



„Помеѓу угодување на другите и грижата за себе“

Прирачник за само – рефлексивност –
како да ја најдеме границата
меѓу туѓите и своите потреби



www.senseofself.mk

info@senseofself.mk

+38975423330

Мапа на FAWN стресна стратегија

Што е уgodување:

автоматски го ставаме фокусот на другите – нивните потреби, нивните реакции, нивното расположение, понекогаш повеќе отколку на своето внатрешно искуство.

Угoдувањето го прави аспектот од мене кој:

- ме поттикнува да кажам 'да' иако сум уморна
- ми помага да се прилагодам за да нема тензија
- ме потсетува да внимавам да не разочарам
- ме воздржува, го ублажувам својот став за да не создадам конфликт

Што всушност се случува?

FAWN заштитен одговор на стрес – кога телото проценува дека конфликтот може да доведе до губење на поврзаност или одбивање, некои луѓе не одат во fight, не одат ни во flight, туку одат во прилагодување – правење на отстапки, компромиси и допуштања, обиди да се олесни/ублажи ситуацијата и да има мирна разрешка (на сметка на своите потреби).

Искористи ги рефлексивните прашања во продолжение за да ти стане појасно како овој образец на заштита се манифестира кај тебе и кои тригери го предизвикуваат.

Во кои ситуации најчесто угoдувам? (работа, партнер, родители, деца)

Кои(какви) луѓе најсилно го активираат ова однесување кај мене?

Како реагира телото? Што прави моето тело за да удоволам?
Како изгледа моето тело за да делува безопасно?

Што всушност правам јас за да бидам прифатена/ен?
Како се однесувам за да бидам прифатена/ен?

Кои мисли се појавуваат во тие моменти? Што си кажувам?

Што забележуваш од напишаното? Резимирај го впечатокот/ свесноста:

Цел на промената

- Не заборавај дека целта на станувањето свесен за овој образец не е итно и нагло поставување на граница, туку за старт само сакаме да ја сопремене автоматската реакција на уредување.
- Штом успееме да креираме мала пауза, се обидуваме да го преместиме фокусот – од ДРУГИТЕ на СЕБЕ (кои се моите потреби, што чувствувам за ова барање, дали е мое ова за земање..).
- Регулација на нервниот систем – преку заземјувачки и смирувачки телесни техники (дишење, фокус на себе..)
- На самиот крај е поставувањето на граница – да кажеме НЕ

За таа цел, за старт, се учиме како да добиеме време, да ја креираме таа мала пауза пред автоматски да дадеме одговор ДА. Во таа мала пауза имаме поголеми шанси да ги изведеме чекорите погоре и да се стабилизираме пред да одговориме на ситуацијата.

Искористи ги примерите подолу како инспирација, за да си помислиш или составиш свои реченици на купување време, особено за оние ситуации кои се предвидливи за тебе, во кои со сигурност ќе ти се активира состојбата на уредување.

„Ќе ти одговорам малку подоцна.“

„Дај ми време да проверам.“

„Ќе размислам и ќе ти се јавам.“

„Сакам прво да го погледнам распоредот.“

„Не сум сигурна во моментот – ќе ти пишам.“

„Навистина не можам да одлучам веднаш.“

„Не сакам да ветам нешто што нема да можам да го исполнам.“

„Да проверам како ќе сум со капацитет“

Белешки:



Обучувач/Консултант/Терапевт

Ана Стојановска

Сертифициран Гешталт Психотерапевт и
организациски консултант
Сертифициран Поливагален терапевт
Лиценциран психолог
Обучувач/Презентер за мали и големи аудитории

Sense of Self

Подобра поврзаност со себе,
помалку анксиозност,
повеќе креативна слобода и спонтаност

Sense of Self е приватна пракса која нуди
психотераписки услуги и обуки/коучинг за организации,
со цел да го потпомогне растот, лекувањето и
подобрувањето на квалитетот на живеење преку
целосно доживување на себе.

Базирана на практично применета психологија,
работната методологија го поддржува создавањето на
безбедна, здрава и плодна работна средина.



www.senseofself.mk

info@senseofself.mk

+38975423330