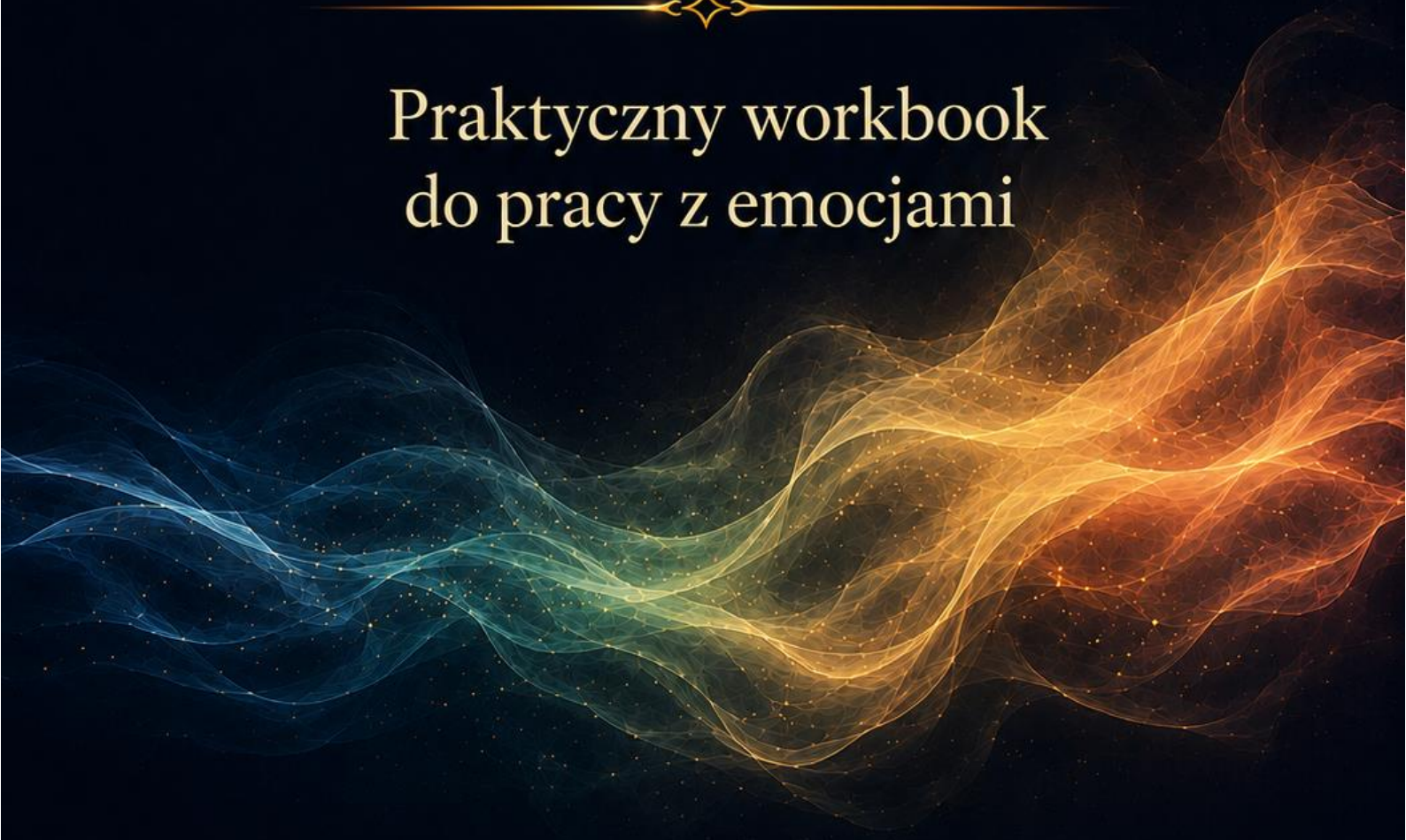
Agnieszka Kozdroń

EMOCJE MAJĄ SENS

Praktyczny workbook do pracy z emocjami



AKSON

AKSON Agnieszka Kozdroń
EMOCJE MAJĄ SENS. Praktyczny workbook do pracy z emocjami

Copyright © Agnieszka Kozdroń
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Informacja o prawach autorskich i licencji

Niniejszy workbook stanowi utwór chroniony prawem autorskim zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz innymi obowiązującymi przepisami prawa (Dz.U. z 2025 r. poz. 24).

