

dr **KATARZYNA** **CZYŻ**

MIEJ  
WYJĘ\* \*NE,  
BĘDZIE CI  
DANE

102 PRAKTYCZNE  
ZADANIA  
Z ODPUSZCZANIA

onepress | sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Skład: Magdalena Alszer

Ilustracje: Shutterstock, Magdalena Alszer

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

WWW: <https://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://onepress.pl/user/opinie/miejww>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-8322-761-0

Copyright © Helion S.A. 2023

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)



# **DROGI CZYTELNIKU!** **DROGA CZYTELNICZKO! 11**

## **KROK 1. Nazwij emocje 19**

- Ćwiczenie 1. Znaczenie emocji **20**
- Ćwiczenie 2. Oznaczenie emocji **21**
- Ćwiczenie 3. Rozpoznawanie emocji **22**
- Ćwiczenie 4. Okazywanie emocji — lęk **23**
- Ćwiczenie 5. Okazywanie emocji — wstręt **24**
- Ćwiczenie 6. Okazywanie emocji — złość, cz. 1 **25**
- Ćwiczenie 7. Okazywanie emocji — złość, cz. 2 **26**
- Ćwiczenie 8. Okazywanie emocji — złość, cz. 3 **27**
- Ćwiczenie 9. Okazywanie emocji — smutek **30**
- Ćwiczenie 10. Emocje wieloznaczne **32**
- Ćwiczenie 11. Odczuwanie emocji **33**
- Ćwiczenie 12. Ocena zdarzenia **34**
- Ćwiczenie 13. Arteterapia **35**
- Ćwiczenie 14. Charakterystyka emocji **36**
- Ćwiczenie 15. Bezpieczne miejsce **38**
- Ćwiczenie 16. Przyjaźń z emocjami **40**
- Ćwiczenie 17. Skojarzenia **42**
- Ćwiczenie 18. Krzyżówka **44**

## **KROK 2. Oddech 47**

- Ćwiczenie 1. Znaczenie oddechu **48**
- Ćwiczenie 2. Właściwości oddechu **49**
- Ćwiczenie 3. Spacer **50**
- Ćwiczenie 4. Uważność **52**
- Ćwiczenie 5. Logistyka spaceru **54**
- Ćwiczenie 6. Świadomy oddech **55**
- Ćwiczenie 7. Ruch a oddech **56**
- Ćwiczenie 8. Oddech jogina **57**
- Ćwiczenie 9. Oddech na dobry sen **58**
- Ćwiczenie 10. Mantry **60**
- Ćwiczenie 11. Ho'oponopono **61**
- Ćwiczenie 12. Wim Hof **64**
- Ćwiczenie 13. Oddech z książką **65**
- Ćwiczenie 14. Skojarzenia **66**
- Ćwiczenie 15. Krzyżówka **68**



# SPIS TREŚCI

## KROK 3. AUTOCOACHING 71

- Ćwiczenie 1. Definicja coachingu 72
- Ćwiczenie 2. Praca na przekonaniach 74
- Ćwiczenie 3. Piramida Diltsa 78
- Ćwiczenie 4. Dziennik wdzięczności 79
- Ćwiczenie 5. Wartości 82
- Ćwiczenie 6. Lepsza wersja siebie 84
- Ćwiczenie 7. Stół mentorów 85
- Ćwiczenie 8. Praca na potrzebach 86
- Ćwiczenie 9. Lista przekonań 88
- Ćwiczenie 10. Droga do celu 90
- Ćwiczenie 11. Okno Johari 91
- Ćwiczenie 12. Diagram analizy coachingowej 92
- Ćwiczenie 13. Praca nad asertywnością 94
- Ćwiczenie 14. Praca na wyobraźni 95
- Ćwiczenie 15. Bądź antropologiem 96
- Ćwiczenie 16. Wnikliwy antropolog 98
- Ćwiczenie 17. Strefa komfortu 100
- Ćwiczenie 18. Profil klienta 101
- Ćwiczenie 19. Pytania dotyczące Twojego klienta 102
- Ćwiczenie 20. Skojarzenia 104
- Ćwiczenie 21. Krzyżówka 106

