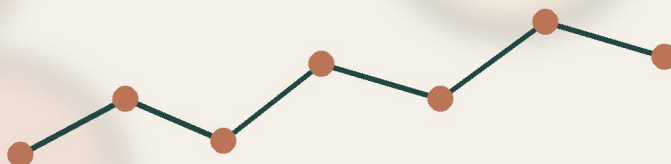


Mniej narzekania, więcej życia

Praktyczny przewodnik do odzyskania spokoju, wpływu i lepszego kontaktu ze sobą oraz ludźmi

W środku:

diagnoza • ćwiczenia • 21 dni • workbook



Elżbieta Wojewódzka

Rozwojowy Białystok

Mniej narzekania, więcej życia

Praktyczny przewodnik do odzyskania spokoju, wpływu i lepszego kontaktu

Elżbieta Wojewódzka
Rozwojowy Białystok

Zanim zaczniesz

Ten e-book nie jest zakazem narzekania. Jest zaproszeniem do odzyskania wpływu w miejscach, w których dziś łatwo wchodzisz w automatyczne słowa, przeciążenie i bezradność.

Najważniejsza zasada

Nie chodzi o to, żeby zawsze być pozytywną osobą. Chodzi o to, żeby odróżnić fakt, emocję, potrzebę i reakcję. Dopiero wtedy możesz wybrać odpowiedź, która naprawdę Ci służy.

Dla kogo jest ten przewodnik

- Dla osób, które czują, że za dużo energii oddają temu, co je drażni.
- Dla osób, które chcą mówić prawdę bez wchodzenia w stałe marudzenie.
- Dla osób pracujących z ludźmi, prowadzących dom, zespół, relację albo grupę i chcących więcej spokoju w komunikacji.
- Dla tych, którzy nie chcą udawać, że wszystko jest dobrze, ale chcą przestać żyć w mentalnym hałasie.

Jak korzystać

- Czytaj krótko, najlepiej po jednym rozdziale dziennie.
- Rób ćwiczenia pisemnie. Sama lektura daje wgląd, zapis daje zmianę.
- Nie zaczynaj od wielkiej rewolucji. Wybierz jedną sytuację, w której chcesz mniej narzekać.
- Traktuj 21 dni jako start. Utrwalenie nowego nawyku zwykle wymaga więcej czasu i wielu powtórzeń.

Uwaga o zdrowiu psychicznym

Jeśli narzekanie łączy się z silnym lękiem, depresją, przemocą, wypaleniem, chronicznym przeciążeniem albo realnym brakiem bezpieczeństwa, nie próbuj pozytywnie myśleć na siłę. Wtedy pierwszym krokiem jest wsparcie: zaufana osoba, lekarz, psycholog, terapeuta albo odpowiednia instytucja pomocowa.

Mapa zmiany

Od narzekania do wpływu. Bez udawania, że wszystko jest dobrze.



Spis treści

1. Czego ten e-book nie obiecuje
 2. Czym naprawdę jest narzekanie
 3. Twoja diagnoza: 6 twarzy narzekania
 4. Pętla narzekania
 5. Dzień świadomości
 6. Pauza i karta SOS
 7. Przepisywanie myśli bez toksycznej pozytywności
 8. Język wpływu
 9. Granice, czyli mówienie prawdy bez ataku
 10. Wdzięczność bez lukru
 11. Narzekanie w relacjach i pracy
 12. Plan 21 dni
 13. Plan 90 dni
 14. Workbook i karty pracy
- Źródła i dalsza droga

Czego ten e-book nie obiecuje

Bo zmiana nie zaczyna się od presji, tylko od uczciwości.

”Nie chodzi o to, żeby zawsze myśleć pozytywnie. Chodzi o to, żeby przestać oddawać energię temu, co nie prowadzi do życia.

Najpierw zdejmijmy presję. Ten przewodnik nie ma zrobić z Ciebie osoby wiecznie uśmiechniętej. Nie ma sprawić, że przestaniesz widzieć trudne rzeczy. Nie ma Ci wmówić, że wszystko zależy od nastawienia.

To byłaby krzywda, bo czasem problem naprawdę istnieje. W pracy może być za dużo zadań. W domu może brakować współodpowiedzialności. Ktoś może przekraczać granice. Ciało może być zmęczone. Życie może przyciskać.

