DOKUMENT CZWARTY • TEORIA FUNKCJI

Laboratorium Życia

Dziennik osobistych obserwacji

Co zwróciło Twoją uwagę podczas nagrania? Jakie wydarzenie z własnego życia przyszło Ci na myśl? Co chciałbyś lepiej zrozumieć?

W Laboratorium Życia znajdziesz pytania, które pomogą Ci przyjrzeć się tym doświadczeniom. Będą Ci towarzyszyć w rozpoznawaniu własnych reakcji, uczuć, skojarzeń i sygnałów płynących z ciała.

Wśród swoich spostrzeżeń możesz odnaleźć nawet najdrobniejsze owoce przemiany, a także to, co ma znaczenie przy podejmowaniu kolejnych decyzji.

Piętnastominutową próbę nowej identyfikacji, opisaną w Zaproszeniu, możesz wykorzystać w różnych sytuacjach — podczas rozmowy, w konflikcie czy codziennym działaniu — kiedy chcesz lepiej zrozumieć własną reakcję i sprawdzić możliwość przyjęcia innej postawy.

---

13 kart osobistych obserwacji

Jarosław Koniarski

Poznając siebie — żyjemy prawdziwie.

KARTA 0

Mój koszyk wartości

Nagranie / sytuacja: Data:

Jakie wartości są dla mnie szczególnie ważne?

Z którą z nich chciałbym się świadomie utożsamiać?

Po czym rozpoznaję jej obecność w swoim codziennym życiu?

Moje spostrzeżenia

KARTA 1

Co dzieje się teraz we mnie?

Nagranie / sytuacja: Data:

Jaki jest mój obecny nastrój?

Co odczuwam w ciele?

Ku czemu kieruje się moja uwaga?

Co szczególnie zajmuje mnie w tej chwili?

Moje spostrzeżenia

KARTA 2

Sytuacja i moja reakcja

Nagranie / sytuacja: Data:

Co się wydarzyło?

Jakie uczucia i skojarzenia mi towarzyszyły?

Jak zareagowało ciało?

Jak odpowiedziałem na tę sytuację?

Rozważ zastosowanie piętnastominutowej próby nowej identyfikacji, aby spojrzeć na tę sytuację z innej perspektywy.

Moje spostrzeżenia

KARTA 3

Obserwator — moja obecność w wydarzeniu

Nagranie / sytuacja: Data:

Kiedy zauważyłem, co działo się we mnie?

Co rozpoznałem w swoim sposobie reagowania?

Czy potrafiłem w tym wydarzeniu świadomie wybrać swoją postawę?

Moje spostrzeżenia

KARTA 4

Rozpoznawanie automatyzmów

Nagranie / sytuacja: Data:

Jakie sytuacje uruchamiają znany mi sposób reagowania?

Co tym razem zwróciło moją uwagę?

W którym momencie dostrzegłem możliwość wyboru?

Rozważ zastosowanie piętnastominutowej próby nowej identyfikacji, aby spojrzeć na tę sytuację z innej perspektywy.

Moje spostrzeżenia

KARTA 5

Myśloksztalt i świadoma identyfikacja

Nagranie / sytuacja: Data:

Jaką wartość wybieram jako punkt odniesienia?

Jak mogę zbudować własny myśloksztalt zgodny z tą wartością?

Co zmienia się w moich uczuciach, sposobie reagowania i odczuciach płynących z ciała, gdy utrzymuję na nim uwagę?

Moje spostrzeżenia

KARTA 6

Wartość w myśli, słowie i działaniu

Nagranie / sytuacja: Data:

Jak wybrana wartość wyraża się w moich myślach?

Jak brzmi mój głos, kiedy rozmawiam z drugim człowiekiem?

Co odnajduję w swoim zachowaniu i podejmowanych decyzjach?

Moje spostrzeżenia

KARTA 7

Matryca — rozpoznawanie wpływów

Nagranie / sytuacja: Data:

Co w tej sytuacji przypomina mi wcześniejsze doświadczenia?

