



Ewa Hajduk-Kasprowicz



# Urodzinowe podsumowania

Proces szukania tego, co ważne



Wszystkiego najlepszego z okazji Twoich urodzin.  
Życzę Ci, żebyś wiedział\_ czego chcesz  
i potrafił\_ widzieć i korzystać ze swoich zasobów.  
Żebyś widział\_, że masz wybór.  
Żebyś miał\_ obok siebie  
"życzliwe oczy, które na Ciebie patrzą".

## Instrukcja

To jest propozycja procesu urodzinowego, który ma służyć temu, żeby przyjrzeć się swojemu życiu i mieć większą jasność, co jest dla Ciebie ważne.

Możesz skorzystać z całości procesu i zrobić go po kolei.  
Możesz przeczytać i wziąć tylko to, co Cię przyciąga.

Znajdź czas (kilkanaście minut, pół godziny, godzinę).

Ten proces możesz zrobić:

- samodzielnie, rozmyślając i zapisując lub nagrywając swoje wypowiedzi lub główne myśli,
- z towarzyszeniem bezpiecznej i zaufanej osoby, która będzie Cię życzliwie słuchała.

Kolejność sekcji:

1. Konteksty
2. Świątowanie lub Opłakiwanie
3. Opłakiwanie lub Świątowanie
4. Obszary rozwoju
5. Umowy

W trakcie procesu możesz wracać do poprzednich punktów i dopisywać kolejne rzeczy, w miarę jak je sobie przypominasz, namierzysz.

# Konteksty

Poświęć chwilę na przypomnienie sobie, co ważnego wydarzyło się w ciągu ostatniego roku w Twoim życiu.

- Z czym się mierzył\_ś?
- Z jakimi zmianami się układał\_ś?
- Jakich ludzi spotkał\_ś?

Zapisz je, jeśli chcesz.

Przejdź do świętowania lub opłakiwania, w zależności od tego, czy masz w sobie więcej radości czy smutku.

# Świętowanie

Spróbuj wyłuskać jak najwięcej spostrzeżeń o tym, jak Twoje życie wzbogaciło się przez ostatni rok.

Skorzystaj z poniższych początków zdań, jeśli pomoże Ci to wejść głębiej.

Świętuję to, że ...

Udało mi się ...

Dowiedziałam się o sobie (o innych), że ... i to mnie wspiera.

Cenię sobie, że mam obok siebie ...

Zrozumiał\_m, że ważne jest dla mnie ...

Wiem już, że potrafię ...

W ostatnim roku potrafił\_m zadbać o ...

Cieszy mnie jeszcze to, że ...

Kiedy Potrzebował\_mm dostałam wsparcie od ...

Ja też był\_m wsparciem dla ...

Poprawiło się w moim życiu ...

Zbudował\_m sobie nowe wspierające przekonania, które brzmią ...

# Opłakiwanie

Zauważ obszary, momenty, które w ostatnim roku były dla Ciebie trudne, lub dalej odczuwasz dyskomfort myśląc o nich.

Skorzystaj z podpowiedzi, jeśli pomoże Ci to wejść głębiej.

*Opłakuję to, że ...*

*Trudne było/jest dla mnie to, że ...*

*Nie udało mi się ...*

*Chciał\_m więcej ...*

*Doświadcział\_m niezaspokojonych potrzeb, takich jak ...*

*Dowiedział\_m się o sobie (o innych), że ... i to jest dla mnie trudne.*

*Za bardzo/moło .... Dziś zrobił\_bym to inaczej.*

*Brakowało mi wsparcia w ...*

*Chciał\_bym być większym wsparciem dla ...*

*Odkrył\_m, że boli mnie, gdy ...*

*Mam dużo obaw, gdy myślę o ...*

*Zauważył\_m, że cięży mi przekonanie ...*

# Obszary rozwoju

Nie można cofnąć czasu. Można uczyć się na swoim doświadczeniu.

Na podstawie Świątowania i Oplakiwania spróbuj nazwać potrzebne zmiany i obszary rozwoju na przyszłość. Pomoże Ci to szybciej zauważać i sięgać po to, czego chcesz więcej i radzić sobie, gdy robi się trudno. Zyskasz większy wachlarz działań i większą łatwość komunikowania swoich potrzeb.

