia |
|---------|---------------------------------------|------------------------|-----------------|
|         |                                       |                        |                 |
|         |                                       |                        |                 |
|         |                                       |                        |                 |
|         |                                       |                        |                 |
|         |                                       |                        |                 |
|         |                                       |                        |                 |
|         |                                       |                        |                 |
|         |                                       |                        |                 |