## KROK 4. CZTERY UMOWY 109

- Ćwiczenie 1. Generalizacje **110**
- Ćwiczenie 2. Wulgaryzmy **111**
- Ćwiczenie 3. Komunikat JA **112**
- Ćwiczenie 4. Aktywne słuchanie **114**
- Ćwiczenie 5. Doskonalenie aktywnego słuchania **115**
- Ćwiczenie 6. Pytania **118**
- Ćwiczenie 7. Sypialnia **119**
- Ćwiczenie 8. Kuchnia **120**
- Ćwiczenie 9. Łazienka **121**
- Ćwiczenie 10. Pokój dzienny (salon) **122**
- Ćwiczenie 11. Garaż/piwnica/poddasze **123**
- Ćwiczenie 12. Dom/mieszkanie **124**
- Ćwiczenie 13. Samochód **125**
- Ćwiczenie 14. Skojarzenia **126**
- Ćwiczenie 15. Krzyżówka **128**

## KROK 5. RELAKS 131

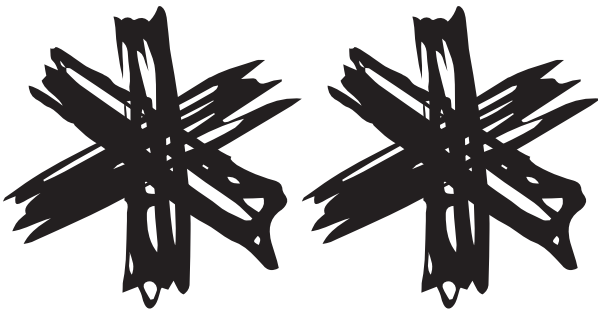
- Ćwiczenie 1. Czas dla siebie **132**
- Ćwiczenie 2. Twój wewnętrzny krytyk **134**
- Ćwiczenie 3. Uwalnianie się od wewnętrznego krytyka **136**
- Ćwiczenie 4. Twój wewnętrzny przyjaciel **138**
- Ćwiczenie 5. Pokoloruj swój świat **140**
- Ćwiczenie 6. Twój partner/Twoja partnerka **142**
- Ćwiczenie 7. Mandala **146**
- Ćwiczenie 8. Przymiotniki **147**
- Ćwiczenie 9. Skojarzenia **148**
- Ćwiczenie 10. Krzyżówka **150**

## **KROK 6. ZARZĄDZANIE ENERGIAMI 153**

- Ćwiczenie 1. Energia fizyczna **154**
- Ćwiczenie 2. Energia intelektualna **156**
- Ćwiczenie 3. Energia emocjonalna **158**
- Ćwiczenie 4. Energia duchowa **160**
- Ćwiczenie 5. Opis energii emocjonalnej **162**
- Ćwiczenie 6. Skojarzenia **164**
- Ćwiczenie 7. Krzyżówka **166**

## **KROK 7. HUMOR 169**

- Ćwiczenie 1. Flow **170**
- Ćwiczenie 2. Kontakt z naturą **171**
- Ćwiczenie 3. Dowcipy **172**
- Ćwiczenie 4. Twoje działania **173**
- Ćwiczenie 5. Radosne chwile **174**
- Ćwiczenie 6. Lustro **175**
- Ćwiczenie 7. Kapsuła czasu **176**
- Ćwiczenie 8. Skarb **177**
- Ćwiczenie 9. Smuteczki **178**
- Ćwiczenie 10. Alarm **179**
- Ćwiczenie 11. Akty dobroci **180**
- Ćwiczenie 12. Uśmiech **181**
- Ćwiczenie 13. Terapia kolorami **184**
- Ćwiczenie 14. Skojarzenia **186**
- Ćwiczenie 15. Krzyżówka **188**
- Ćwiczenie 16. Podsumowanie **189**