Odpowiedz na poniższe pytania:

1. Czego chcę mieć w swoim życiu więcej?
2. Czego chcę doświadczać mniej?
3. Co chcę robić tak samo?
4. Co i jak chcę robić inaczej?
5. O co jestem w stanie zadbać samodzielnie?
6. W których momentach i kogo chcę prosić o wsparcie?
7. Co chcę zauważać wcześniej? Jak chcę reagować?
8. Nad czym chcę pracować?
9. Czego chcę się nauczyć?

# Postanowienia

Teraz, gdy lepiej rozumiesz, co jest dla Ciebie ważne, sprawdź jak możesz efektywniej zadbać o siebie w kolejnym roku.

Co możesz zrobić, aby zaspokoić swoje potrzeby?

**Zapisz, co postanawiasz.**

Nazwij konkretne działania, które wesprą Twoje obszary rozwoju. Niech będą konkretne, z określonym czasem ich wykonania, celem i pożądanym efektem.

**Sprawdź,**

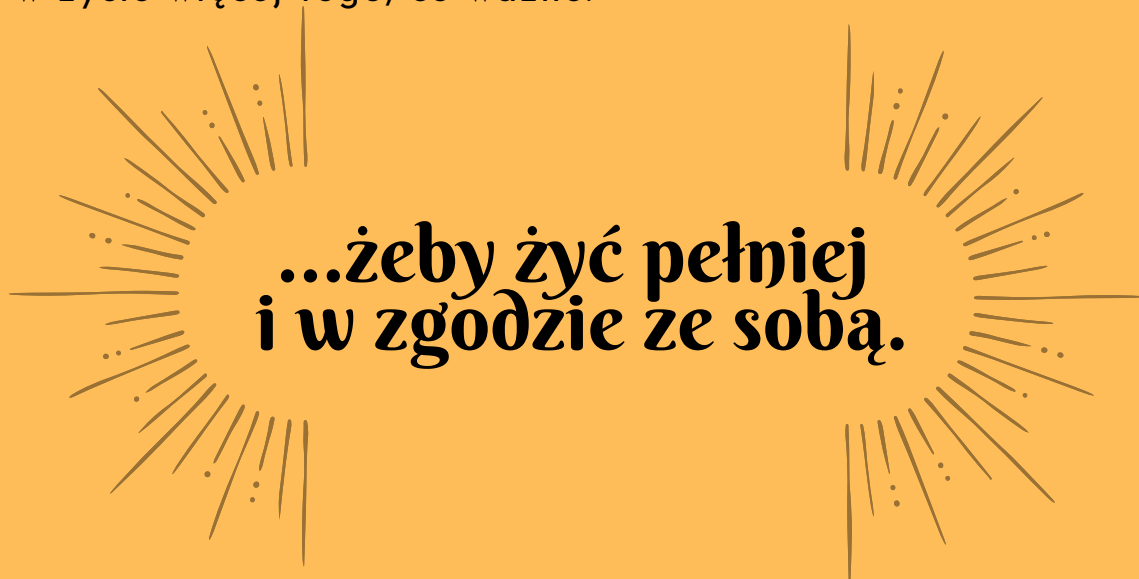
- czy zaplanowane działania odpowiadają na Twoje potrzeby?
- czy są możliwe do zrobienia w Twoim obszarze wpływu?
- czy masz chęć to zrobić?
- czy osoby, które chcesz poprosić o wsparcie, mają przestrzeń Ci pomóc w takim zakresie?

Jeśli coś wymaga uzupełnienia lub korekty - popraw to.

# Chcesz podarować sobie lub komuś takie doświadczenie?

## Umów konsultację ze mną

- pomogę ponazywać doświadczenia,
- wyłowię zasoby, wartości i to co wspiera,
- potowarzyszę w trudnych wspomnieniach,
- wesprę w dochodzeniu do sedna,
- pomogę wypracować konkretne działania, które wniosą w życie więcej tego, co ważne.



**...żeby żyć pełniej  
i w zgodzie ze sobą.**

## **KIM JESTEM?**

### **DR EWA HAJDUK-KASPROWICZ**

Mediuję w nurcie Porozumienia bez Przemocy (NVC), facylituję dialog i kręgi naprawcze, trenuję grupy w dziedzinie komunikacji i konfliktu. Wykorzystuję też podejście skoncentrowane na rozwiązaniach (TSR) Obroniłam doktorat o kończeniu relacji w biznesie. Stworzyłam karty "Jak się dogadać?" o narzędziach do komunikacji w konflikcie.

Wspieram ludzi w konunikowaniu się ze sobą i między sobą na konsultacjach indywidualnych, warsztatach i mediacjach.