Bez uprzedniej pisemnej zgody autorki zabronione jest w szczególności:
- kopiowanie, powielanie lub rozpowszechnianie całości lub fragmentów publikacji,
- publikowanie materiałów w Internecie, mediach społecznościowych oraz na stronach internetowych,
- usuwanie zabezpieczeń pliku lub dokonywanie jego modyfikacji,
- tworzenie opracowań, materiałów szkoleniowych lub innych publikacji z wykorzystaniem całości lub fragmentów workbooka,
- wykorzystywanie treści do celów komercyjnych.

Publikacja przeznaczona jest wyłącznie do osobistego użytku nabywcy w zakresie dozwolonego użytku osobistego określonego przepisami prawa.

Niniejszy workbook jest autorskim materiałem edukacyjno-rozwojowym chronionym przepisami prawa autorskiego. Zakup materiału uprawnia do korzystania z niego na własne potrzeby edukacyjne i rozwojowe. Użytkownik może pobierać, drukować i wypełniać workbook oraz wielokrotnie korzystać z jego treści w ramach indywidualnej pracy. Licencja nie obejmuje prawa do rozpowszechniania, odsprzedawania, publikowania, udostępniania osobom trzecim ani wykorzystywania materiału w celach komercyjnych lub szkoleniowych bez uprzedniej zgody podmiotu uprawnionego. Zabronione jest również przedstawianie materiału lub jego części jako własnego opracowania, a także kopiowanie i przetwarzanie jego treści w sposób naruszający prawa autorskie.

Wykorzystanie przez systemy AI

Zabrania się wykorzystywania całości lub fragmentów niniejszej publikacji do trenowania modeli sztucznej inteligencji, tworzenia baz danych, indeksowania, magazynowania, przetwarzania, generowania opracowań lub dalszego udostępniania treści bez uprzedniej pisemnej zgody autorki. Naruszenie praw autorskich może skutkować odpowiedzialnością cywilną i karną przewidzianą obowiązującymi przepisami prawa.

Autor tekstów, koncepcji, ćwiczeń, schematów i rysunków: Agnieszka Kozdroń

Materiały wizualne stworzone na podstawie autorskiej koncepcji Agnieszki Kozdroń z wykorzystaniem narzędzia ChatGPT.

Szanowny Czytelniku

Jeżeli trzymasz w rękach ten workbook, prawdopodobnie coś w Twoim życiu chce zwrócić Twoją uwagę. Może szukasz większego spokoju. Może próbujesz lepiej zrozumieć siebie. A może po prostu czujesz, że nadszedł czas, aby coś zmienić.

Przez wiele lat uczono nas, że jedne emocje są dobre, a inne złe, że niektóre należy okazywać, a inne ukrywać. Czasami próbowaliśmy z nimi walczyć, czasami je tłumiliśmy, a czasami pozwalaliśmy, aby przejmowały nad nami kontrolę.

A gdyby spojrzeć na nie inaczej?
A gdyby każda emocja była po prostu informacją?

Nie wyrokiem.
Nie słabością.
Nie czymś, czego trzeba się pozbyć.
Informacją.

Ten workbook powstał po to, aby pomóc Ci je zauważyć, zrozumieć i wykorzystać emocje do budowania dobrego życia.

Każde ćwiczenie jest zaproszeniem do spotkania z samym sobą. Czasami będzie łatwo. Czasami coś Cię zaskoczy. Być może odkryjesz w sobie zasoby, których wcześniej nie dostrzegałeś. Być może spojrzysz z nowej perspektywy na sytuacje, które od dawna wydawały się niezmienne.

To zupełnie naturalne.
Zmiana bardzo rzadko przychodzi nagle.
Najczęściej zaczyna się od jednej myśli.
Jednego pytania.
Jednej decyzji.

Chciałabym, aby ten workbook stał się dla Ciebie nie tylko zbiorem ćwiczeń, ale również spokojną przestrzenią, w której będziesz mógł zatrzymać się na chwilę i lepiej usłyszeć siebie.

Bo nikt nie przeżywa Twojego życia za Ciebie.
I nikt lepiej od Ciebie nie odkryje znaczenia własnych emocji.