W takich sytuacjach narzekanie bywa sygnałem. Mówi: coś jest dla mnie za dużo, coś mnie boli, czegoś potrzebuję, na coś nie mam zgody. Problem zaczyna się wtedy, gdy sygnał nie prowadzi do rozmowy, decyzji albo odpoczynku, tylko kręci Cię w kółko.

Zdrowa zmiana

Nie: nie wolno mi narzekać. Tak: mogę zauważyć, co mnie boli, i powiedzieć o tym w sposób, który daje mi większy wpływ.

Trzy zdania, do których będziemy wracać

- To, że coś czuję, jest ważne.
- To, że coś mówię, ma konsekwencje.
- To, jak mówię, może zabierać mi wpływ albo go oddawać.

Mini-praktyka: Moja intencja na ten proces

Dokończ zdania bez poprawiania siebie.

1. Chcę mniej narzekać, ponieważ:
2. Najczęściej narzekam, gdy:
3. W zamian chcę częściej czuć:
4. Jedna relacja lub sytuacja, którą chcę odciążyć:

Czym naprawdę jest narzekanie

Nie każde trudne zdanie jest narzekaniem.

Narzekanie to powtarzające się mówienie o tym, co jest złe, bez przejścia do faktów, potrzeb, decyzji albo konkretnej prośby. Czasem daje chwilową ulgę. Czasem daje poczucie, że coś robisz. Bardzo często jednak nie rozwiązuje sprawy, tylko przedłuża napięcie.

W tym e-booku nie będziemy karać się za każde trudne zdanie. Będziemy uczyć się rozróżnienia.

Forma	Przykład	Czy pomaga?	Lepszy kierunek
Fakt	Pada deszcz. Spotkanie zaczęło się 20 minut później.	Tak, bo opisuje rzeczywistość.	Nazwij fakt bez dopisywania historii.
Emocja	Jestem zła, zmęczona, rozczarowana.	Tak, jeśli bierzesz odpowiedzialność za swoje przeżycie.	Dodaj: ważne jest dla mnie...
Narzekanie	Zawsze mam pecha. Nikt mnie nie szanuje.	Zwykle nie. Daje ulgę na chwilę, ale wzmacnia bezradność.	Przejdź do faktu, potrzeby albo prośby.
Prośba	Potrzebuję, żebyśmy ustalili konkretny termin.	Tak, bo otwiera rozmowę.	Mów jasno, konkretnie, bez oskarżania.
Granica	Nie chcę rozmawiać w ten sposób. Wróć do tematu, gdy oboje ochłonimy.	Tak, gdy coś przekracza Twoje zasady.	Krótko, spokojnie, bez tłumaczenia się przez pół godziny.

Szybki test

Zanim wypowiesz kolejne zdanie, zapytaj: czy to, co chcę powiedzieć, prowadzi do ulgi, kontaktu albo rozwiązania? Jeśli nie, warto zrobić pauzę.

Mini-praktyka: Zamień narzekanie w informację

Wybierz 3 swoje typowe zdania narzekające.

1. Narzekanie 1 / fakt / emocja / potrzeba / prośba:
2. Narzekanie 2 / fakt / emocja / potrzeba / prośba:
3. Narzekanie 3 / fakt / emocja / potrzeba / prośba:

Twoja diagnoza: 6 twarzy narzekania

Żeby zmienić reakcję, trzeba wiedzieć, co ją napędza.



Ludzie narzekają z różnych powodów. Jedni są przeciążeni. Inni czują bezradność. Ktoś chce kontaktu, ale nie umie powiedzieć: posłuchaj mnie. Ktoś inny ma w sobie niewypowiedzianą złość, która wychodzi bocznymi drzwiami.

Nie chodzi o etykietkę. Chodzi o dobranie właściwego lekarstwa. Na przeciążenie nie działa hasło: bądź pozytywna. Na brak granic nie działa dziennik wdzięczności. Na samotność nie działa udawanie, że niczego nie potrzebujesz.

Mini-test

Przy każdym zdaniu zaznacz 0, 1 albo 2 punkty. 0 oznacza: prawie nigdy. 1: czasem. 2: często.

