

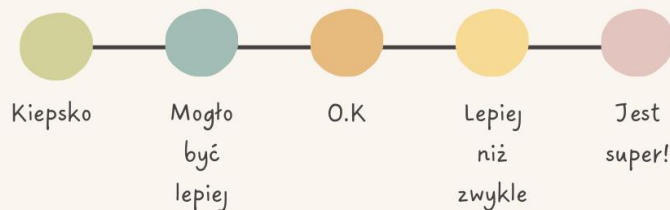
# PERMA w praktyce

## Część 2 – Emocje i Relacje

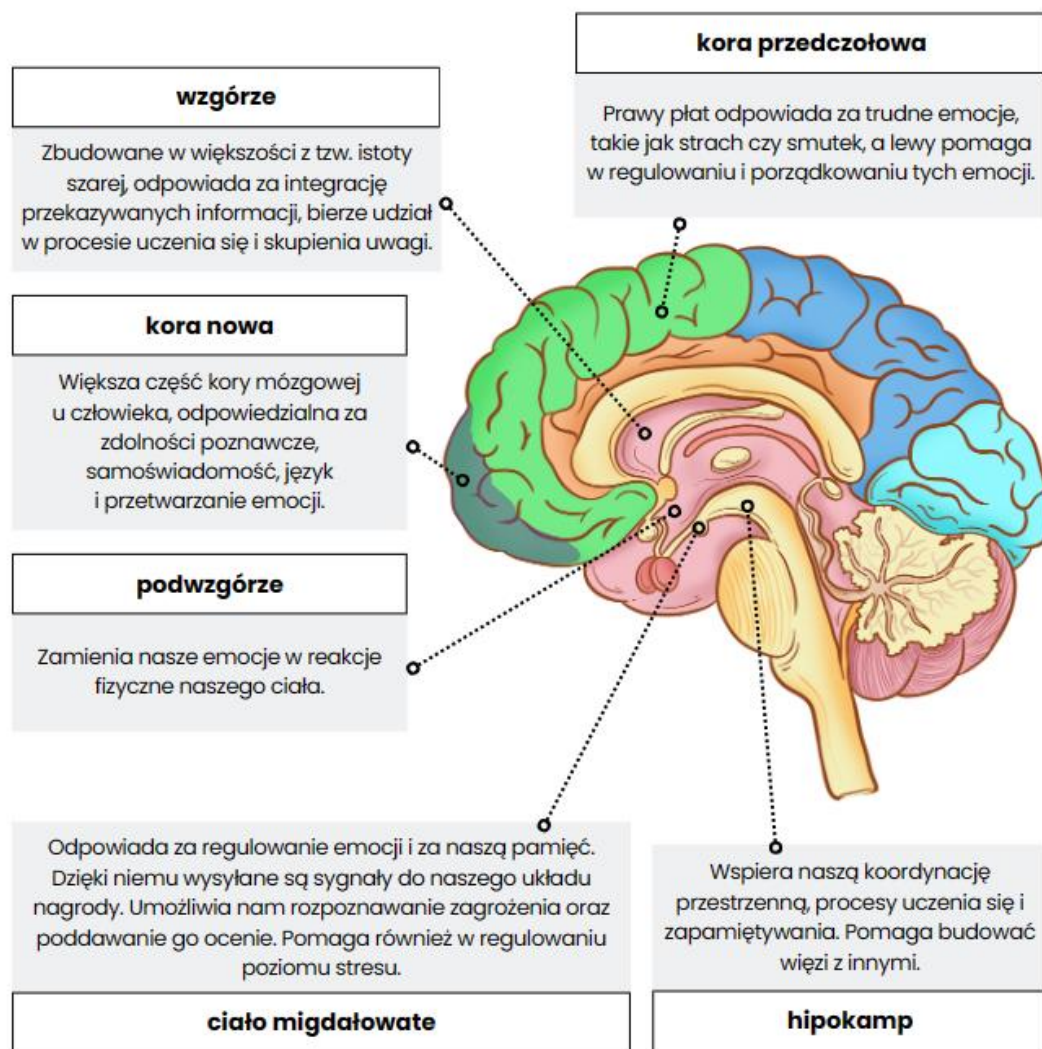
**Monika Mojsiejonek**

# ZBADAJ SWÓJ POZIOM SZCZĘŚCIA

Jak się dzisiaj czujesz?



