

Jak przetrwać Święta z Rodziną



BASIA IDZIOREK

Psycholog, Psychoterapeuta, Life Coach



Mam na imię Basia,
jestem psychologiem, psychoterapeutą, life
coachem, terapeutą EMDR, doradcą
zawodowym i personalnym.

Od wielu lat pracuję z osobami, parami w kryzysie emocjonalnym. Tego ebooka napisałam, aby pomóc Tobie wzmocnić Twoją komunikację z partnerem i pokazać Tobie, dlaczego warto być uważnym na siebie, partnera i Waszą relację! Kryzysy zdarzały się, zdarzają się i zdarzać się będą, bez względu na to czy tego chcemy czy nie- są po prostu częścią naszego życia. Natomiast mamy wpływ na to, jak przez ten kryzys przejdziemy. Dobra komunikacja jest fundamentem każdej relacji, nie tylko tej romantycznej, ale też przyjacielskiej czy rodzinnej. Dlatego uczę pary, jak komunikować się i jak wzajemnie słuchać siebie, a nie tylko słyszeć co do nas mówi druga osoba. Pomagam osobom i/ lub parom rozwijać ich uważności na siebie, na partnera i na relację, ponieważ praktykując uważność, potrafimy lepiej określić i zdefiniować odczuwane emocje, a w rezultacie wskazać, to co rzeczywiście jest dla nas trudnością. Miejsce Couple Eden Retreat powstało, aby wesprzeć Ciebie i Twoją relację. Na naszym Instagramie, Facebooku, Youtube, czy stronie internetowej znajdziesz mnóstwo wskazówek i praktycznych porad, które pomogą Tobie w pracy nad sobą i Twoją relacją. Podczas naszych bezpłatnych webinarów dowiesz się jakie są strategie radzenia sobie w sytuacji kryzysowej, a także czego unikać w komunikacji z partnerem/ką. Natomiast jeśli czujesz, że to moment, w którym chcielibyście skorzystać z psychoterapii dla par lub coachingu par - jestem do Waszej dyspozycji.



Spis treści:

03

Wstęp

05

7 strategii przetrwania Świąt

10

Jak zacząć stawiać granice

12

5 skutecznych sposobów wyznaczania zdrowych granic

18

Ale co ma wspólnego dbanie o siebie z granicami

20

Działania wyprzedzające, żeby uniknąć niewygodnych pytań podczas Świąt

22

Jak zacząć się cieszyć ze świąt i w święta

27

Zakończenie

29

Przepis na makowiec

31

Słowo od nas

02





Jak przetrwać święta z Rodziną?

Święta... co roku mamy nadzieję na udane i idealne święta z rodziną. Co roku, zanurzeni w świątecznej atmosferze planujemy jak będą one wyglądały. Intensywny okres przygotowań (również tych mentalnych) rozpoczynamy często dużo wcześniej. Myślimy, jak będzie wyglądał nasz dom, jakimi prezentami chcielibyśmy obdarować najbliższych, jakie potrawy przygotujemy. Choć święta wydają się idealnym i wymarzonym czasem do refleksji i naprawienia lub wzmocnienia danych relacji, rzeczywistość może odbiegać w sposób znaczący od naszych wyobrażeń.



Często święta bywają stresujące i nieprzewidywalne dla wielu z nas, kiedy musimy zmierzyć się z tzw: „życiowymi pytaniami” ze strony najbliższych. W rezultacie zamiast poczuć ogólny spokój w tym czasie, odczuwamy głównie napięcie w ciele, ucisk w żołądku, suchość w gardle i przyspieszone bicie serca. Nie da się ukryć... w okresie świątecznym wielu z nas odczuwa zbliżającą się grozę. Niezależnie od tego, czy chodzi o politykę, niechciane pytania o naszych partnerów (lub ich brak), dzieci, czy niewygodne pytania dotyczące kariery, wszyscy mamy ten jeden wielki temat, którego chcielibyśmy, aby nasze rodziny nie poruszały przy stole. Nie dziwi więc fakt, że co roku większość z nas próbuje po raz kolejny podejść do tematu na nowo, z silnym postanowieniem postawienia swoich granic i przeżyciem świąt w zgodzie ze sobą.

Ten ebook powstał z myślą o wszystkich osobach, które podczas świąt bardziej obawiają się spotkań rodzinnych niż cieszą na możliwość spotkania i spędzenia czasu razem. W tym Ebooku znajdziesz porady na temat stawiania granic i poznasz sposoby odpowiadania na trudne pytania. A zatem jeśli jesteś gotowy... poznać odpowiedź na pytanie, „co zrobić, aby przeżyć te święta i nie zwariować”, to zapraszam Cię do lektury... Pamiętaj, że niezależnie od tego jak trudne i wymagające mogą być relacje z naszymi bliskimi, zwłaszcza w okresie świąt, warto zadbać o siebie i komfort psychofizyczny.