Typ	Zdanie	0-2
A. Przeciążenie	Narzekam najczęściej, gdy jestem zmęczona/y, głodna/y albo mam za dużo zadań.	

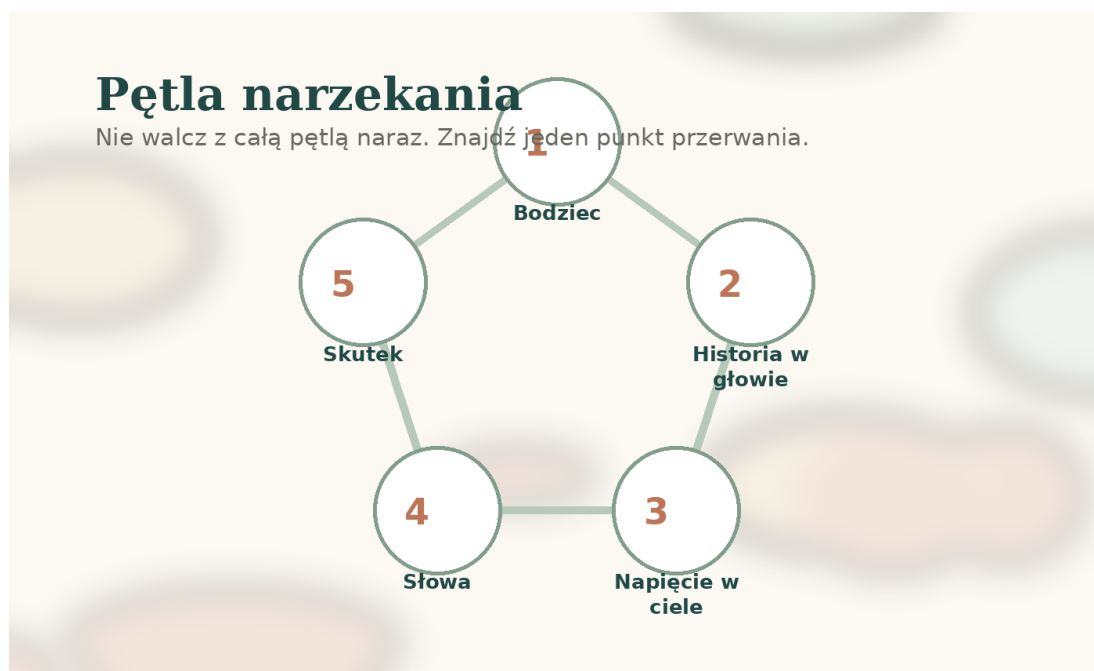
B. Bezradność	Często mówię: nic się nie da, to nie ma sensu, i tak nikt mnie nie słucha.	
C. Potrzeba	Narzekam, zamiast jasno powiedzieć, czego potrzebuję.	
D. Perfekcjonizm	Drażnią mnie błędy, bałagan, opóźnienia i niedociągnięcia.	
E. Więź	Narzekanie bywa dla mnie sposobem na rozpoczęcie rozmowy.	
F. Granice	Narzekam po cichu lub do innych, gdy komuś nie powiedziałam/em wprost: stop.	

Co zrobić z wynikiem

Najwyższy wynik	Co to może znaczyć	Pierwszy krok
A	Twój system jest przeciążony.	Zadbaj o sen, jedzenie, przerwę, ograniczenie bodźców. Najpierw ciało, potem rozmowa.
B	Potrzebujesz odzyskać choć mały wpływ.	Zadaj pytanie: jaki jeden krok jest dziś pod moją kontrolą?
C	Pod narzekaniem jest prośba.	Powiedz jedno zdanie: potrzebuję... czy możesz...?
D	Wysokie standardy zaczęły zabierać spokój.	Ustal wersję wystarczająco dobrą i odpuść 10 procent kontroli.
E	Chcesz kontaktu i bycia usłyszana/ym.	Zamiast zaczynać od problemu, powiedz: potrzebuję, żebyś mnie chwilę posłuchał/a.
F	Złość próbuje ochronić Twoje granice.	Nazwij granicę najpierw na kartce, potem w rozmowie.