# Drogi Czytelniku! Droga Czytelniczko!

Nazywam się Katarzyna Czyż. Jestem doktorem nauk prawnych, zawodowo psycholożką i psychoterapeutką, a życiowo 43-letnią kobietą, która zjadła zęby na tzw. rozwoju osobistym, na poszukiwaniu odpowiedzi na pytania, jak żyć i o co w tym życiu chodzi, ma za sobą wiele nieprzespanych nocy, nieobce są jej problemy z zająciem w ciężę i zmagania z „wiecznym” napięciem przedmiesiączkowym, śródmiesiączkowym i pomiesiączkowym. Wiecie — taka normalna ze mnie babka, wysoko wrażliwa, która została wychowana w „dobrym domu” u schyłku komunizmu. Nie pozwalano mi wyrażać złości, bo przecież złość piękności szkodzi itd. To, jak zaczęłam żyć w życiu dorosłym, po prostu przestało mi się podobać — ciągle byłam wkurzona, spięta, coś nie tak, za mało, nie tyle, nie w taki sposób albo za dużo, za szybko, tak czy siak dupa z tyłu.

Postanowiłam coś z tym zrobić. Stąd właśnie, w skrócie, pojawił się na mojej drodze rozwój osobisty, potem doszły psychologia i praca nad sobą, wreszcie psychoterapia, a koniec końców zaczęłam pisać o tym książki. Powstała moja perełka, czyli *Miej wyjebane, będzie Ci dane. O trudnej sztuce odpuszczania*, potem pisałam o emocjach, o odwadze, a obecnie jestem na etapie książki zielonej o ludzkich żądzach. Te pozycje świetnie się sprzedają, wszystko jest ślicznie, pięknie. Pomyślałam sobie jednak, że być może nie jesteś osobą, która potrzebuje szerzej, głębiej i z opisami. Może szukasz konkretów, ćwiczeń i tzw. mięsa.

Zapraszam Cię zatem do 7 kroków odpuszczania w praktyce, do książki o formie workbooka, czyli po polsku zeszytu ćwiczeń. Zapraszam Cię do przeżycia przygody ze sztuką odpuszczania, z poszukiwaniem siebie i własnym rozwojem. To, co chciałam przekazać, ujęłam najprościej, jak umiem, i najbardziej konkretnie, jak się da.

W mojej sztuce odpuszczania jest 7 kroków i tak też został podzielony ten zeszyt ćwiczeń. Zanim jednak przejdziesz do praktyki, chciałabym Cię prosić, drogi Czytelniku / droga Czytelniczko, żebyś naprawdę poważnie podszedł/podeszła do tego workbooka. Chodzi o to, żebyś zobaczył(a), jak Twoje życie wygląda przed nabyciem umiejętności odpuszczania (zaraz Ci pomogę określić czego, komu i ile...), a jak będzie wyglądało po tym, jak wykonasz wszystkie zawarte w nim ćwiczenia (albo tylko te, które Ci podpasowały) i rzeczywiście wprowadzisz w swoją codzienność wnioski wyciągnięte z tej pracy.

A zatem zanim przejdziesz do ćwiczeń i zaczniesz zastanawiać się nad swoim życiem, spisz, proszę, poniżej swoją historię. Opisz ją tak, aby ktoś, kto będzie ją czytał, mógł oczami wyobraźni zobaczyć film o Tobie. Albo lepiej pierwszy odcinek serialu. Zakładając oczywiście, że Twoje życie to wiele, wiele sezonów — np. sezon dzieciństwa, sezon chodzenia do szkoły, potem sezon pierwszego zakochania, następnie sezon rozpoczęcia pracy zarobkowej/zawodowej itd. Nie wiem, ile masz teraz lat, ale może tak jak ja lubisz „osadzić się” w czasie. Dziś jest dziś, na pewno wiesz, dlaczego dzisiaj szukasz sposobów na odpuszczanie, bo doskonale czujesz swoje wkurzenie. Niezależnie od tego, czy to jest wkurzenie na sytuację polityczną, czy na Twoje relacje, czy brak/nadmiar kasy, czy zdrowie, czy cokolwiek innego, co jest dla Ciebie ważne, wiesz dokładnie, dlaczego sięgasz akurat po książki tego typu. Stawiasz sobie życiowe pytania, szukasz odpowiedzi, chcesz pójść do przodu, ale jakoś nie zawsze Ci wychodzi. Rozwijasz się, ale w kryzysie. Wierz mi, osadzenie się w czasie może Ci bardzo pomóc.



