

Twoja Osobista Lista Nie-Działań

Jeśli kiedykolwiek złapałeś się myśli, że brakuje Ci czasu na odpoczynek i relaks, że nie masz przestrzeni na spędzanie wspólnych chwil z rodziną i przyjaciółmi, to możliwe, że zacząłeś już szukać informacji dotyczących przeorganizowania swojego życia.

Jeśli Twoja refleksja dotyczyła Ciebie, to z pewnością zacząłeś też przyglądać się temu jak radzą sobie z podobnym dylematem Twoi znajomi, przyjaciele oraz jak wygląda plan dnia Twoich dzieci. Może nieświadomie wdrażasz w ich życie program „pogoni za czymś” pomijając wartości takie jak np. przyjaźń, bliskość, więź, miłość, uczciwość?

Czas zatrzymania może być okazją do skonfrontowania się z byciem poza schematem, w którym realizowałeś do tej pory swoje cele rodzinne, społeczne i zawodowe. Bycie „tu i teraz” to świetna okazja do dokonania analizy dotychczasowego sposobu działania, wyciągnięcia wniosków i podjęcia decyzji o wprowadzeniu nowych sposobów poruszania się w rzeczywistości.

Poniżej przedstawiam ćwiczenie, które może Cię zainteresować.

Lista Nie-Działania.

- I. Zdecyduj czy ćwiczenie chcesz wykonywać sam czy w towarzystwie innych członków rodziny.
- II. Znajdź miejsce, w którym będziesz mógł się skupić i skontaktować ze sobą.
- III. Przygotuj kartkę/ki, długopis, (mogą być też kredki, farby, flamastry).
- IV. Celem ćwiczenia jest sporządzenie listy dostępnych form odpoczynku, które będą dla Ciebie satysfakcjonujące.
- V. Zanim to zrobisz, **zapoznaj się z poniższymi zagadnieniami i spróbuj odpowiedzieć szczerze na pytania. Odpowiedzi zapisuj lub przedstawiaj w symbolicznej formie.**

1. Dokończ zdanie. Odpoczynek to... (wymień tyle słów, skojarzeń, ile w tej chwili przychodzi ci do głowy).
Jakie emocje, obrazy, zwroty, wspomnienia budzi w Tobie słowo „odpoczynek”?
2. Jeśli potraktujesz odpoczynek jako wartość, to z jakimi innymi aspektami w życiu najbardziej go łączysz?
3. Wymień kilka przekonań, powiedzeń, przysłów związanych ze słowem „odpoczynek”.
4. Które z Twoich zmysłów uznałbyś za dominujące, najbardziej czułe, najbardziej wrażliwe? Które z nich najbardziej „potrzebują” relaksu, odpoczynku i jak im to możesz zapewnić?
5. Kiedy, w jakich okolicznościach czujesz, że naprawdę odpoczywasz?
6. Jakie codzienne aktywności uznajesz za formę relaksu i dlaczego?
7. Co tak naprawdę sprawia Ci przyjemność?
8. Czego najbardziej potrzebujesz aby odpocząć? Innymi słowy, jakie warunki zewnętrzne i wewnętrzne muszą być spełnione, abyś odpoczywał?
9. Wymień te formy aktywności, w trakcie których jesteś szczęśliwy, radosny, odprężony, zadowolony, rozluźniony.
10. Jeśli miałbyś czarodziejską różdżkę, to jakie sposoby spędzania wolnego czasu byś wyczarował?
11. Wymień kilka sposobów spędzania wolnego czasu, które chciałeś zawsze realizować, ale tego nie robiłeś.
Z jakich powodów nie sięgałeś po nie? W jaki sposób mógłbyś to zmienić?
12. Wymień dostępne formy spędzania wolnego czasu, z których możesz w chwili obecnej korzystać.
Następnie wybierz kilka najbardziej satysfakcjonujących pomysłów i sporządź listę różnorodnych form odpoczynku, czyli przekornie rzecz ujmując, Listę Nie-Działania.

Jeśli udało Ci się sporządzić listę, możesz podjąć próbę wykorzystania pomysłów.

Zauważ, że do tego ćwiczenia możesz zaprosić członków swojej rodziny. Potraktujcie ten czas jak zabawę, okazję do wymiany spostrzeżeń, podzielenia się własnymi pomysłami, marzeniami, wrażeniami, potrzebami, możliwościami, w kontekście spędzania wolnego czasu i nie tylko.

Każda najmniejsza zmiana, którą wprowadzasz w życie może mieć znaczenie.

Opracowała A.E.