Życzę Ci odwagi do odczuwania własnych emocji.
Ciekawości, która otwiera nowe spojrzenie na siebie i swoje życie.
I zaufania do siebie, które z czasem rodzi się z małych, codziennych doświadczeń, dzięki odczuwaniu.

Nie musisz walczyć z emocjami. Wystarczy, że nauczysz się je rozumieć. Niech emocje pozostaną informacją, a decyzje niech zawsze należą do Ciebie.

Życzę Ci dobrego życia.

Agnieszka Kozdroń



I. Czy to co czujesz ma znaczenie?

Wyobraź sobie, że wracasz wieczorem pustą ulicą. Nagle słyszysz za sobą szybkie, ciężkie kroki. Czujesz się zagrożony, słyszysz nie tylko jak mocno i szybko bije Ci serce, ale pojawiają się myśli dotyczące niebezpieczeństwa i potrzeby ochrony siebie. Odwracasz głowę i dostrzegasz przyjaciela, który idąc za Tobą po cichu, puszcza nagranie odgłosów ze swojego telefonu.

Co zmieniło się w jednej chwili? …….

Jak reaguje Twoje ciało? …….

Zamknij oczy.
Weź głęboki wdech, licząc do czterech.
Zatrzymaj powietrze licząc do dwóch.
Wypuść powietrze licząc do czterech.

Czasami decydujesz o tym, jak regulujesz swój oddech. Wtedy jesteś jego świadomy.

Jeżeli o nim nie myślisz, dopóki żyjesz, oddychasz, nawet wtedy gdy nie liczysz do czterech.

Oddech to życie.

A emocje?

Ćwiczenie. Wyobraź sobie letni piękny wieczór, siedzisz wygodnie na swoim tarasie, delektując się widokiem rozgwieżdżonego nieba, czekasz na zapowiedziany deszcz meteorytów. I nagle odczuwasz dyskomfort, ugryzł Cię komar?

Czy w jednej chwili zmieniło się to, co czułeś przed chwilą?

……..……

Jak reaguje ciało?

…….

Co robisz? ……..

Złość, frustracja a może wkurzenie, aktywują działanie … , zapewne idziesz po środek na komary.

Znowu siadasz na fotelu.
Patrzysz w niebo.

Jakie emocje odczuwasz?

…… ……

Jak odczuwasz je w ciele?

……

Pomyśl o tej sytuacji, w której jedno zdarzenie zmienia sposób odczuwania emocji.

Pomyśl o dwóch znaczeniach emocji i postaraj się połączyć je z odczuciami fizycznymi.

Jak odczuwasz w ciele:

emocje pozytywne, poczucie bezpieczeństwa	**emocje negatywne, poczucie zagrożenia**
☐ rozluźnienie mięśni	☐ napięcie mięśni
☐ poczucie wiotkości w okolicach barków	☐ poczucie ucisku
☐ głęboki, spokojny oddech	☐ szybki krótki oddech
☐ wyprostowana postawa ciała	☐ skulenie
☐ naturalna mimika ciała	☐ grymas na buzi
☐ uczucie rozlewającego się po ciele ciepła	☐ dreszcze
☐ przypływ energii	☐ poczucie braku sił
☐ dobry sen	☐ zaburzenia snu
☐ ……	☐ ……..

Refleksja. Czy przypominasz sobie jak poczułeś w ciele ulgę, pod dłuższym okresie odczuwania silnego stresu?

……..……..

Świadomość. Czy budząc się rano, zwracasz uwagę na to co mówi Twoje ciało, jak ono prognozuje Twoje emocje?

……..……..



Trening. Zdaniem naukowców, zanim pojawi się świadoma reakcja, mózg już stworzył jej potencjalność. Pomyśl o tym co czujesz przed ważnym spotkaniem. Co sygnalizuje Twoje ciało. Postaraj się przez 7 dni, wejść w rolę obserwatora i zawsze przed ważnym spotkaniem zauważ, jak reaguje Twoje ciało.

Wybierz jedną osobę, z którą często się spotykasz. Wyniki zapisz w tabeli.

Spotkanie z ……

Gdy czujesz się bezpiecznie, zaznacz „+”	Gdy czujesz zagrożenie, zaznacz „-”

Po tygodniu pomyśl.

