

Dziennik obserwacji ✧ siebie oparty na 4 ✧ krokach



Oparta na NVC

"Dzięki NVC możemy osiągnąć większy spokój umysłu, ponieważ metoda ta radzi nam skupić się na tym, czego naprawdę chcemy, zamiast ciągle zastanawiać się, co jest złe w innych albo w nas samych." - Marshall B. Rosenberg,

4 KROKI OBSERWACJI SWOICH STANÓW WEWNĘTRZNYCH

1

Obserwacje - Jak się ma twoje ciało? Jaka myśl, sytuacja jest w Tobie żywa?

.....

.....

2

Uczucia - jak się czujesz w związku z tym? Co czujesz?

.....

3

Potrzeby - Jakie ważne potrzeby zaspokojone i niezaspokojone przychodzi do Ciebie w związku z tym uczuciem?

.....

.....

4

Prośby - sprawdź jak możesz o siebie zadbać. Jakie działanie możesz zaplanować w związku z tym jak się czujesz i czego potrzebujesz?

.....

.....



LISTA UCZYĆ- KIEDY NASZE POTRZEBY SĄ ZASPOKOJONE

ENERGIA - PEŁEN ENERGII I ŻYCIA, POBUDZONY,
OŻYWIONY, PEŁEN PASJI.

KOMFORT - ZASPOKOJONY, USATYSFAKCJONOWANY,
ROZLUŻNIONY, ZRELAKSOWANY, BEZPIECZNY

ODPOCZYNEK - WYPOCZĘTY, ODŚWIEŻONY,
ENERGICZNY, POBUDZONY, ZRELAKSOWANY, SILNY,
POGODNY, SWOBODNY, PEŁEN BŁOGOŚCI.

INSPIRACJA - ZAINTERESOWANY, ZACIEKAWIONY,
PODNIECONY, PODEKSCYTOWANY,
ZAFASCYNOWANY, ZAINTRYGOWANY,
ZAINSPIROWANY, ZACHĘCONY

ZADOWOLENIE - ZADOWOLONY, SZCZĘŚLIWY,
PEŁEN NADZIEI, ZACHWYCONY, WDZIĘCZNY,
RADOSNY, SPEŁNIONY, PEŁEN OPTYMIZMU, DUMNY

SPOKÓJ - SPOKOJNY, USATYSFAKCJONOWANY,
WYCISZONY, ZRELAKSOWANY

MIŁOŚĆ - KOCHAJĄCY, W KONTAKCIE, OTWARTY,
CZUŁY PRZYJAZNY

RADOŚĆ - WESOŁY, ŚMIAŁY, ŻYWY,
ZAINSPIROWANY, CHĘTNY DO ZABAWY,
ROZBAWIONY, ROZRADOWANY, PEŁEN ENERGII.

WDZIĘCZNOŚĆ - WDZIĘCZNY, DOCENIAJĄCY,
SZCZĘŚLIWY, ZBUDOWANY, ZAINSPIROWANY,
WZRUSZONY, ZACHWYCONY, ROZTKLIWIONY,
POKRZEPIONY, PORUSZONY, ROZPROMIENIONY.

LISTA UCZYĆ – KIEDY NASZE POTRZEBY SĄ NIEZASPOKOJONE

BRAK ENERGII - BEZ ENERGII, APATYCZNY, MARKOTNY, ODRĘTWIAŁY, OKŁAPNIĘTY, OSOWIAŁY, OTĘPIAŁY, PRZYBITY, PRZYGASZONY

BRAK KOMFORTU - DYSKOMFORT, ZANIEPOKOJONY, ZIRYTOWANY, ZAWSTYDZONY, ZAKŁOPOTANY, SKONSTERNOWANY, SPESZONY, SPIĘTY, SPŁOSZONY, STRAPIONY, ZMIESZANY, ZAKŁOPOTANY, ZAŻENOWANY

