

# Przywitaj swój strach z głębi serca

## Cele warsztatu

Rozpoznanie i nazwanie lęku.

Zrozumienie, jakie potrzeby są zaspokajane przez obecność lęku, a jakie pozostają niezaspokojone.

Rozwinięcie umiejętności patrzenia na lęk z ciekawością i empatią.

Ćwiczenie komunikacji z samym sobą w duchu Porozumienia bez Przemocy.

### - Grupa docelowa

Dorośli poszukujący sposobów na lepsze radzenie sobie z emocjami i lękiem.

Osoby wspierające innych w życiu zawodowym lub prywatnym (np. edukatorzy, trenerzy, osoby w zawodach pomocowych).

Uczestnicy chcący rozwijać kompetencje w obszarze samoopieki i dobrostanu.

### - Związek z NVC i dobrostanem

Warsztat wspiera zarówno dobrostan psychiczny (poprzez redukcję napięcia związanego z lękiem), jak i emocjonalny (poprzez wzrost świadomości potrzeb i emocji).

## Opis ćwiczeń / aktywności

### Akt 1. (praca w dwójkach)

Jaka jest jedna przerażająca rzecz, którą chciałabyś/ chciałbyś powiedzieć komuś, ale nie wypowiedziałeś/ aś jej do tej pory?

Co cię powstrzymuje, by to powiedzieć?

### Akt 2. (praca samodzielna, następnie w dwójkach)

Przed czym chroni cię twój lęk?

Jaką potrzebę zaspokajasz, pozostając w lęku?/ Jaką potrzebę próbujesz zaspokoić poprzez ten strach?

- [Ten strach służy mi i moim potrzebom]

Jaką cenę płacisz z powodu lęku?

Jakie potrzeby nie są zaspokojone z powodu tego lęku?/ Jakich potrzeb nie zaspokajasz z powodu tego lęku?

- [Ten Strach mi nie służy]



FUNDACJA  
TRAMPOLINA

*Projekt: Empatia dla empatycznych – dbanie o siebie, gdy wspieramy innych*

*Autorki scenariusza: Ewa Firganek, Anna Krężołek*

# Przywitaj swój strach z głębi serca

## Akt 3.

Wyobraź sobie ten lęk jako głos lub postać/ symbol – jak wygląda? Jak brzmi?

Czy możesz przyglądać się jej/mu z ciekawością?

Kim bytyś/ byłabyś bez tego lęku?

Jakie części ciebie miałyby przestrzeń do ujawnienia się?

Jakie twoje potrzeby zostałyby zaspokojone?

## Akt 4.

Napisz list do swojego lęku. Bądź delikatna/ delikatny.

Był twoim towarzyszem, ponieważ chciał dla ciebie dobrze.

Jaki mały krok mogę zrobić dzisiaj, który uczci moje prawdziwe potrzeby,

pomimo obecnego lęku?/ Jaki mały krok honorowałby moje prawdziwe potrzeby, nawet jeśli strach byłby wciąż obecny?

## Zaproszenie do dalszej praktyki

Dziennik lęku – przez kolejne 7 dni zapisz co najmniej 1 sytuację, w której pojawił się lęk.

Opisz, co dokładnie się wydarzyło (fakty).

Zanotuj, jakie uczucia i potrzeby się pojawiły.

Zastanów się, w jaki sposób lęk próbował cię chronić i jaka cena była z tym związana.

Mały krok odwagi – wybierz 1 drobną rzecz, którą odłożysz lub zrobisz inaczej, aby uczcić swoją potrzebę mimo obecności lęku (np. rozmowa z kimś, próba nowej aktywności, wyrażenie opinii). Zapisz swoje obserwacje po wykonaniu tego kroku.

List do siebie – napisz krótki list, w którym docenisz siebie za gotowość przyjrzenia się swojemu lękowi. Możesz w nim wyrazić wdzięczność dla siebie i zauważyć wszelkie zmiany, jakie pojawiły się w trakcie tygodnia.

