

WYCHODZENIE Z EMOCJONALNEGO KRYZYSU

Zestaw pytań, które
warto sobie zadać

WSTĘP

Większość emocjonalnych kryzysów, których doświadczamy bierze się z zachwiania wewnętrznej równowagi. Ta z kolei z niezaspokojonych potrzeb.

Podane pytania mają na celu pomóc Ci zrozumieć pojawiające się myśli, uczucia i emocje, aby znaleźć źródło wewnętrznego kryzysu, którego właśnie doświadczasz.

Pytania dotyczą podstawowych potrzeb człowieka przedstawionych w teorii hierarchii potrzeb według Abrahama Masłowa, a ich pełne omówienie znajdziesz w podcaście: "Kryzys emocjonalny: jak odkryć czego naprawdę chcę?"

Przedstawione w zestawieniu potrzeby są ułożone w sekwencji od najbardziej podstawowych (wynikających z funkcji życiowych) do potrzeb wyższego poziomu, które aktywizują się dopiero po zaspokojeniu niższych.

1. Potrzeby fizjologiczne

- Czy wysypiasz się dostatecznie?
- Czy masz czas na odpoczynek?
- Czy właściwie się odżywasz?
- Czy spędzasz na świeżym powietrzu min 20 min dziennie aby się dotlenić?

2. Potrzeba bezpieczeństwa

- Czy czujesz się bezpieczna/y emocjonalnie, fizycznie, psychicznie i ekonomicznie?
- Czy doświadczasz lub doświadczałaś_łeś przemocy?
- Czy jesteś zabezpieczona/y pod względem finansowym?
- Czy grozi ci niebezpieczeństwo (niezależnie od tego jak je zdefiniujemy)?
- Czy towarzyszy Ci jakiś powtarzający się lęk?

PYTANIA

3. Potrzeba miłości i przynależności

- czy czujesz się kochana/y, akceptowana_y?
- Czy w swoim najbliższym otoczeniu możesz pozwolić sobie być tym kim naprawdę jesteś?
- Czy musisz się starać, aby zdobyć uznanie?
- Czy masz osoby, z którymi łączy cię bliska emocjonalna więź?
- Czy masz swoich powierników?
- Czy ludzie, z którymi przebywasz dodają Ci skrzydeł, pomagają uwierzyć w siebie, kochają cię za to kim jesteś?

4. Potrzeba szacunku

- Czy czujesz się szanowana/szanowany?
- Czy masz swobodę wypowiedzenia własnego zdania, podejmowania autonomicznych decyzji czy jesteś przez to krytykowana_y i ściągana_y w dół?
- Czy ludzie z którymi jesteś związany oceniają i/lub podważają twoje wybory?
- Jak ocenisz swoje poczucie własnej wartości: jako wysokie czy niskie?
- Czy możesz powiedzieć, że akceptujesz siebie?

5. Potrzeba samorealizacji

To potrzeba zrealizowania swoich celów, wykorzystania talentów, życia w zgodzie z wyznawanymi wartościami. Aby dotrzeć do tego poziomu struktury trzeba najpierw zaspokoić i opanować pozostałe potrzeby – od fizjologicznych, przez bezpieczeństwa, miłości po potrzebę szacunku i uznania. To dopiero one pomagają nam nabrać jasności co do tego kim jesteśmy, dokąd dążymy, co jest dla nas najważniejsze.

Czasem w życiu zdarzają się takie momenty, w których nie masz pojęcia jaki kolejny krok postawić. Jaką podjąć decyzję. Musiała pojawić się jakaś konkretna przyczyna, przez którą straciłaś/straciłeś kontakt z samym sobą.

Po wysłuchaniu odcinka i zastanowieniu się nad powyższymi pytaniami odpowiedz sobie: które z tych pytań najbardziej zapadło Ci w pamięci? Okazało się najważniejsze? Najmocniej z Tobą zarezonowało?

PODSUMOWANIE

Aby otrzymywać tego typu treści oraz wsparcie i sprawdzone strategie, które pomogą Ci uwierzyć w siebie i zrealizować każdy swój pomysł zapisz się na [newsletter](#).

Do tego, zaraz po zapisie otrzymasz dostęp do bezpłatnego [audiotreningu](#) z 3 strategiami, które dodają odwagi i jasności, aby realizować cele, na których najbardziej Ci zależy.

W sklepie znajdziesz także [Zeszyt Zmiany](#) i karty [30 Pytań](#) - produkty, które zostały stworzone z myślą o osobach, które szukają swojej drogi.

Bardzo dziękuję za zainteresowanie moim podcastem i pobranie tego arkusza. Jeśli masz jakieś pytania lub chcesz się podzielić swoją historią będzie mi bardzo miło kiedy napiszesz na kasia@skrzydlarozwoju.com.pl.

Ściskam,
Kasia