Czy odnajduję powiązania ze strefami wpływu poznanymi w nagraniach?

Jaką rolę odgrywa mój własny udział w kształtowaniu obecnej postawy?

Moje spostrzeżenia

KARTA 8

Relacje, granice i współczucie

Nagranie / sytuacja: Data:

Co zauważam w swoich relacjach z ludźmi?

Jak reaguję, kiedy ktoś wyraża odmienne stanowisko?

Jak wyrażam własne granice, zachowując życzliwość i szacunek?

Moje spostrzeżenia

KARTA 9

Moje aktualne konflikty

Nagranie / sytuacja: Data:

Jakie konflikty są teraz obecne w moim życiu — w relacjach z ludźmi, wokół ważnych spraw albo we mnie samym?

Któremu z nich chciałbym przyjrzeć się bliżej?

Co jest przedmiotem tego konfliktu? Jakie uczucia, myśli, skojarzenia i reakcje ciała mu towarzyszą?

Jak rozpoznaję swój udział w tej sytuacji?

Co zmienia się w moim sposobie reagowania, komunikacji i postrzegania drugiej osoby?

Jak przebiega ten konflikt obecnie? Co zmieniło się od poprzedniej obserwacji?

Jaką wartość chciałbym świadomie wyrażać w swojej postawie?

Co dostrzegam jako możliwość dalszego wyboru?

Rozważ zastosowanie piętnastominutowej próby nowej identyfikacji, aby spojrzeć na tę sytuację z innej perspektywy.

Dodatkowa możliwość wsparcia

Jeśli czujesz potrzebę głębszej pracy nad konfliktem i wybaczeniem, prowadzę także autorski warsztat „Radykalne wybaczanie". Możesz zgłosić mi, że ten temat jest dla Ciebie ważny i interesuje Cię udział w warsztacie.

Moje spostrzeżenia

Data kolejnej obserwacji: _____

Co się zmieniło?

KARTA 10

Dostrzeganie owoców przemiany

Nagranie / sytuacja: Data:

Co dzisiaj zrobiłem inaczej?

Jaką zmianę zauważyłem w swoim nastroju, samopoczuciu lub sposobie reagowania?

Który moment przyniósł mi szczególną satysfakcję?

Za co odczuwam wdzięczność?

Moje spostrzeżenia

KARTA 11

Co rozpoznaję po czasie?

Nagranie / sytuacja: Data:

Jak reaguję dzisiaj w sytuacjach podobnych do tych, które wcześniej obserwowałem?

Co zmieniło się w sposobie kierowania uwagą?

Które wartości coraz naturalniej wyrażają się w mojej postawie?

Moje spostrzeżenia

KARTA 12

Jakość mojego życia

Nagranie / sytuacja: Data:

Jak oceniam swoje obecne samopoczucie, kondycję ciała i relacje z bliskimi?

Co zmieniło się w moim codziennym funkcjonowaniu?

Jakie osobiste osiągnięcia mają dla mnie szczególne znaczenie?

Co chciałbym uwzględnić przy podejmowaniu kolejnych decyzji?

Moje spostrzeżenia

KARTA 12 — UZUPEŁNIENIE

Obserwacja zmian stanu zdrowia

Nagranie / sytuacja: Data:

Czy zauważyłem zmianę w funkcjonowaniu swojego organizmu?

Co dokładnie się zmieniło i kiedy po raz pierwszy to zauważyłem?

Czy dysponuję wynikami badań lub obserwacjami lekarza, które pozwalają porównać mój wcześniejszy i obecny stan zdrowia?

Jakie zmiany zachodziły w tym czasie w moim sposobie myślenia, reagowania i codziennego funkcjonowania? Jakie leczenie lub inne działania również podejmowałem?

Czy zauważona poprawa utrzymuje się po pewnym czasie?

Data kolejnej obserwacji: _____

Co się zmieniło?