Jak czułeś się przed spotkaniem (ilość +) ……, (ilość -) ……

Jak przebiegało spotkanie ……

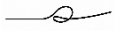
Czy reakcja ciała, była zgodna z przebiegiem spotkania? TAK / NIE

Czy Twoje ciało trafnie przewidziało przebieg spotkania? TAK / NIE

**ZAUWAŻ**. Czasami reagujemy emocjonalnie na pamięć znaczeń, które obecnie powinny zostać zmienione.

Każda zauważona emocja jest informacją.

Im lepiej rozumiesz swoje emocje i reakcje ciała, tym łatwiej możesz świadomie wybrać swoją kolejną reakcję.

**Ciekawostka**

Pozytywne emocje oraz poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego wydłużają życie.[1]

[1] Feldman Barrett L. (2018) Jak powstają emocje. Sekretne życie mózgu. Warszawa: Wydawnictwo CeDeWu Sp. z o.o., s. 318, 319.



II. Dawno, dawno temu … a teraz?

Podczas trudnych doświadczeń mózg zapamiętuje wybrane bodźce i łączy je z poczuciem zagrożenia. Po pewnym czasie wystarczy podobny bodziec, aby uruchomić dawną reakcję emocjonalną — nawet wtedy, gdy nic Ci już nie zagraża. Twoje reakcje emocjonalne to reakcje na pamięć minionego zagrożenia, uruchamiane natychmiast przez mózg. W tym ćwiczeniu przyjrzysz się dawnym wspomnieniom z perspektywy dnia dzisiejszego i spróbujesz nadać nowe znaczenie bodźcom, które do tej pory uruchamiały niepotrzebny alarm.

Zamknij oczy.
Wykonaj trzy spokojne oddechy.
W wyobraźni stwórz przestrzeń, i poczuj że znajdujesz się w bezpiecznym miejscu.
Poczuj relaks w ciele.
Zauważa że Twój oddech jest spokojny, głęboki.
Jesteś Tu i Teraz.
Przeszłość nie istnieje.

Ćwiczenie. Koncentrując się na emocjonalnych reakcjach, nie oceniaj ich i nie analizuj, zwróć uwagę na szczególne elementy, które zawsze pojawiają się wtedy, gdy jesteś bardzo zdenerwowany, a nie ma ku temu poważnych przesłanek. Zastanów się nad bodźcami, które przewijają się we wspomnieniach, zapewne one aktywują silne reakcje emocjonalne.

.

☐ szczególny kolor ……...

☐ zapach ……...

☐ element garderoby ……...

☐ zwierzę …….....

☐ słowa lub komunikat …….. ……...

☐ kontekst, szczególna sytuacja ……..……...

☐ specyficzny dźwięk ……..……...

☐ gest, na który reagujesz zdenerwowaniem ……..……...

☐ specyficzna postawa ciała innej osoby …..……...……...

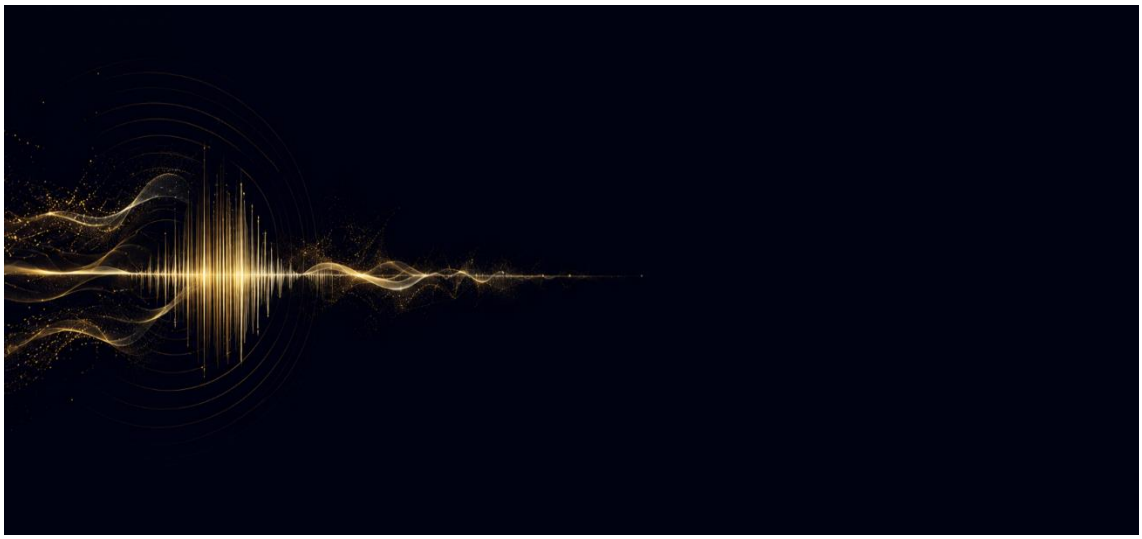
☐ inny rekwizyt ……...…...……...……...