Pętla narzekania

Automat można przerwać, ale najpierw trzeba go zobaczyć.



Narzekanie często działa jak pętla. Coś się dzieje. Mózg szybko nadaje temu znaczenie. W ciele pojawia się napięcie. Potem wypływają słowa. Po słowach przychodzi skutek: chwilowa ulga, kłótnia, poczucie winy, bezradność albo jeszcze większe napięcie.

Jeżeli ta ścieżka powtarza się często, staje się łatwiejsza. Nie dlatego, że jesteś złą osobą. Po prostu mózg lubi drogi, które zna. Dobra wiadomość: nową drogę też można wydeptać.

Co mówi nauka ostrożnym językiem

Nie trzeba straszyć, że jedno narzekanie uszkadza mózg. Uczciwiej powiedzieć: powtarzające się ruminacje, chroniczny stres i negatywne schematy myślenia mogą podtrzymywać napięcie, lęk, obniżony nastrój i poczucie bezradności. Praktyka polega na częstszym przerywaniu automatycznej pętli.

Punkt przerywania

- Bodziec: co dokładnie się wydarzyło?

- Interpretacja: jaką historię mój mózg właśnie dopisał?
- Ciało: gdzie czuję napięcie?
- Słowa: czy chcę to powiedzieć w tej formie?
- Krok: co jest teraz pod moją kontrolą?

Mini-praktyka: Moja pętla

Wybierz jedną powtarzającą się sytuację.

1. Bodziec:
2. Moja automatyczna myśl:
3. Co czuję w ciele:
4. Co zwykle mówię:
5. Skutek po 10 minutach:
6. Nowy punkt przerwania:

5

Dzień świadomości

Zobacz wzór, bez zawstydzania siebie.

Zanim coś zmienisz, zobacz skalę. Przez 24 godziny nie poprawiaj się i nie krytykuj. Tylko notuj. To ćwiczenie ma być lustrem, nie batem.

Zasada audytu

Nie interesuje nas perfekcja. Interesuje nas wzór. Kiedy narzekasz? Przy kim? O jakiej porze? Po czym? Z jaką potrzebą w tle?

Godzina	Sytuacja	Moje zdanie	Co było pod spodem?	Napięcie 1-10

Po 24 godzinach odpowiedz

Mini-praktyka: Wnioski z audytu

Nie oceniaj wyniku. Szukaj informacji.

1. Najczęstszy temat mojego narzekania:
2. Najczęstsza pora dnia:
3. Osoba albo sytuacja, przy której narzekam najwięcej:
4. Najczęstsza potrzeba pod spodem:
5. Jedno zdanie, które chcę ćwiczyć zamiast narzekania:

6

Pauza i karta SOS

Dziesięć sekund może zmienić całą rozmowę.

Pauza nie jest biernością. Pauza to moment, w którym odzyskujesz wybór. Bez pauzy najczęściej mówisz za Ciebie napięcie, zmęczenie albo stary nawyk.

Pauza 10 sekund

1. Zatrzymaj usta. Dosłownie.
2. Rozluźnij szczękę i ramiona.
3. Weź spokojny wdech i dłuższy wydech.
4. Nazwij w myślach: to jest złość, to jest zmęczenie, to jest bezradność.
5. Wybierz jedno pytanie: co teraz pomoże? jaki fakt jest pewny? o co mogę poprosić?

Karta SOS: 90 sekund

Krok	Co robisz	Zdanie w głowie
1. Stop	Nie mów jeszcze. Zatrzymaj ręce, szczękę i oddech.	To jest moment wyboru.
2. Ciało	Wydłuż wydech. Opuść barki.	Najpierw reguluję ciało.
3. Fakt	Oddziel fakt od historii.	Co na pewno się wydarzyło?
4. Potrzeba	Nazwij, czego potrzebujesz.	Potrzebuję...
5. Wybór	Powiedz prośbę, granicę albo zamilcz świadomie.	Co mi teraz służy?

Do zapamiętania

Nie zawsze trzeba coś powiedzieć. Czasem największą zmianą jest nie dolewać paliwa do ognia.

Mini-praktyka: Moje pytania ratunkowe

Wybierz 3 pytania, które chcesz mieć pod ręką.

