

SENS RODZI SIĘ Z WARTOŚCI: ODZYSKIWANIE NADZIEI PO DOŚWIADCZENIU CHOROBY



SPOJRZENIE WSTECZ – co wcześniej miało sens

Badanie tego, co wcześniej dawało poczucie sensu, radości i satysfakcji jest bardzo ważne, bo często w chorobie koncentrujemy się tylko na aktualnych trudnościach, zapominając o zasobach z przeszłości.

SPOJRZENIE W PRZÓD – nowe znaczenia i wartości

Otwartość na nowe znaczenia i wartości, które mogą pojawić się po doświadczeniu choroby, jest bardzo ważna, ponieważ **choroba często zmienia nasze priorytety i hierarchię wartości.**

PYTANIA POMOCNICZE

- Co dawało Ci radość i energię przed chorobą?
- Z czego byłeś/aś dumny/a?
- Co ciągnęło Cię do przodu?
- Czy możesz wrócić do tamtych aktywności?

PYTANIA POMOCNICZE

- Co teraz może dawać Ci satysfakcję, nawet jak to coś małego?
- Jakie wartości odkryłeś? (np. bliskość, prostota, samoopieka)
- Czego chcesz spróbować po raz pierwszy?

MINIKROKI

- Zrób listę trzech rzeczy, które kiedyś dawały Ci radość.
- Wróć do 1 małej aktywności tygodniowo (np. 15 min spaceru, słuchania muzyki, grania na instrumencie).

MINIKROKI

- Prowadź dziennik energii: co trochę Cię ożywia.
- Planuj małe projekty z końcem i nagrodą (np. minikurs online, 3 fotografie tygodniowo).

PUŁAPKI KTÓRYCH UNIKAJ

- Perfekcjonizm i porównywanie się do „dawnego siebie”.
- Trwanie przy dawnych wartościach lub aktywnościach.
- Zbyt silne przywiązanie do przeszłości i brak akceptacji terażniejszości.

PUŁAPKI KTÓRYCH UNIKAJ

- Stawianie sobie zbyt wysokich celów.
- Brak elastyczności i otwartości w poszukiwaniu nowych wartości i sensów.
- Frustracja i szybka rezygnacja.

MOTYWACJA „DO”, NIE „OD”

Pociągnięcie w kierunku czegoś wartościowego.
Szukanie tego co nas pociąga i dodaje sił.
Kierunek i sens pomagają działać mimo nawrotów choroby.



Sens życia i wartości mogą się zmienić po chorobie – to naturalne.
Ważne jest elastyczne poszukiwanie tego co nas obecnie „zaczepi” i pociągnie w dobrym kierunku.

MAŁE, POWTARZALNE KROKI I ŻYCZLIWOŚĆ DLA SIEBIE BUDUJĄ TRWAŁĄ ZMIANĘ.