☐ miejsce ……..……...…...……...……...

☐ miesiąc, lub pora dnia ……..……...…...……...……...

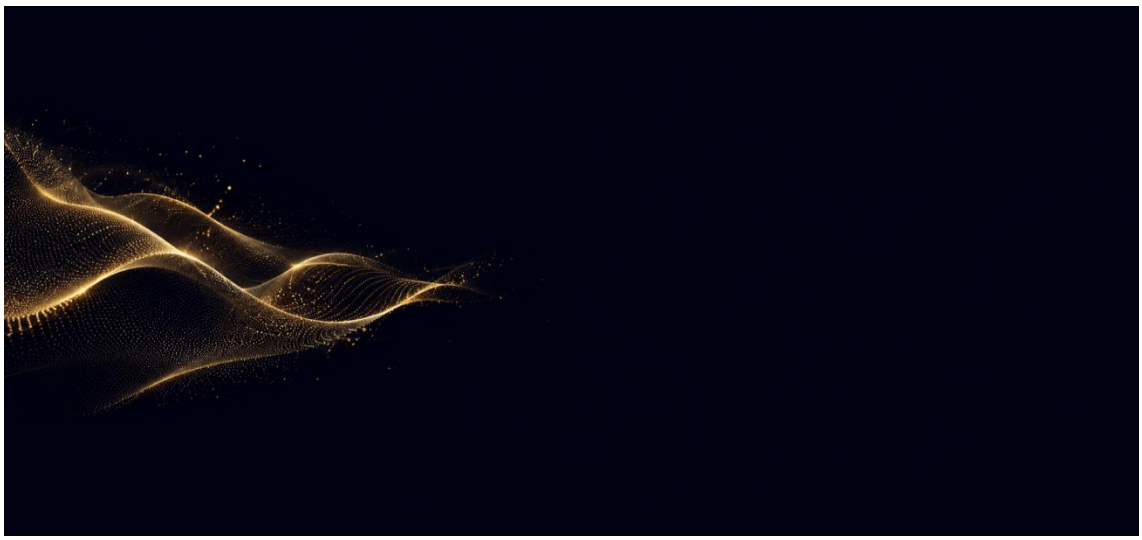
☐ osoba: płeć, wiek, cechy charakterystyczne, stopień pokrewieństwa, stopień zależności

…….



Pomyśl, czy elementy nieożywione, mogą same z siebie stworzyć doświadczenie zagrażające?

Wybierz z tej listy jeden element.
Popatrz na niego i pomyśl czy sam z siebie może być zagrożeniem?
Jeżeli jest to możliwe, weź ten przedmiot do ręki lub wyobraź go sobie bardzo wyraźnie.
Teraz to Ty decydujesz o tym co dzieje się z tym elementem.
Zrób z nim co zechcesz, Ty tworzysz jego doświadczenie.
Jak się z tym czujesz?
Jakie odczuwasz emocje?



Bodźce które mózg zapamiętał i na które reaguje stały się częścią doświadczenia, które minęło. Tym co łączy te elementy jest zapewne jeden człowiek. Zastanów się.

Kim jest ta osoba? ……..……..

Czy nadal jest tak zagrażająca jak dawniej? ……..

Co możesz zrobić, jaką chcesz podjąć decyzję w związku z tą osobą?

……..

Popatrz na sytuację z perspektywy dnia dzisiejszego jesteś dorosły, ta osoba zapewne jest już w starszym wieku. Jesteś samodzielny, sprawczy, skuteczny, żyjesz swoim życiem. Przeszłość się dokonała, pozwól tej osobie, być tym kim jest i pozwól sobie tworzyć własne życie na swoich zasadach. Nie możesz zmienić przeszłości. Możesz jednak zdecydować, jakie znaczenie chcesz nadać jej dzisiaj.