Pamiętaj, by zapytać  
o to również innych!



# Nasz mózg i emocje

# Mam w sobie dużo trudnych emocji



## CHMURY MYŚLOWE

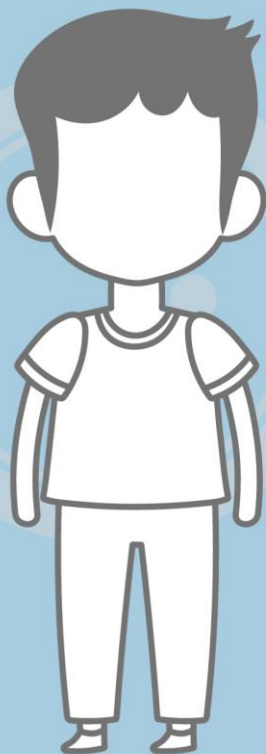
pomocne w porządkowaniu i radzeniu sobie z kłębiącymi się myślami



**Uporządkuj je  
i przenieś do chmury!**

## SKANOWANIE CIAŁA

Zamknij oczy. Oddychaj swobodnie, robią wdech nosem, a wydech ustami.  
Zacznij skanowanie od czubka swojej głowy i powoli uświadamiaj sobie, jak czuje się każda część  
Twojego ciała, aż dotrzesz do palców u stóp.  
Czujesz dyskomfort w którejś części ciała? Zaznacz ją na rysunku na czerwono. Któraś część  
Twojego ciała jest zrelaksowana? Zaznacz ją zielonym kolorem.  
Na koniec narysuj postaci twarz zgodną z Twoimi aktualnymi emocjami.



## SKANOWANIE CIAŁA

Zamknij oczy. Oddychaj swobodnie, robią wdech nosem, a wydech ustami.  
Zacznij skanowanie od czubka swojej głowy i powoli uświadamiaj sobie, jak czuje się każda część  
Twojego ciała, aż dotrzesz do palców u stóp.  
Czujesz dyskomfort w którejś części ciała? Zaznacz ją na rysunku na czerwono. Któraś część Twojego  
ciała jest zrelaksowana? Zaznacz ją zielonym kolorem.  
Na koniec narysuj postaci twarz zgodną z Twoimi aktualnymi emocjami.





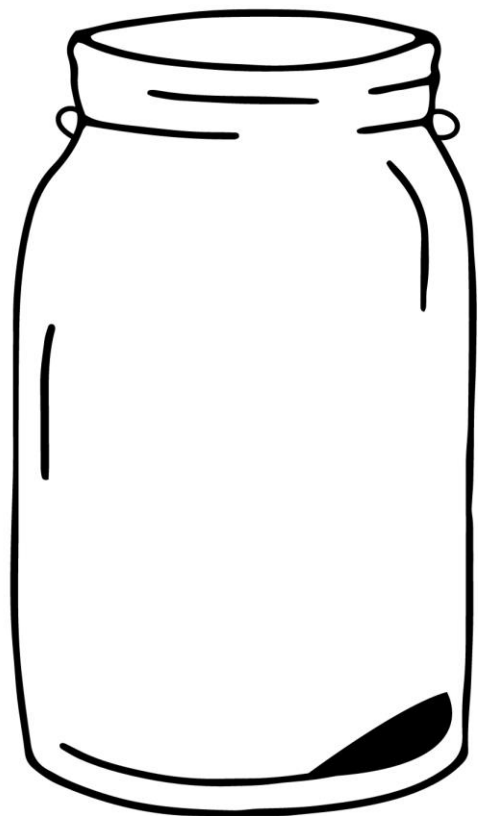
<https://youtu.be/c-cpO7s-ml?si=aju9es6wm5l1W6Gr>