1. Pytanie 1:
2. Pytanie 2:
3. Pytanie 3:

Przepisywanie myśli bez toksycznej pozytywności

Nie chodzi o lukier. Chodzi o prawdę, która daje oddech.

Przepisywanie myśli nie polega na mówieniu: jest cudownie, gdy nie jest. To byłaby przemoc wobec siebie. Dobre przepisanie jest prawdziwe, życzliwe i użyteczne.

Automatyczna myśl	Toksycznie pozytywna wersja	Zdrowsza wersja
Nic mi się nie udaje.	Wszystko jest super.	Teraz jest trudno, ale mogę zrobić jeden mały krok.
Ludzie są beznadziejni.	Wszyscy są dobrzy.	Nie każdy zachowuje się tak, jak potrzebuję. Mogę postawić granicę.
Zawsze mam pod górkę.	To na pewno dar od losu.	To jest wymagające. Sprawdzę, gdzie mam wpływ i gdzie potrzebuję wsparcia.
Nie dam rady.	Dam radę ze wszystkim.	Nie muszę dawać rady sama/sam. Wybieram pierwszy możliwy krok.

Cechy dobrego przepisania

- Jest zgodne z rzeczywistością.
- Nie zawstydzia Cię za emocje.
- Daje choć minimalny kierunek działania.
- Nie wymaga udawania wdzięczności za krzywdę, chaos albo przemęczenie.

Mini-praktyka: 5 zdań do przepisania

Zapisz automatyczną myśl, a obok zdrowszą wersję.

1. Automatyczna myśl / zdrowsza wersja:
2. Automatyczna myśl / zdrowsza wersja:
3. Automatyczna myśl / zdrowsza wersja:
4. Automatyczna myśl / zdrowsza wersja:
5. Automatyczna myśl / zdrowsza wersja:

8

Język wpływu

Problem można wypowiedzieć tak, żeby nie utknąć w problemie.

Dużo narzekania znika wtedy, gdy uczysz się mówić konkretnie. Konkretnie nie jest chłodny. Konkretnie jest życzliwy, bo nie każe drugiej osobie zgadywać, o co Ci chodzi.

Formuła FEPK

Element	Pytanie	Przykład
Fakt	Co się wydarzyło bez ocen?	Spotkanie zaczęło się 20 minut później.
Emocja	Co czuję?	Jestem spięta, bo plan dnia mi się przesunął.
Potrzeba	Co jest dla mnie ważne?	Potrzebuję przewidywalności.
Krok	O co proszę albo co zrobię?	Następnym razem daj znać wcześniej, jeśli widzisz opóźnienie.

Zamiast mówić

Stare zdanie	Nowe zdanie
Nikt mi nie pomaga.	Potrzebuję dziś konkretnej pomocy: wyniesienia śmieci i zrobienia kolacji.
Zawsze wszystko jest na mojej głowie.	Chcę, żebyśmy dziś podzielili obowiązki na ten tydzień.
Ty mnie w ogóle nie słuchasz.	Potrzebuję 10 minut rozmowy bez telefonu.
W tej pracy się nie da.	Potrzebuję ustalić priorytety, bo na dziś mam za dużo zadań.

Mini-praktyka: Narzekanie w rozwiązywanie

Wybierz jedną realną sytuację z tego tygodnia.

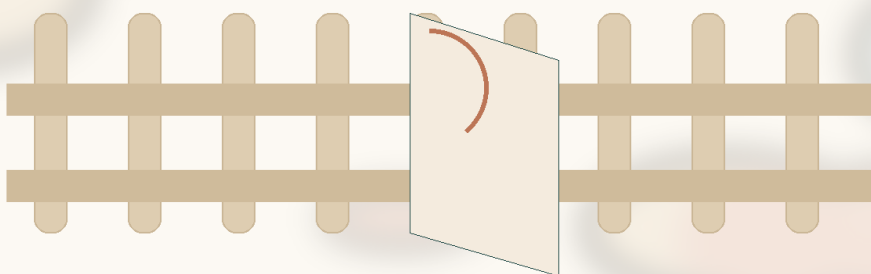
1. Moje stare zdanie:
2. Fakt:
3. Emocja:
4. Potrzeba:
5. Krok albo prośba:

Granice, czyli mówienie prawdy bez ataku

Mniej narzekania nie oznacza więcej zaciskania zębów.