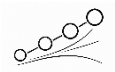
Co chcesz zrobić dla siebie dzisiaj?

……



Refleksja. Skoncentruj się na sobie i na tym jaką potencjalność możesz rozwinąć, która zawsze dawała Ci radość.

……..……..



Świadomość. Jeżeli jesteś tu i teraz, to co w bieżącej chwili czyni Twoje życie szczęśliwym?

……..……..



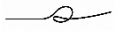
Trening. Jak będziesz gotowy, postaraj się spojrzeć, na pamięć przeszłych bodźców, z perspektywy dnia dzisiejszego, poczuj jak sam kierujesz tymi bodźcami, jak sam nadajesz kierunek ich energii.

Od jakiego kolejnego elementu zaczniesz? ……



ZAUWAŻ. Codziennie dotykasz, czujesz, widzisz ogromną ilość różnorodnych bodźców, wiele z nich jest zupełnie bez znaczenia. Nie aktywują emocji radości czy smutku. To mózg nadaje im znaczenie, ważne jest to, że możesz je świadomie zmienić.

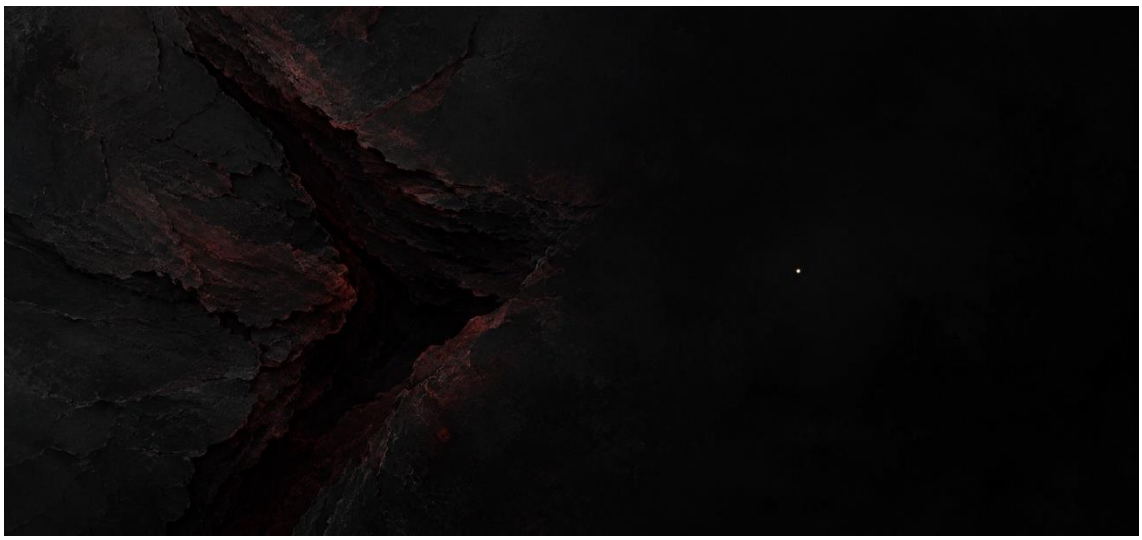
Nie zmieniasz tego, co się wydarzyło. Uczysz swój mózg, że dzisiaj możesz reagować inaczej.



Ciekawostka

Mózg używa wspomnień jako przewodnika by szybko stworzyć reakcję, jeżeli stworzysz nowe wspomnienie, zmienisz pamięć swojego mózgu, tym samym zmienisz sposób tworzenia emocjonalnych reakcji.[2]

[2] Ibidem, s. 318, 190.



III. Gdy umysł zatrzymuje się na tym, co boli

Zranienie potrafi zatrzymać. Czasami ból trwa tak długo, że przeszłość zaczyna zajmować coraz więcej miejsca w naszej codzienności. Choć wydarzenie już minęło, ciało i myśli mogą nadal reagować tak, jakby wszystko działo się właśnie teraz. Pomyśl o uwadze, o tym ile miejsca w tej chwili zajmuje przeszłość w Twojej świadomości. Jeżeli pozwolisz swojej uwadze zatrzymać się również na tym, co jest teraz, nie zmienisz przeszłości. Możesz jednak odzyskać trochę więcej wewnętrznej przestrzeni, aby żyć teraźniejszością.

