ANNA KUPRYJANIUK
FULL OF INSPIRATION JOURNEY

*ĆWICZENIE: DZIENNIK WSPOMNIEŃ

* zalecane do wykonania podczas uczestniczenia w procesie psychoterapii, niż autoterapii

To ćwiczenie może wzbudzić silne emocje, gdyż jego celem jest uleczenie bólu wywołanego trudnym wspomnieniem. Zaplanuj w razie czego jak zadbasz o siebie po ukończeniu tego ćwiczenia (np. przytulenie do partnera, telefon do przyjaciela, ulubione jedzenie). Wybierz jakieś wspomnienie z dzieciństwa które wywołuje w Tobie bardzo silne emocje- nawet wtedy kiedy jesteś dorosły/ dorosła. Opisz je jak najbardziej szczegółowo. Czy pamiętasz jakich emocji wtedy doświadczałeś/ doświadczałaś? Bardzo ważne jest to by to napisać, a nie tylko o tym pomyśleć.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

ANNA KUPRYJANIUK
FULL OF INSPIRATION JOURNEY

Teraz postaraj się cofnąć w czasie i wrócić do tego wspomnienia jako dorosła osoba, która przygląda się tej całej sytuacji. Co byś wtedy zrobił/ a? Co byś powiedział/a do siebie jako do dziecka? W jaki sposób zapewnisz mu poczucie bezpieczeństwa? Czego to dziecko potrzebuje od Ciebie? Opisz to szczegółowo.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

ANNA KUPRYJANIUK
FULL OF INSPIRATION JOURNEY

Na koniec staw czoło swojemu rodzicowi. Co możesz mu powiedzieć jako opiekuńczy dorosły? Co chcesz przekazać rodzicowi? Koniecznie napisz WSZYSTKO co przyjdzie Ci do głowy. Nie musisz się niczego wstydzić. Masz prawo do swoich emocji. Masz prawo do swojej złości. Masz prawo płakać jeżeli tego właśnie potrzebujesz.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

.....
.....
.....
.....

ANNA KUPRYJANIUK
FULL OF INSPIRATION JOURNEY

Napisz o swoich przemyśleniach związanych z tym ćwiczeniem. Jak się teraz czujesz? Czego teraz potrzebujesz?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

Gdyby pojawiły się myśli samobójcze, a szczególnie plan samobójczy napisz na: kupryjaniukanna@gmail.com wraz z podaniem swojego aktualnego adresu/ kontaktu telefonicznego do Ciebie.

TWOJE ŻYCIE MA

ZNACZENIE