ZMĘCZENIE – ZMĘCZONY, WYCZERPANY, ŚPIĄCY, OTĘPIAŁY, SLABY, PRZYTŁOCZONY

BRAK INSPIRACJI - NIEZAINTERESOWANY, ZNUDZONY, PUSTY

NIEZADOWOLENIE – NIEZADOWOLONY, NIESZCZĘŚLIWY, ROZCZAROWANY, OSAMOTNIONY

NIEPOKÓJ – NERWOWY, ZMARTWIONY, ZMIESZANY, PODENERWOWANY, PODMINOWANY, SPIĘTY, SFRUSTROWANY, ZANIEPOKOJONY

ZŁOŚĆ – WŚCIEKŁY, ZŁY, ZIRYTOWANY, ROZDRAŻNIONY, ROZDYGOTANY, ROZEŻLONY, ROZSIERDZONY, ZAGNIEWANY, WZBURZONY

SMUTEK – ZASMUCONY, ZATROSKANY, PRZYGNĘBIONY, ZAŁAMANY, ZMARTWIONY, ZAFRASOWANY, ROZGORYCZONY

ZAWIEDZENIE – ROZGORYCZONY, ROZCZAROWANY, ZGORZKNIAŁY, ZASKOCZONY, ZAWIEDZIONY

STRACH – PEŁEN OBAW, WĄTPIĄCY, ZSZOKOWANY, PRZERAŻONY, SPANIKOWANY, ZATRWOŻONY, ROZTRZĘSIONY

LISTA POTRZEB

POTRZEBY FIZYCZNE

- POWIETRZA
- POŻYWIENIA
- WODY
- SCHRONIENIA
- RUCHU
- ODPOCZYNKU
- SNU
- WYRAŻENIA SWOJEJ SEKSUALNOŚCI
- DOTYKU
- BEZPIECZEŃSTWA FIZYCZNEGO

KONTAKTU Z SAMYM SOBĄ

- AUTENTYCZNOŚCI
- WYZWAŃ
- UCZENIA SIĘ
- JASNOŚCI
- ŚWIADOMOŚCI
- KOMPETENCJI
- KREATYWNOŚCI
- INTEGRALNOŚCI
- SAMOROZWOJU
- AUTO EKSPRESJI,
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
- ŚWIĘTOWANIA ZASPOKOJONYCH POTRZEB,
SPEŁNIONYCH MARZEŃ, PLANÓW I
OPŁAKIWANIA NIEZASPOKOJONYCH
- CELU

RADOŚCI ŻYCIA

- ZABAWY
- HUMORU
- RADOŚCI
- ŁATWOŚCI
- PRZYGODY
- RÓŻNORODNOŚCI, UROZMAICENIA
- INSPIRACJI
- PROSTOTY
- DOBROSTANU FIZYCZNEGO,
EMOCJONALNEGO
- KOMFORTU, WYGODY
- NADZIEI

AUTONOMII

- WYBIERANIA WŁASNYCH PLANÓW, CELÓW I
MARZEŃ, WARTOŚCI I WYBIERANIA WŁASNEJ
DROGI PROWADZĄCEJ DO ICH REALIZACJI
- WOLNOŚCI
- PRZESTRZENI
- SPONTANICZNOŚCI
- NIEZALEŻNOŚCI

ZWIĄZKU Z INNYMI LUDŹMI

- PRZYCZYNIANIA SIĘ DO WZBOGACANIA ŻYCIA
- INFORMACJI ZWROTNEJ, CZY NASZE DZIAŁANIA
- PRZYCZYNIŁY SIĘ DO WZBOGACANIA ŻYCIA
- PRZYNALEŻNOŚCI
- WSPARCIA
- WSPÓLNOTY
- KONTAKTU Z INNYMI TOWARZYSTWA
- BLISKOŚCI
- DZIELENIA SIĘ: SMUTKAMI I RADOŚCIAMI
- DZIELENIA SIĘ: TALENTAMI I ZDOLNOŚCIAMI
- WIĘZI
- UWAGI, BYCIA WZIĘTYM POD UWAGĘ
- BEZPIECZEŃSTWA EMOCJONALNEGO
- SZCZEROŚCI
- EMPATII
- WSPÓŁZALEŻNOŚCI
- SZACUNKU
- RÓWNYCH SZANS
- BYCIA WIDZIANYM
- ZROZUMIENIA I BYCIA ZROZUMIANYM
- ZAUFANIA
- CIEPŁA
- OTUCHY
- MIŁOŚCI
- INTYMNOŚCI
- SIŁY GRUPOWEJ
- WSPÓŁPRACY
- WZAJEMNOŚCI

ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM

- PIĘKNA
- KONTAKTU Z PRZYRODĄ
- HARMONII
- PORZĄDKU
- SPÓJNOŚCI
- POKOJU

✧ Dziennik ✧ obserwacji

Data:

Notatki:

Poświęć chwilę w ciągu
dnia, wtedy kiedy tego
potrzebujesz.

Korzystając ze
schematu ze strony 2.

Stwórz swój dziennik
obserwacji swoich
stanów wewnętrznych
oparty na 4 krokach
NVC.

✧ Dziennik ✧ obserwacji

Data:

Notatki:

Poświęć chwilę w ciągu
dnia, wtedy kiedy tego
potrzebujesz.

Korzystając ze
schematu ze strony 2.

Stwórz swój dziennik
obserwacji swoich
stanów wewnętrznych
oparty na 4 krokach
NVC.