ABY ODNIEŚĆ  
REALNĄ KORZYŚĆ  
Z WYKONANIA  
ZAPROPONOWANYCH  
PRZEZE MNIE  
ĆWICZEŃ,  
SPISZ SWOJĄ HISTORIĘ.

## Odpowiedz sobie przy tym na kilka pytań wspomagających:

**Kim jestem dzisiaj i jakie role społeczne  
pełnię (córka/syn, mama/tata, pracownica/  
pracownik, szefowa/szef, przyjaciółka/  
przyjaciel, Polka/Polak, kobieta/mężczyzna,  
singielka/singiel, zamężna/żonaty itd.)?**

---

---

---

---

**Co takiego stało się w moim życiu  
i jak się potoczyły te „sezonny” mojego życia,  
że dziś czuję się przytłoczony(-na) i potrzebuję  
mieć wyjebane? Co konkretnie się wydarzyło,  
że wciąż mam to w sercu?**

---

---

---

---

**Komu i czego nie mogę wybaczyć, zapomnieć,  
odpuścić?**

.....

.....

.....

.....

.....

**Jak dziś się z tym czuję i co mi to zrobiło,  
że „przetrwałem(-łam)” do teraz?  
Czy mogłem(-łam) zareagować inaczej?**

.....

.....

.....

.....

.....

**Na jakie ważne etapy podzielił(a)bym swoje życie?  
Może zmieniałem(-łam) miejsce zamieszkania,  
towarzystwo, szkoły, pracę?  
Stwórz zatem tzw. linię życia – czyli umiejscowienie  
w czasie ważnych wydarzeń z Twojego życia  
(tych bardziej i mniej pozytywnych).**

.....

.....

.....

.....

**Dla kogo otworzyłem(-łam) swoje serce  
i co w związku z tym się zadziało?**

.....

.....

.....

.....

## **Co mnie doprowadziło do tego punktu w moim życiu, w którym jestem dzisiaj?**

---

---

---

---

---

---

Mam nadzieję, że widzisz, drogi Czytelniku / droga Czytelniczko, jak dużo informacji o Tobie znajdzie się w odpowiedziach na te pytania. Wypisz sobie to wszystko, co przyjdzie Ci na myśl. Opisz swoją historię. Jeżeli masz talent plastyczny, namaluj. Pozwól sobie (a może też komuś, z kim będziesz chciał(a) podzielić się swoim zeszytem ćwiczeń) zobaczyć film o Tobie.

Dlaczego film? Bo film to obraz, bo film to dystans, bo film to całość, bo film to pewna historia, a gdzieś w mądrych książkach przeczytałam — albo został mi mądry cytat w głowie — że „życie jest jedno i szybko przemienie, to przetrwa, co z miłości uczynię”. W końcu każdy człowiek chce kochać i być kochany. Historia opisana przez Ciebie na samym początku przygody z odpuszczaniem pozwoli Ci zobaczyć siebie, swoje serce, swoją intuicję i tzw. przypadki życia z dystansu. Tylko i aż tyle.