Granice to nie chłód

To jasność. Im mniej jasności, tym więcej narzekania po cichu.



Zdanie granicy: Rozumiem, że to dla Ciebie ważne. Ja teraz potrzebuję przerwy i wrócę do rozmowy o 18:00.

To jeden z najważniejszych rozdziałów. Bez niego e-book o narzekaniu mógłby zostać źle zrozumiany. Mniej narzekania nie znaczy: bądź miła, siedź cicho, nie rób problemu. Znaczy: nie rozładuj frustracji w nieskończonym komentarzu. Powiedz prawdę prościej.

Granica w jednym zdaniu

Granica mówi, co jest dla Ciebie ważne, czego nie chcesz i co zrobisz, jeśli sytuacja się powtórzy. Nie musi być długa. Nie musi być idealna. Ma być jasna.

Zdania, które możesz pożyczyć

- Nie chcę rozmawiać w tonie oskarżeń. Wrócę do tematu, gdy będziemy mówić spokojniej.
- Nie wezmę dziś kolejnego zadania. Mogę wrócić do tego jutro.

- Słyszę, że jesteś zdenerwowana/y. Ja nie chcę teraz słuchać kolejnych 20 minut narzekania. Możemy poszukać rozwiązania albo zrobić przerwę.
- Potrzebuję, żebyśmy mówili o faktach, nie o tym, kto jest winny.
- Nie zgadzam się na żarty moim kosztem.

Gdy ktoś wokół Ciebie ciągle narzeka

Nie musisz wchodzić w tę samą spiralę. Możesz być życzliwa/y i jednocześnie chronić swoją energię.

Sytuacja	Zdanie granicy
Ktoś opowiada dziesiąty raz tę samą historię bez chęci zmiany.	Słyszę, że to Cię męczy. Co chcesz z tym zrobić?
Rozmowa zmienia się w plotkowanie.	Nie chcę iść w ocenianie tej osoby. Porozmawiajmy o tym, na co mamy wpływ.
Ktoś narzeka w pracy i wciąga cały pokój.	Ja wracam do zadania. Jeśli szukamy rozwiązania, chętnie pomogę przez 10 minut.

Mini-praktyka: Moja granica

Wybierz jedną sytuację, w której narzekasz, bo nie stawiasz granicy.

1. Sytuacja:
2. Co mnie naprawdę boli:
3. Moja granica w jednym zdaniu:
4. Co zrobię, jeśli granica nie zostanie uszanowana:

Wdzięczność bez lukru

Wdzięczność nie ma uciszać bólu. Ma poszerzać obraz.



Wdzięczność bywa źle rozumiana. Nie chodzi o mówienie: ciesz się, inni mają gorzej. Nie chodzi o wdzięczność za krzywdę. Nie chodzi o przykrywanie smutku ładnym zdaniem.

Dobra praktyka wdzięczności robi coś innego: pomaga mózgowi zauważać także to, co wspiera, karmi i daje sens. Nie po to, żeby zaprzeczyć trudnościom. Po to, żeby trudności nie zajęły całego pola widzenia.

3 dobre rzeczy

Wieczorem zapisz trzy konkretne rzeczy z dnia. Nie ogólne hasła. Nie: rodzina. Lepiej: syn zadzwonił i zapytał, jak się czuję. Nie: zdrowie. Lepiej: przeszedłem dziś 20 minut i ciało odpuściło napięcie.

Mini-praktyka: Dziennik wdzięczności

Przez 14 dni zapisuj 3 konkretne rzeczy.

1. Dziś jestem wdzięczna/y za 1:
2. Dlaczego to było dla mnie ważne:

3. Dziś jestem wdzięczna/y za 2:

4. Dziś jestem wdzięczna/y za 3:

List wdzięczności

Pomyśl o osobie, która coś Ci dała: wsparcie, obecność, rozmowę, odwagę, przykład. Napisz list. Możesz go wysłać albo zatrzymać. Najważniejsze jest nazwanie dobra konkretnie.