# Mam ciągle pod górkę, inni mają łatwiej



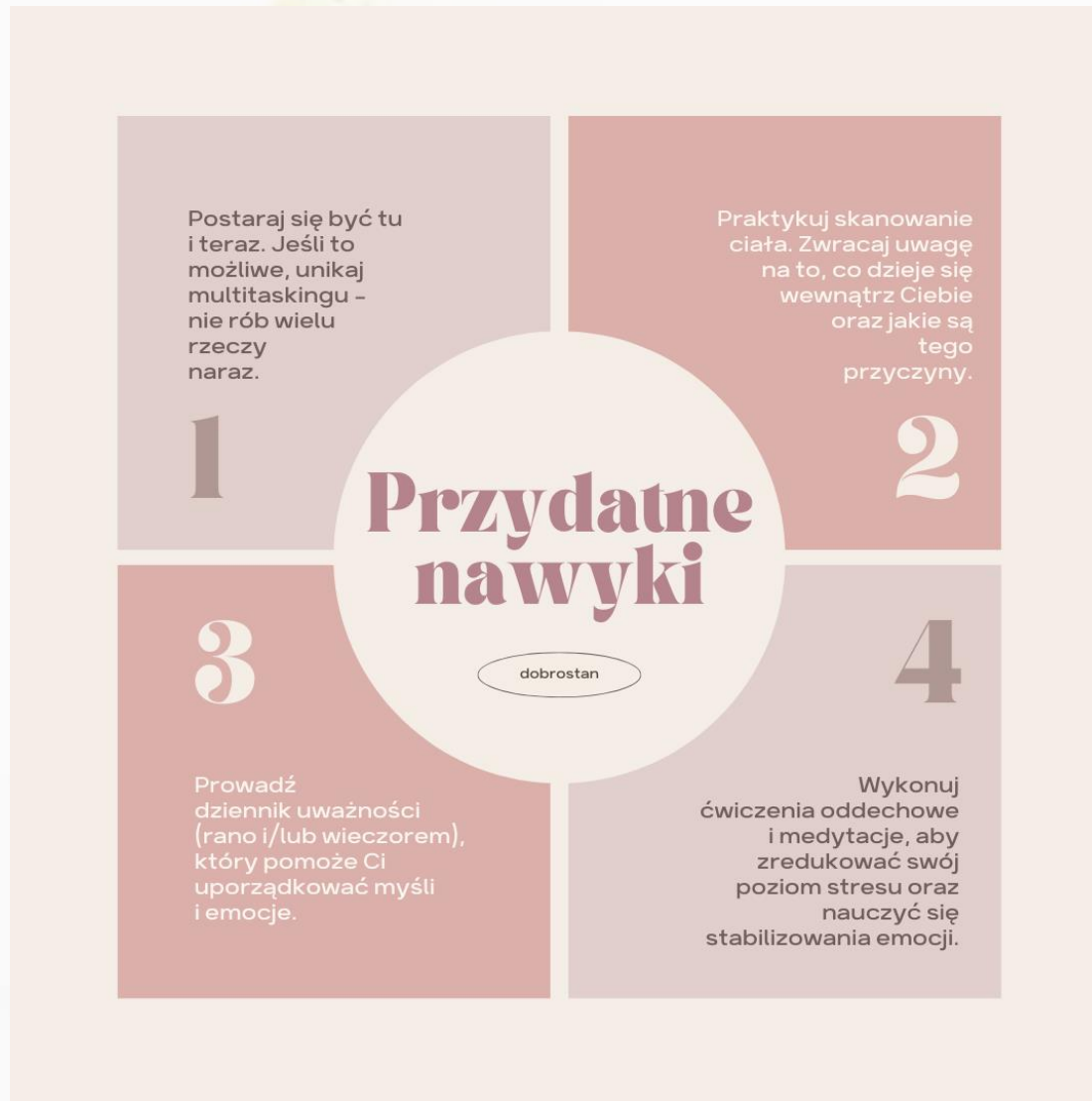
SŁOIK

Wdzięczności



Włóż do słoika wszystko, za co jesteś wdzięczny/a.