# KROK 1.

## NAZWIJ EMOCJE

Pierwszym krokiem odpuszczania jest nazwanie emocji. Aby szczerze i trwale odpuścić, trzeba bowiem dobrze wiedzieć, co się tak naprawdę czuje. Standardowo umiemy nazwać ok. sześciu emocji (złość, smutek, radość, wstyd, wstręt, może dumę, zazdrość), a słów określających emocje jest kilkadziesiąt, może nawet kilkaset. Jeżeli chcesz odpuścić „wkurzenie” na cały świat, to tak, jakbyś chciał(a) zjeść słońca, całego, naraz. Nie jest to możliwe. Ale gdy podzielisz, dookreślisz, doprecyzujesz, co czujesz, do kogo, w jakim napięciu, jak, gdzie i kiedy, to tak, jakbyś słońca pokroił(a) na kawałki. Wtedy — mimo że chyba średnio smaczny (nie wiem, nigdy nie jadłam słońca 😊) — da się zjeść.

Nikt nie może wejść dwa razy  
do tej samej rzeki,  
bo to już nigdy nie będzie  
ta sama rzeka i to już nigdy  
nie będzie ten sam człowiek.

**Heraklit**

Jeśli chcesz zrozumieć życie,  
to przestań wierzyć w to,  
co mówią i piszą — a zacznij  
obserwować i czuć.

**Antoni Czechow**

Pamiętaj, proszę, że to emocje rządzą światem. To za sprawą emocji kupujemy, sprzedajemy, zakochujemy się, prowadzimy wojny i wybaczymy. Warto wiedzieć, co się czuje, warto rozwijać swoją inteligencję emocjonalną. Warto uczyć dzieci przeżywania emocji. Co by to było w końcu za życie, gdybyśmy nie czuli? Zapraszam zatem do serii ćwiczeń, które z pewnością poszerzą Twoją wiedzę na temat emocji.

# Ćwiczenie 1.

## Inaczenie emocji

Co to w ogóle dla Ciebie znaczy „czuć emocje”?

Co to jest to „coś” zwane emocją? Czy jest to bardziej stan psychiczny (odczucie, uczucie), a może jedynie fizjologiczny

(szybszy oddech, podniesiony głos czy pot), a może jedynie myśl?

Jak Ty to rozumiesz?



# Ćwiczenie 2.

## Oznaczenie emocji

Ile emocji umiesz nazwać? Ile wypiszesz tych „pozytywnych”, a ile „negatywnych”? Dlaczego lista negatywnych jest dłuższa?

Masz przekonanie, że emocje są pozytywne/negatywne ...czy może że każda emocja... to TYLKO i AŻ informacja?