Wersja dla trudnych dni

Gdy dzień jest ciężki, nie szukaj wielkich rzeczy. Zapisz: ciepła herbata, czyste prześcieradło, chwila ciszy, ktoś przepuścił mnie w kolejce, słońce na twarzy. Małe nie znaczy nieważne.

Narzekanie w relacjach i pracy

Najwięcej narzekamy tam, gdzie dużo od nas zależy albo bardzo nam zależy.

Narzekanie rzadko żyje w próżni. Najczęściej pojawia się w relacjach, w domu, w pracy, w grupie, w której chcemy czuć się ważni, sprawczy i zauważeni.

W domu

Domowe narzekanie często brzmi jak komentarz do bałaganu, ale pod spodem bywa prośbą o współodpowiedzialność. Zamiast mówić: znowu nikt nic nie robi, powiedz: potrzebuję, żeby każdy dziś zrobił jedną rzecz przed 19:00. Ja robię pranie, Ty kuchnię, a Ty śmieci.

W pracy

W pracy narzekanie często maskuje brak priorytetów, zbyt wiele zadań albo niejasne zasady. Zamiast: tu jest wieczny chaos, spróbuj: mam trzy pilne zadania. Które jest najważniejsze na dziś?

W przyjaźni

Czasem narzekamy, żeby poczuć bliskość. Ktoś mówi: ale ciężki dzień, a druga osoba łączy. To daje kontakt, ale jeśli staje się jedynym sposobem bycia razem, relacja zaczyna ciążyć.

Stary rytuał	Nowy rytuał
Spotykamy się i od razu narzekamy na ludzi.	Każda osoba mówi: jedna trudność, jedna dobra rzecz, jeden krok.
Po pracy rozładowuję napięcie na bliskich.	Najpierw 10 minut resetu, potem rozmowa.
W zespole kręcimy się wokół winnych.	Pytamy: co zmieniamy w procesie?

Prosty format rozmowy

Jedna trudność. Jedna potrzeba. Jeden następny krok. Ten format chroni rozmowę przed utknięciem w marudzeniu.

12

Plan 21 dni

Nie perfekcja. Praktyka.



21 dni traktuj jako początek treningu uważności na własne słowa. Nie chodzi o wygranie konkursu. Chodzi o coraz szybsze zauważanie momentu, w którym masz wybór.

Zasady wyzwania

1. Wybierz symbol: bransoletkę, gumkę, pierścionek albo mały znak w telefonie.
2. Przez cały dzień obserwuj narzekanie wypowiedziane na głos.
3. Gdy złapiesz się na narzekaniu, nie karz się. Zapisz sytuację i wróć do praktyki.
4. Każdego wieczoru zapisz jedno odkrycie i jeden mały krok na jutro.
5. Nie licz sukcesu tylko dniami bez potknięć. Licz też szybkość powrotu do świadomości.

Co liczy się jako narzekanie

- Powtarzające się mówienie o problemie bez przejścia do faktu, potrzeby, prośby albo kroku.

- Krytykowanie osoby zamiast nazwania konkretnego zachowania.
- Plotkowanie, które nie służy rozwiązaniu ani ochronie granic.
- Sarkazm, który ma zranić albo zawstydzić.

Co nie musi liczyć się jako narzekanie

- Nazwanie faktu: boli mnie głowa, pada deszcz, spotkanie się opóźniło.
- Poproszenie o pomoc.
- Postawienie granicy.
- Rozmowa o trudności z osobą, która może pomóc albo chce wysłuchać z troską.

Mini-praktyka: Kontrakt 21 dni

Wypełnij przed rozpoczęciem.

1. Data startu:
2. Mój symbol:
3. Najważniejszy powód:
4. Jedna sytuacja, którą chcę odciążyć:
5. Jak będę świętować pierwszy tydzień praktyki:

13

Plan 90 dni

Bo życie zmienia się przez powtarzane małe decyzje.

Jeśli 21 dni było pierwszym krokiem, 90 dni jest etapem utrwalania. Tu nie chodzi już tylko o mniej narzekania. Chodzi o nową tożsamość: jestem osobą, która widzi trudność, ale nie oddaje jej całego steru.