Za co jesteś  
dziś  
wdzięczna/y?



# Relacje

„Z niektórymi się  
po prostu nie da...”

„Problemem są ludzie”

„Dobrym relacjom  
szkodzą konflikty”

„Najlepsze rozwiązania  
przynoszą szybkie efekty”

„Relacje nie zależą od nas,  
relacje nam się przytrafiają”

Jak buduję relacje z innymi ludźmi?

Type your answer here...

Submit

40 characters remaining



<https://answergarden.ch/4016173>



„Udało mi/ci się...”

„Dlaczego TY zawsze...”

„No dobrze, zrobię...”

# Co zamiast „udało się”?

Udało mi się zrealizować...

Udało mi się skończyć wcześniej...

Udało mi się rozwiązać problem...

Udało ci się zrobić zadanie...

Udało ci się zdążyć dziś na zajęcia.

Udało ci się wygrać zawody/konkurs.

# Co zamiast „udało się”?

Udało mi się zrealizować... - Zrealizowałam/tem...

Udało mi się skończyć wcześniej... - Skończyłam/tem wcześniej...

Udało mi się rozwiązać problem... - Rozwiązałam/tem problem...

Udało ci się zrobić zadanie... - Zrobiłaś/teś zadanie... Brawo!

Udało ci się zdążyć dziś na zajęcia. – Zdążyłaś/teś dziś na zajęcia. Bardzo się z tego cieszę.

Udało ci się wygrać zawody/konkurs. – Wygrałaś/teś zawody/konkurs.

# Komunikat „JA”

1. Opisz swoje uczucia.
2. Nazwij konkretne zachowanie drugiej osoby.
3. Opisz jakie są konsekwencje tego zachowania dla ciebie (co ci ono robi)?
4. Opisz jakiego zachowania oczekujesz (twoje potrzeby).
5. Ewentualnie powiedz o sankcjach i konsekwencjach w przypadku braku zmiany zachowania.



**Czuję ... (wyrażenie swoich emocji) ...**  
**kiedy ... (opis sytuacji oparty na faktach) ...**  
**Jest mi z tym (ciężko, przykro, smutno) ...**  
**Chcę ... (oczekiwania na przyszłość)**

np.

Czuję się lekceważona, kiedy rozmawiacie na lekcjach nie na temat.  
Jest mi z tym ciężko, bo chciałabym móc z wami popracować i pomóc wam uporządkować wiedzę.  
Chcę, żebyście na zajęciach skupili się na temacie lekcji.

Martwię się, kiedy widzę, że X jest trzeci raz w semestrze nieprzygotowany do sprawdzianu.  
Jest mi z tego powodu bardzo przykro.  
Proszę, aby X przyszedł w następnny wtorek poprawić ocenę.

# FUKO

01 FAKTY

02 UCZUCIA

03 KONSEKWENCJE

04 OCZEKIWANIA

„Dlaczego mam się przesiąść?”

„Po co mam robić to głupie zadanie?”

„Do tablicy? A czemu ja?”

„Bo cię o to  
proszę”

# Stawianie zdrowych granic

- Zauważanie zachowań innych, które sprawiają, że czujesz się niekomfortowo lub nerwowo
- Zrozumienie, że inni nie mogą przewidzieć Twoich potrzeb
- Jasne komunikowanie potrzeb i pragnień, nawet jeśli możesz spotkać się z krytyką i odrzuceniem
- Mówienie i bronienie swoich wartości, pomimo tego, co myślą inni
- Szacunek do innych, pomimo różnic, które nas charakteryzują
- Szacunek dla siebie, nawet jeśli ktoś Cię nie lubi
- Powolne wchodzenie w przyjaźnie (zaufanie)