**Emocje pozytywne**



**Emocje negatywne**

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

# Ćwiczenie 3.

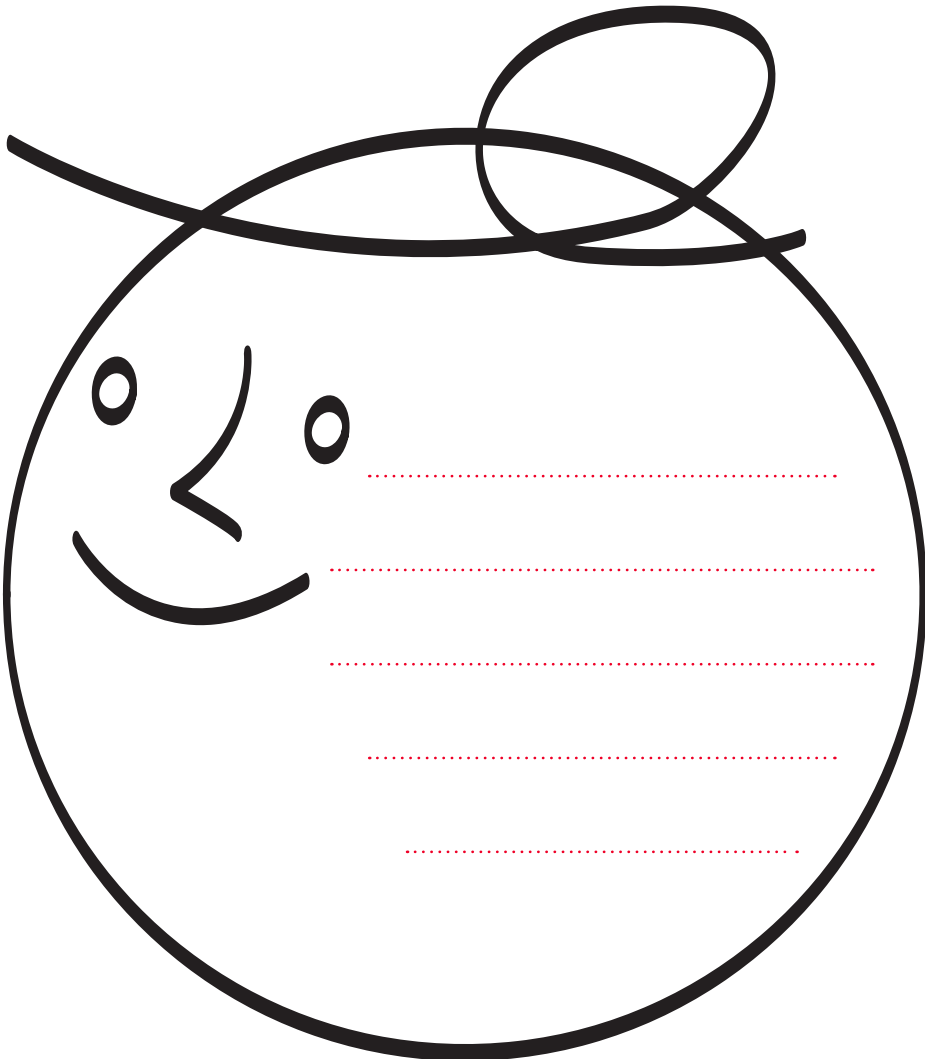
## Rozpoznawanie emocji

Po czym poznajesz, że jesteś szczęśliwy(-wa)?

Co w ogóle znaczy dla Ciebie szczęście?

Pomyśl: czy jesteś w stanie określić „elementy/podpunkty/etapy” swoich emocji? A może Twoje ciało Ci tu podpowiada?

Zapisz, jak rozpoznajesz swoje emocje.