Jeżeli pozwolisz skierować swoją uwagę na coś innego, nie zmienisz przeszłości, ale możesz odzyskać trochę więcej wewnętrznej przestrzeni by żyć teraz.

Zamknij oczy.

Weź głęboki wdech.
Zobacz jak powietrze, które wdychasz rozjaśnia ciemność.
Powoli wypuść powietrze, zobacz jak ciemna chmura opuszcza Twoje myśli.
Powtórz ćwiczenie tyle razy, ile potrzebujesz.
Nie próbuj niczego zmieniać. Po prostu obserwuj.

Ćwiczenie. Odzyskiwanie przestrzeni po bólu zranienia, nie polega na tym, że przestaniesz odczuwać silne emocje. Polega na tym, że powoli zaczynasz odzyskiwać możliwość świadomego kierowania uwagą. Masz wybór.

Pomyśl inaczej.

Ile procent Twojej energii oddajesz przeszłości 20% czy 50%, napisz pierwszą liczbę, która przychodzi Ci do głowy …….

Pomyśl ile % energii, chciałbyś odzyskać ……..., by poczuć, że żyjesz teraz.

Po czym poznasz, że odzyskałeś choć niewielką część tej energii?

……

Na co chciałbyś przeznaczyć tą energię?

……

A teraz zamknij oczy i powoli policz do 5 od tyłu. 5, 4, 3, 2, 1.

Otwórz oczy i zwróć uwagę na:

☐ światło, jakie jest teraz ……..……..

☐ przestrzeń, gdzie teraz jesteś ……

☐ oddech, jak odczuwasz to, że żyjesz ……..……..

☐ ciało, gdzie w ciele czujesz możliwość …….

☐ dźwięki, co słyszysz teraz …….

☐ siebie, jak czujesz się teraz ……...



Czasami cierpienie sprawia, że patrzymy tylko w jednym kierunku i trudno nam zauważyć, że wokół nadal istnieje wiele innych możliwości.

Spójrz w lewą stronę
Teraz spójrz w prawą stronę
Spójrz przed siebie.
Odwróć się i spójrz do tyłu.

Poczuj jak odzyskujesz możliwość swobodnego poruszania się.
Skieruj teraz swoją uwagę na to, co przyciągnęło najbardziej Twój wzrok.

Pomyśl. Mam wybór, ile % więcej uwagi poświęcić chwili bieżącej ……



Jesteś tu i teraz, spójrz przed siebie, Twój mózg inwestuje energię tam, gdzie kierujesz swoją uwagę.

Co dzisiaj jest warte Twojej uwagi?

……..

Refleksja. Gdy kierujemy uwagę na wspomnienia, mózg tworzy reakcje zgodnie z pamięcią dawnych znaczeń. Jeżeli przez chwilę skierujesz uwagę na to, co jest teraz, co nowego może zauważyć Twój umysł? Zapisz swoje spostrzeżenie.

……..……..

Świadomość. Jak możesz wykorzystać tą prognozę by stworzyć nowe doświadczenia?

……..……..

Trening. O poranku skieruj uwagę na coś przyjemnego.

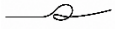
Pomyśl o smaku lub zapachu ulubionego napoju.
Promieniach słońca.
Spotkaniu lub rozmowie z bliską osobę
Ciszy.
Ulubionej książce.

Po prostu pozostań chwilę z tą myślą.



ZAUWAŻ. Jak czujesz się teraz?

……



Ciekawostka

Zdarza się, że reagujemy szybciej, niż zdążymy pomyśleć. Dopiero po chwili zastanawiamy się: „Dlaczego właściwie tak zareagowałem?" Naukowcy odkryli, że dzieje się tak dlatego, iż mózg nieustannie przewiduje to, co może wydarzyć się za chwilę. Korzysta z wcześniejszych doświadczeń i tworzy prognozę najbardziej prawdopodobnej reakcji. To dobra wiadomość. Bo kiedy zrozumiesz, że emocja jest często przewidywaniem, a nie faktem, łatwiej odzyskasz wpływ na to, co zrobisz dalej.[3]

[3] Ibidem, s. 171.