



**WARSZTATY  
ONLINE**



WARSZTATY ONLINE Z JUSTYNĄ CZEKAJ

---

# AUTOSABOTAŻ

**WORKBOOK**



**JUSTYNA  
CZEKAJ**  
WILCZYCĄ BYĆ

**[WWW.JUSTYNACZEKAJ.PL](http://WWW.JUSTYNACZEKAJ.PL)**

Wilczyco dziękuję za Twoją obecność podczas warsztatów „Autosabotaż” zapraszam Cię do pracy nad Twoimi schematami, które powodują, że powielasz pewne zachowania pomimo tego, że Ci nie służą.

Auto-sabotaż służy nam do tego, aby wspierać nasze fałszywe, szkodliwe i niszczące przekonania o sobie. Jeżeli wierzymy w to, że to kim jesteśmy to za mało, wtedy w ciągu każdego dnia podejmujemy takie działania, które to nam udowodnią i które to pokażą.

## ZADANIE

Jakich obszarów Twojego życia dotyczy autosabotaż?

OBSZAR ŻYCIA	ZACHOWANIA AUTOSABOTUJĄCE
RELACJA ZE SOBĄ	
RELACJA ROMANTYCZNA	
INNE RELACJE (DZIECI, PRZYJAŹŃ)	

<b>PIENIĄDZE</b>	
<b>PRACA</b>	
<b>ROZWÓJ OSOBISTY</b>	
<b>ZDROWIE</b>	
<b>INNE</b>	

## ZADANIE

Które z tych obszarów najbardziej Ci doskwierają? Zastanów się nad tym, czy jesteś gotowa na zmiany?

---

---

---

---

Jak już wspominałam autosabotaż to zachowania które nam służyło, kiedy doświadczaliśmy niebezpieczeństwa w dzieciństwie i czułyśmy, że nasze życie było zagrożone. Takie zachowania mogą być efektem przemocy doświadczonej w toksycznych relacjach, w których walczyłyśmy o przetrwanie.

## ZADANIE

Zapraszam Cię do refleksji nad tym, które z poniższych zachowań rozpoznajesz u siebie i jaki ma to zachowanie na Ciebie wpływ i na Twoje życie.

- Problemy z komunikacją potrzeb
- Strach przed porażką albo popełnieniem błędu
- Potrzeba kontroli innych albo też tego czym się dzielisz z innymi. Problem z byciem szczerą i otwartą
- Obwinianie innych za problemy we własnym życiu. Bardzo często temu towarzyszy problem ze stawianiem granic
- Uciekanie, czy zrywanie relacji, kiedy napotykasz na problemy i trudne sytuacje
- Prokrastynacja, czyli odkładanie na później
- Wyszukiwanie problemów tam gdzie ich nie ma
- Wpuszczanie do swojego życia toksycznych ludzi
- Głośny wewnętrzny krytyk
- Wszelkiego typu nałogi

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Co możemy zrobić, aby wyeliminować zachowania autosabotujące z naszego życia.**

## KROK 1

Identyfikacja tego typu zachowań. Jakie Twoje zachowania powstrzymują Cię od osiągnięcia Twoich pragnień. Zapraszam Cię do pracy z listą potrzeb. To pomoże Tobie rozpoznać potrzeby, których nie zaspokajasz.

## KROK 2

Rozpoznaj sytuacje, emocje i okoliczności, w których te zachowania są aktywowane? To co może nas aktywować to nuda, strach, wątplenie w siebie, problemy.

---

---

---

---

---

---

---

---

## KROK 3

Nawiąż relację ze swoim wewnętrznym dzieckiem, poprzez praktykę uważności, pisanie, pracę z traumą z przeszłości, buduj świadomość tego, co myślisz i czujesz.

Ćwiczenie o którym wspominałam to praca z Twoim zdjęciem. Spróbój podczas wizualizacji zacząć rozmowę z Twoim wewnętrznym dzieckiem, przedstaw się mu i opowiedz o sobie. Zadawaj pytania i mów o emocjach. Słuchaj jego potrzeb.

## KROK 4

Buduj postawę wewnętrznego rodzica, który wesprze Cię w radzeniu sobie z błędami i problemami. Będzie też źródłem współczucia do siebie i zrozumienia. Taka postawa powoduje, że wewnętrzne dziecko czuje się silniejsze i zaopiekowane co pomaga mu zmierzyć się ze strachem przed odrzuceniem i popełnianiem błędów.



# LISTA POTRZEB

## POTRZEBY FIZYCZNE

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

## AUTONOMII

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

## KONTAKTU Z SAMYM SOBĄ

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

## ZWIĄZKU MIĘDZY LUDŹMI

- Przyczyniania się do z bogacania życia
- Informacja zwrotnej czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacenia życia
- Przynależności
- Wsparcia
- Wspólnoty
- Kontaktu 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
- Rozumienia i bycia zrozumianym
- Zaufania
- Ciepła
- Otuchy
- Miłości
- Intymności
- Siły grupowej
- Współpracy
- Wzajemności

## RADOŚCI ŻYCIA

- Zabawy
- Humoru
- Radości
- Łatwości
- Przygody
- Różnorodności / urozmaicenia
- Inspiracji
- Prostoty
- Dobrostanu fizycznego i emocjonalnego
- Komfortu / Wygody
- Nadziei

## ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM

- Piękna
- Kontakt z Przyrodą
- Harmonii
- Porządku
- Spójności
- Pokoju



# CHCESZ WESPRZEĆ MOJE DZIAŁANIA?



Postaw mi kawę ;)

SPOŚRÓD OSÓB, KTÓRE MNIE WESPRĄ  
W DANYM MIESIĄCU, WYLOSUJĘ JEDNĄ  
Z KTÓRĄ SPOTKAM SIĘ NA KAWIE  
W WARSZAWIE LUB PODCZAS SPOTKA-  
NIA ONLINE.



KLIKNIJ TUTAJ,  
ABY PRZEJŚĆ  
DO SERWISU  
BUY COFFEE TO.



[WWW.BUYCOFFEE.TO/WILCZYCABYC](http://WWW.BUYCOFFEE.TO/WILCZYCABYC)