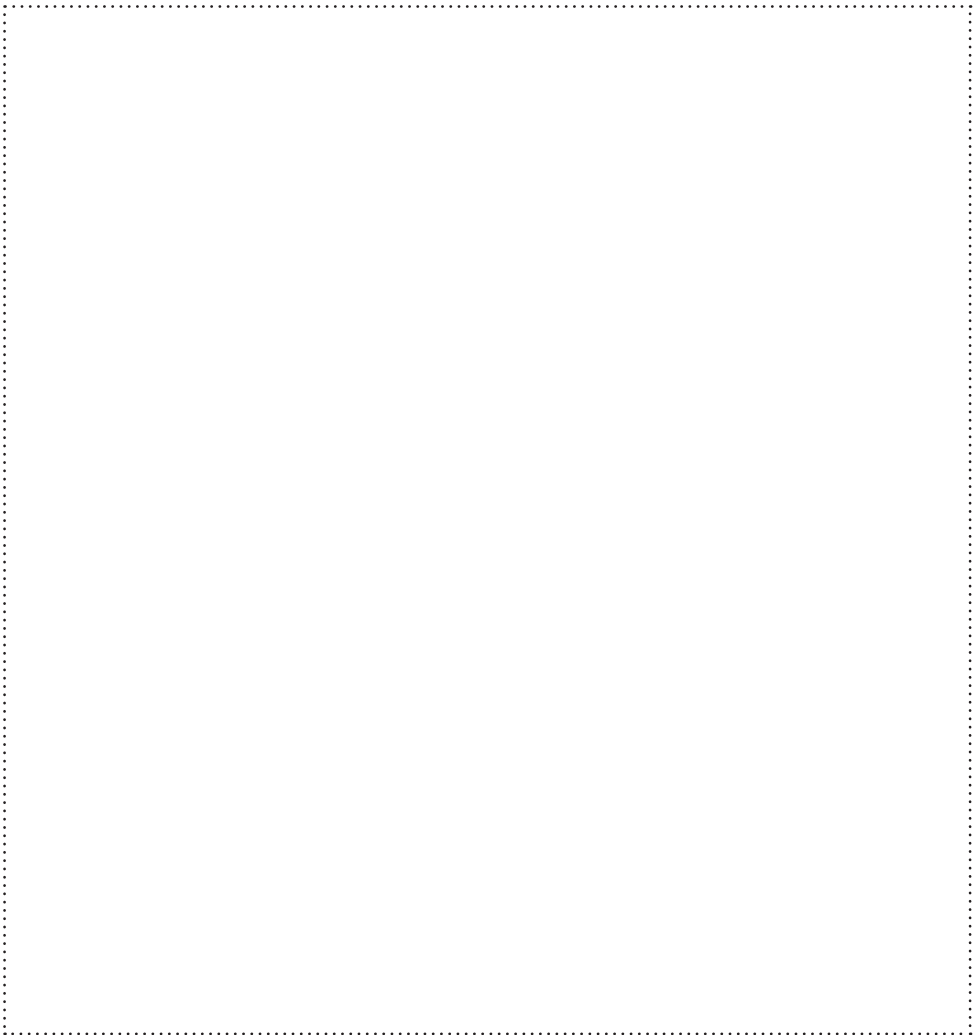


# Ćwiczenie 4.

## Okazywanie emocji – lęk

Lęk służy zabezpieczeniu — czujemy go po to, żeby móc odpowiednio zareagować. To bardzo ważna informacja — dobrze uświadomić sobie jej znaczenie w rutynie życia.

Zapisz swoje wnioski.





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion**

# ODPUZZCZANIA MOŻNA I NAWET TRZEBA SIĘ NAUCZYĆ! TEN WORKBOOK POMOŻE CI ZACZĄĆ

Masz czasem tak, że po prostu nie dajesz rady? Czujesz, że nie spełniasz oczekiwań — współpracowników, szefów, podwładnych, przełożonych, rodziny, znajomych, swoich własnych? Świata? Że jeszcze chwila i oszalejesz albo schowasz się w mysiej dziurze i już nigdy z niej nie wyjdiesz?

Wbrew pozorom to nie tragedia. Przeciwnie — to dobry moment. Ryzykowny, ale pozytywny, ponieważ, jak każda sytuacja kryzysowa, stawia przed Tobą szansę. Jeśli z niej skorzystasz i nauczysz się odpuszczać, Twoje życie znacząco się zmieni, i to na plus. Wystarczy, że zamiast się denerwować, nie spać po nocach i ciągle gonić deadline'y, nauczysz się odpuszczać... Tylko jak to zrobić?

Najlepiej w praktyce. Zacznij od spisania swojej dotychczasowej historii. Potem przejdź do jej analizy. Wreszcie — do realizacji zadań. W tym zeszycie, stanowiącym świetne uzupełnienie bestsellerowej książki Katarzyny Czyż **Miej wyje\*\*ne, będzie Ci dane**, znajdziesz aż 102 praktyczne ćwiczenia w sztuce odpuszczania.

## WYKONAJ JE WSZYSTKIE albo TYLKO TE, KTÓRE CI PASUJĄ — I POCZUJ, JAK SCHODZI Z CIEBIE NAPIĘCIE!

**onepress sensus**



Księgarnia internetowa:  
<http://onepress.pl>



**HELION SA**  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
[onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

książki**klasy**business

ebook dostępny na:

**ebookpoint**

ISBN 978-83-8322-761-0



9 788383 227610

Cena: 44,90 zł