# Zastanów się...

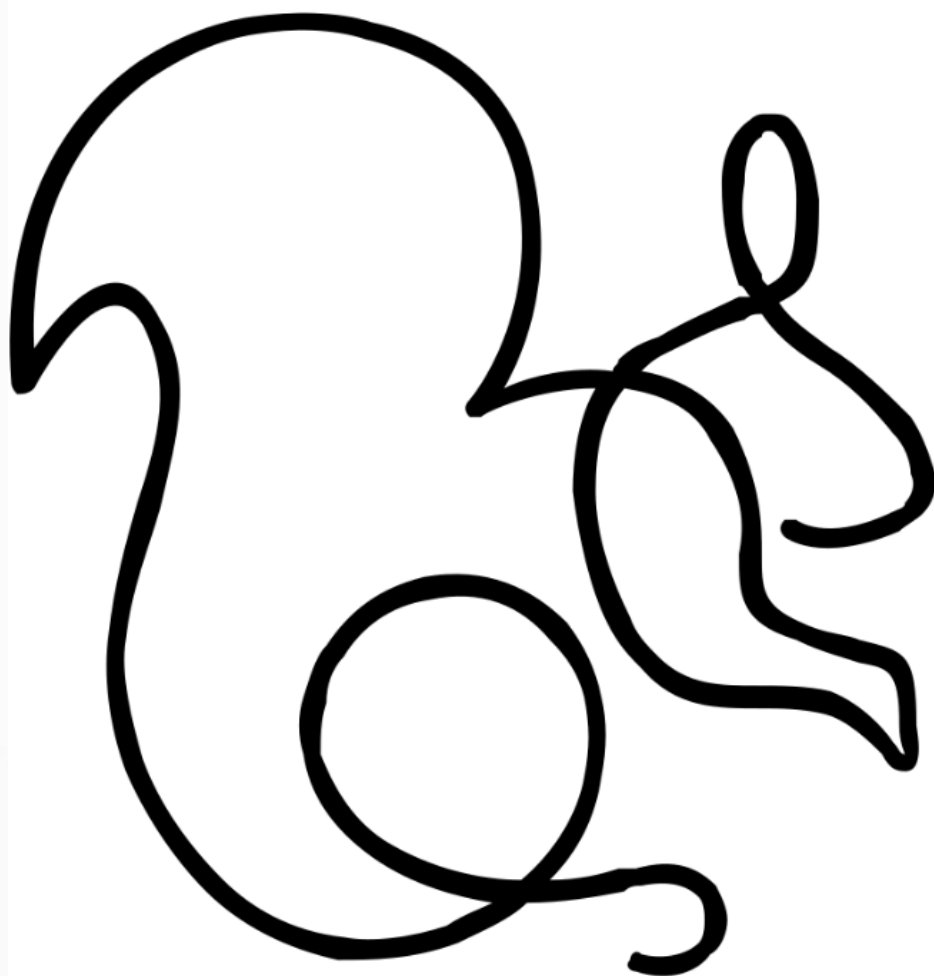
- jakie zachowania tolerujesz, akceptujesz, a jakie są dla Ciebie nie do przyjęcia?
- przez jakie zachowania, sytuacje czujesz stres i dyskomfort?

DLACZEGO TAK SIĘ CZUJESZ? – poczucie niedocenienia, wykorzystania, lekceważenia, pominięcia...?

**IGNOROWANIE WŁASNYCH POTRZEB NIE JEST NORMĄ!!!**

Zadaj sobie 3 pytania:

- Co mogę zrobić z tą sytuacją?
- Nad czym mam kontrolę?
- Co mogę powiedzieć drugiej osobie?



Na zakończenie  
- mindful tracing



# Dziękuję za uwagę

**Monika Mojsiejonek**

**Kontakt: [monikamojsiejonek@wp.pl](mailto:monikamojsiejonek@wp.pl)**