Okres	Cel	Codzienna praktyka	Raz w tygodniu
Dni 1-30	Świadomość	Audyt jednego zdania, pauza 10 sekund, 3 dobre rzeczy.	Podsumuj najczęstszy wyzwacz.
Dni 31-60	Język wpływu	Jedna konkretna prośba dziennie zamiast komentarza.	Jedna rozmowa naprawcza albo granica.
Dni 61-90	Utrwalenie	Krótki reset rano i wieczorem.	Sprawdź relacje, energię, sen i poczucie wpływu.

Cotygodniowy przegląd

- W jakiej sytuacji najczęściej traciłam/em wpływ?
- Co pomogło mi wrócić do siebie?
- Jaką jedną rozmowę warto odbyć w tym tygodniu?
- Za co mogę sobie podziękować?
- Co upraszczam w kolejnym tygodniu?

Mini-praktyka: Mój plan 90 dni

Nie planuj idealnego życia. Zaplanuj powtarzalne minimum.

1. Moja praktyka rano:
2. Moja praktyka wieczorem:
3. Moje zdanie granicy:
4. Mój człowiek wsparcia:
5. Po czym poznam, że jest mi lżej:

Workbook i karty pracy

Tu zmiana schodzi z głowy do działania.

Na końcu e-booka dostajesz zestaw kart pracy. Możesz je wydrukować albo przepisać do zeszytu. Największą wartość daje powtarzanie, nie samo zrozumienie.

Karta: rozmowa zamiast narzekania

Krok	Moja odpowiedź
Fakt	
Emocja	
Potrzeba	
Prośba	
Granica	
Następny krok	

Karta: szybki reset

Pytanie	Odpowiedź
Co czuję w ciele?	
Co jest faktem?	
Jaką historię dopowiadam?	
Czego potrzebuję?	
Co jest jednym krokiem?	

Dodatkowy plik

Do tej wersji przygotowany jest też osobny workbook do druku. Ma większy format A4 i więcej miejsca na odpowiedzi.

Dalsza droga

Nie musisz iść sama/sam.

”Mniej narzekania nie oznacza mniej prawdy. Oznacza więcej odpowiedzialności za sposób, w jaki tę prawdę wypowiadasz.

Najpiękniejsza zmiana nie polega na tym, że już nigdy nie narzekasz. Polega na tym, że szybciej wracasz do siebie. Zauważasz słowa, które dawniej wypowiadały się same. Słyszysz potrzebę pod spodem. Wybierasz: rozmowę, prośbę, granicę, odpoczynek albo działanie.

Jeśli prowadzisz grupę, spotkania, warsztaty albo po prostu chcesz wprowadzić ten temat w swoim domu lub pracy, możesz użyć tego przewodnika jako materiału do 21-dniowego wyzwania. Najlepiej działa w żywej rozmowie, z życzliwością i bez zawstydzania.

Zaproszenie

Nie zmieniamy życia wielkimi hasłami. Zmieniamy je małymi decyzjami, powtarzanymi w codziennych rozmowach. Jeśli ten e-book poruszył coś w Tobie, wracaj do niego, drukuj karty pracy, rozmawiaj z ludźmi i sprawdzaj, gdzie możesz odzyskać więcej spokoju.

Źródła i inspiracje

Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998-1009.

Diniz, G. et al. (2023). The effects of gratitude interventions: a systematic review and meta-analysis. *Einstein (São Paulo)*, 21.

Choi, H. et al. (2025). A meta-analysis of the effectiveness of gratitude interventions for improving well-being. *PNAS*.

Troy, A. S., Shallcross, A. J., Mauss, I. B. (2017). A person-by-situation approach to emotion regulation. *Psychological Science and related meta-analytic work on reappraisal*.

Kowalski, R. M. (1996). Complaints and complaining: functions, antecedents, and consequences. *Psychological Bulletin*, 119(2), 179-196.

Gottman Institute. The Magic Relationship Ratio. Materiały edukacyjne o proporcji pozytywnych i negatywnych interakcji w relacjach.

Wei, S. et al. (2025). The effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on rumination and related psychological indicators: systematic review and meta-analysis.

Nota

Ten e-book ma charakter edukacyjny i rozwojowy. Nie zastępuje diagnozy, psychoterapii, konsultacji lekarskiej ani interwencji w sytuacji przemocy lub zagrożenia.