

Obserwacja działania. Celem samoobserwacji jest lepszy, bardziej świadomy kontakt z tym, jak wygląda twoje życie. Pozwala ocenić, jaki wpływ na jakość twojego życia mają konkretne działania i odnaleźć skuteczne lub nieskuteczne prawidłowości. Jest to zatem punkt wyjścia do świadomych, celowych zmian, porządkujący wiedzę o sobie.

Podczas naszej pracy będziemy szukali działań, z których lepiej zrezygnować, a także takich, które warto utrzymać i/lub wykonywać częściej. Poniżej znajdziesz kilka przykładów, a po drugiej stronie wyjaśnienia poszczególnych pól oraz zalecenia.

Wydrukuj sobie obie strony i trzymaj jako instrukcję do wypełniania, aby wziąć pod uwagę jak najwięcej aspektów.

| Działania | Warunki | Konsekwencje |
|--|--|---|
| - Rezygnacja z wyjazdu w góry, piszę smsa, że mnie nie będzie. | Myśl „może posiedzę przed komputerem”, lęk przed zostaniem z tyłu na szlaku i byciem problemem, zmęczenie z rana przechodzące w napięcie. | B: Ulga, nie muszę się pakować, śpię jeszcze godzinę. D: Kolejny dzień spędzony w domu na niczym. Smutek podczas przeglądania zdjęć znajomych i odkrycia, że były nowe osoby. Patrzę w lustro i czuję złość na siebie. |
| - Zrobienie awantury, obrażanie rodziny. | Rodzina zapomniała o moich urodzinach, poczucie odrzucenia i niesprawiedliwości, narastający gniew i gorąc na twarzy. | B: To ja mam rację, a oni są źli. Czuję ulgę, mam sytuację pod kontrolą i może kolejnym razem nie zapomną. Idę się napić z kumplami, gdzie się dobrze czuję. D: Wracam nocą do obcego domu, czuję się winny i coraz dalej od swojej żony i dzieci. |
| + Postanawiam nie dać się wewnętrznemu oporowi i idę na rozmowę o pracę. | Leżę na kanapie i myślę, czy wyjść, czy zostać. Czuję lęk na myśl o porażce i przypominam sobie inne sytuacje, w których nie udało mi się. Zastanawiam się, czy już zawsze będę bezrobotna. | B: To bardziej straszne i w drodze na rozmowę czuję, jak poca mi się dłonie, moje ciało jest napięte. D: Jestem zadowolona, że spróbowałam i mam więcej pewności siebie. Mam więcej energii na dalsze poszukiwania. |
| + Odezwanie się do dwóch nowych osób na spotkaniu w barze. | Postanowiłem sobie, że będę częściej to robił. Najtrudniej było podejść i zacząć, zauważyłem swoje emocje (głównie strach przed odrzuceniem) oraz wymówki (może później, poczekaj jeszcze, idź najpierw po piwo, aby mieć coś w ręce). | B: Miks ekscytacji, ryzyka i chęci ucieczki. Podczas rozmowy czasem cisza, ale wziąłem od jednej osoby numer telefonu. D: W planach ciekawe spotkanie. Nie wiem, jaki będzie efekt, ale nie próbując nie wiedziałbym jeszcze bardziej. |

| Działania. Gdyby ktoś cię obserwował z zewnątrz, co by zauważył? | Warunki. W jakiej sytuacji zaszło to działanie? | Konsekwencje. Jaki skutek ma to działanie? |
|---|--|--|
| <p>Pisz jak najkonkretniej. Zamiast napisać <i>unikalem, martwiłam się, pracowałam</i> itp. zobacz, czy jesteś w stanie namierzyć konkretne, obserwowalne działania np. „zapaliłem papierosa, a potem następnego, po czym wypilem 2 piwa”, „siedziałam przed komputerem 25 minut pisząc artykuł”, „mimo że miałem ochotę, nie powiedziałem partnerce o trudnościach i udawałem, że wszystko jest ok.”</p> <p>Postaw + przy skutecznym działaniu. Odnaczają się tym, że działają na dłuższą metę i chcesz, aby były czymś częstym, powracającym, są mocnym punktem twojego dnia.</p> <p>Postaw – przy nieskutecznym. Nieskuteczne działania, nawet jeśli mają dobry efekt natychmiast, to na dłuższą metę oddalają cię od wartości, celów i sprawiają, że twoje życie w jakiś sposób traci.</p> <p>Spojrzenie na konsekwencje pozwoli ci podjąć decyzję, czy to działanie jest dla ciebie skuteczne czy nieskuteczne. Może być tak, że tak samo wyglądające działanie np. „rozmowa na portalu społecznościowym”, może być w jednej sytuacji skuteczne (kontakt ze znajomymi wieczorem i umówienie się na spotkanie), a w innej nieskuteczne (unikanie pracy lub wychodzenia z domu).</p> | <p>Warunki zewnętrzne. Wpływ innych osób, sytuacja np. w domu lub pracy, twoje otoczenie.</p> <p>Warunki wewnętrzne.</p> <ol style="list-style-type: none"> Myśli. Oceny siebie, innych, na temat przyszłości, otoczenia, wspomnienia, zmartwienia, wymówki itd. Emocje. Radość, smutek, gniew, zwątpienie, lęk, przygnębienie, znudzenie, pustka, rozpacz, ekscytacja, wstyd, zazdrość itd. Stany ciała. Ból, zmęczenie, napięcie, rozluźnienie, głód, płacz itd. | <p>Bezpośrednie konsekwencje (B). Jak się czujesz i co myślisz <u>w trakcie i tuż po</u> wykonywaniu tego działania? Jaki bezpośredni wpływ na ciebie ma to, co robisz?</p> <p>Częste bezpośrednie konsekwencje</p> <ol style="list-style-type: none"> Mogę uciec lub uniknąć nieprzyjemnej sytuacji na zewnątrz lub wewnątrz (nie mieć danych myśli, emocji, stanów ciała). Czuję się lepiej. Ktoś zwrócił na mnie uwagę. Mogę okazać komuś lub sobie, że mam rację, władzę, kontrolę nad sytuacją, kimś lub sobą. Czuję, że rozwiązuję lub pozbywam się jakiegoś wewnętrznego problemu. Czuję się logicznie, sensownie, spójnie, sprawiedliwie. <p>Dalsze konsekwencje (D). Jaki wpływ na ciebie i twoje życie ma to działanie <u>w dłuższym wymiarze czasowym</u>?</p> <p>Zwróć szczególną uwagę na te konsekwencje, które:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bezpośrednio dają ci coś pożądanego, ale w przeciągu czasu okazują się być nieskuteczne i szkodliwe. Mają dobre długoterminowe konsekwencje, jednak bezpośrednio konsekwencje czynią je wyzwaniem. |