

# KARTA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMU

## (Karta „porządkowania” myśli i emocji)

PO WYSTĄPIENIU TRUDNEJ SYTUACJI W TWOIM ŻYCIU „PRZEPRACUJ TO”. ZRÓB TO W NIEDŁUGIM CZASIE PO JEJ WYSTĄPIENIU, GDY BĘDZIESZ JUŻ SPOKOJNY. W TRAKCIE TRWANIA TRUDNEJ SYTUACJI TRUDNO JEST ZROBIĆ TO „NA GORĄCO”. Z CZASEM NAUCZYSZ SIĘ I TEGO ☺

Poniższa karta jest „wzorcem”, który wykorzystaj do stworzenia własnej karty. Weź długopis, własną kartkę papieru i w punktach napisz to, co jest opisane w poniższej karcie. Możesz też pisać bezpośrednio na komputerze. Za każdym razem podczas wypełniania karty i rozwiązywania problemu, wykonaj dokładnie wszystkie sugerowane polecenia. Jeśli np. napisane jest „napisz” to prosimy abyś „nie szedł na skróty”, tylko napisał to, co napisać należy. Po wypełnieniu karty, daj działać naturze. Nic nie rób, czego nie zrobiłbyś dotychczas. Życzymy Ci szczęścia i spotkania na swojej drodze życia dobrych i dobrze Ci życzących ludzi. Dzięki przepracowaniu tego wg poniższej karty tak właśnie będzie ☺

Data..... nr karty ..... sytuacja/ osoba problemowa .....

1.Opisz problemową sytuację. Napisz:

Problem zaczął się gdy:

.....

Teraz sytuacja wygląda tak, że:

.....

2.Opisz zaburzone potrzeby emocjonalne i wynikające z nich stany emocji.

(zakreśl wszystkie zaburzone potrzeby emocjonalne i stany emocji). Napisz:

- **PRZEZ TE SYTUACJĘ MAM POCZUCIE BRAKU:**

spokoju, zmiany, bezpieczeństwa, stabilizacji, rozwoju, szacunku, zrozumienia, bycia w grupie, akceptacji, wsparcia, bliskości, miłości, komunikacji, prestiżu, atrakcyjności, wolności, niezależności, odkrywania, wypoczynku, poznawania, przezwycięzania słabości, uznania, dowartościowania, docenienia, komfortu, poważania, sensu działań, sprawiedliwości, uczciwości, godności, ...inne ....

- **I CZUJĘ SIĘ/ JESTEM:**

zły, zraniony, zdenerwowany, opuszczony, odrzucony, nieakceptowany, niekochany, zdradzony, poniżony, wściekły, nieszczęśliwy, skrzywdzony, samotny, niespokojny, atakowany, niesłusznie potraktowany, zawstydzony, roztrzęsiony, oszukany, zażenowany, niedoceniony, niezrozumiany, urażony, lekceważony, załamany, niebezpiecznie, niestabilnie, bezsilny, zmanipulowany, bezradny, jest mi przykro ...inne .....

- **I CZUJĘ DO NIEJ:**

- złość, gniew, zawiść, chęć zemsty, zazdrość, strach, lęk, żal, zniechęcenie, nienawiść, obrzydzenie,.....

Jeśli czujesz się choć trochę winny za to zdarzenie, napisz dalej:

- **W TEJ SYTUACJI, JESTEM NA SIEBIE:**

- zły, zdenerwowany, wściekły, poirytowany.....

- **I CZUJĘ DO SIEBIE:**

- brak szacunku, akceptacji, poniżenie, obrzydzenie, mam wyrzuty sumienia, czuję się winny, jest mi wstyd, czuję niepokój, zażenowanie, bezsilność, strach, lęk, żal, frustracje, irytacje, zniechęcenie,

.....

<p>3. Zaakceptuj własne emocje i zachowanie: Napisz: <b>Miałem prawo tak się czuć i zachować, ponieważ ..... znajdź pozytywne wytłumaczenie dla swoich emocji..... i tak odbierałem (projektowałem) swoją rzeczywistość.</b></p> <p>Napisz: <b>NIE MA ZNACZENIA KTO MIAŁ RACJĘ W TYM PROBLEMIE. KAŻDY PROJEKTUJE WŁASNĄ, A MNIE DENERWUJE W INNYCH TO, CZYM JA JESTEM !!!!! SYTUACJA LUB OSOBA TA POKAZUJE MOJĄ SŁABOŚĆ.</b></p>
<p>4. Podziękuj, że taka sytuacja lub osoba stanęła na Twojej drodze życia, ponieważ dzięki temu nastąpił Twój rozwój wewnętrzny (podświadomy/ duchowy). <i>Przeprowadź „autorozmowę” w swoich myślach.</i> <i>Wyobraź sobie, że rozmawiasz z tą osobą. Dziękujesz jej z uśmiechem, że pojawiła się w Twoim życiu, ponieważ ukazała to z czym sobie nie radzisz, a co jest w Tobie, a zostało wyparte lub stłumione. Jest to moment do tego aby nastąpił rozwój wewnętrzny (duchowy) podświadomości. Nie denerwuje się zatem na te osobę lub takie sytuacje. Wybacz tej osobie jej postawę, zachowanie. To wszystko nastąpiło dla Twojego dobra.</i> Napisz: <b>Cała sytuacja zdarzyła się po to aby nastąpił mój rozwój mentalny, dlatego dobrze że się przytrafiła.</b></p>
<p>5. Znajdź pozytywne wytłumaczenie dla zachowania tego człowieka lub sytuacji. Opisz wcześniej jej emocje. Napisz: <b>On (ona) zachowywał/a się i czuł/a się źle, czyli był/a (zakreśl): zdenerwowany/a, poirytowany/a, agresywny/a, zły/a, bezsilny/a, obojętny/a, rozżalony/a, zniechęcony/a, ..... bo .....znajdź pozytywne wytłumaczenie jej zachowania np. tak odbierał/a (projektował/a) swoją rzeczywistość.....</b> <b>Cała sytuacja zdarzyła się abym nauczył się innego postrzegania sytuacji i ludzi.</b></p>
<p>6. Uwolnij swoją świadomość od wszystkich negatywnych stanów emocji i zaburzonych potrzeb. Napisz: <b>Uwalniam się od: (wymień wszystkie zaburzone potrzeby i emocje z kroku 2).....</b></p>
<p>7. Zaakceptuj nowe postrzeganie – nową rzeczywistość. Napisz: <b>Cieszę się, że przepracowałem problem, co pozwoliło mi inaczej (zakreśl to co uważasz):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>ze spokojem,</u></li><li>• <u>z zadowoleniem,</u></li><li>• <u>z opanowaniem,</u></li><li>• <u>z akceptacją,</u></li></ul> <p><b>spojrzeć na otaczających mnie ludzi i sytuację.</b></p>

Po stworzeniu własnej karty rozwiązywania problemu dokonaj jej zniszczenia i zrób:

KROK 8: ....daj działać naturze ☺ Nic innego nie rób, czego byś nie robił dotychczas, a zmianę sam zauważysz ☺

[www.autoterapia.pl](http://www.autoterapia.pl)