7

strategii przetrwania świąt w oparciu o złotą zasadę: „zrób coś dobrego dla siebie (i być może także dla innych)”

1. NIE DAJ SIĘ SPROWOKOWAĆ

Niektórzy krewni mają tendencję do wykorzystywania świąt czy innych spotkań rodzinnych do prowokowania sytuacji konfliktowych lub rozwiązywanie dawnych sporów. Rodzeństwo często podejmuje dawne działania rywalizacyjne, w myśl zasady, że każda okazja jest dobra, aby pokazać, kto jest lepszy, mądrzejszy, bardziej „ogarnięty” życiowo. Ze strony teściowych, ciotek, wujków pojawiają się komentarze, pytania i zachowania, które mogą doprowadzić do tego, że wybuchniesz i zareagujesz nie tak jakbyś tego chciał. Natomiast warto pamiętać, że przejawianie zachowań nadmiernych (czyli nieadekwatnych do danej sytuacji), jest najczęściej wyrazem osłabienia lub braku Twojej kontroli emocjonalnej. Zatem, jeśli doświadczyłeś podobnych zachowań już wcześniej, to prawdopodobnie zdarzy się to ponownie ze strony tych samych osób.

Moja rada: Przygotuj się do tego, co najprawdopodobniej nastąpi i nie daj się sprowokować. Pamiętaj, jeśli wiesz, że to nastąpi, masz czas i możesz zaplanować swoją reakcję czy zachowanie. Wizualizacja jest jedną ze skuteczniejszych metod radzenia sobie w walce ze stresem. Na codzień próbuj radzić sobie z małymi rzeczami, które powodują u Ciebie dyskomfort i nieadekwatną reakcję. Zacznij uczyć się i wzmacniać kontrolę nad swoimi zachowaniami zarówno werbalnymi, jak i niewerbalnymi.



2. UWAŻAJ NA ILOŚĆ SPOŻYWANEGO ALKOHOLU

Podczas świąt często skupiamy się na jedzeniu i piciu, ale to nie znaczy, że alkohol musi być w centrum uwagi. Nie ma nic złego w cieszeniu się drinkiem (lub trzema), ale kontrolowanie ilości spożywanego alkoholu może pomóc Ci:

- poczuć się bardziej obecnym w danej chwili,
- uniknąć powiedzenia o jedno słowo za dużo,
- uniknąć zrobienia czegoś, czego będziesz żałował na drugi dzień
- uniknąć złego samopoczucia następnego dnia rano,
- pomóc Tobie uniknąć potencjalnie szkodliwych mechanizmów radzenia sobie z trudną sytuacją.

Moja rada: Zwracaj uwagę na to, ile pijesz i jak się czujesz. Zastanów się dlaczego pijesz podczas świąt, czy pijesz, żeby „znieczulić się” w kontakcie z daną osobą czy pijesz dla przyjemności i towarzystwa.

3. ZANIM ZAREAGUJESZ POLICZ DO 10 I ZACZNIJ ODDYCHAĆ KWADRATOWO

Kiedy istnieje ryzyko konfrontacji lub doszło do konfrontacji z innym członkiem rodziny, który Cię irytuje, przygotuj się do liczenia i oddychania kwadratowego, zanim coś powiesz. Te proste metody pozwolą Ci bardziej adekwatnie zareagować. Na co dzień praktykuj relaksację i uważność. Kontrola nad reakcjami w ciele bardzo pomaga w opanowaniu emocji, które są ich przejawem.



Moja rada: Jeśli potrafisz policz wolno do 10 w innym języku lub (następnie) wykonaj oddychanie kwadratowe. Weź wdech licząc do 4, zrób wydech licząc do 4. Poczuj jak Twoje ciało zaczyna się rozluźniać. Skup się na oddechu. Rozluźnianie ciała powoduje spadek kortyzolu, hormonu wydzielanego w trakcie sytuacji stresowej, powodującego tak zwane napięcie w ciele.

4. ZRÓB SOBIE PRZERWĘ

W okresie świątecznych spotkań skorzystaj z alternatywnych sposobów, by się rozerwać lub uniknąć niewygodnego kontaktu. Być może pójście na spacer, „zobaczenie, co robią dzieci”, wyprowadzenia psa, pójście do łazienki lub pomoc w przygotowywaniu posiłków może dać Ci trochę czasu z dala od ludzi, którzy doprowadzają Cię do szaleństwa.

Moja rada: Przygotuj sobie wcześniej „listę rzeczy do zrobienia”, gdy zaczniesz się robić nieprzyjemnie lub po prostu będziesz potrzebować chwili przerwy od świątecznego gwaru.

5. ZOSTAŃ OBSERWATOREM SWOJEJ SYTUACJI

Spróbuj rozwinąć coś, co psychologowie nazywają „ego obserwacyjnym”. Spróbuj wyrwać się z sytuacji, w której się znajdujesz, i obserwować ją tak, jakbyś oglądał film. Obserwowanie sytuacji z boku, sprawi, że nabierzesz trochę dystansu do sprawy i nie będziesz się angażować tak bardzo emocjonalnie zrozumiesz, że nie wszystko zależy od Ciebie ;).



Moja rada: Spróbuj ćwiczyć ego obserwacyjne w trudnych dla Ciebie sytuacjach. Zamknij oczy, wyobraź sobie, że siedzisz w białej sali jako obserwator stresującej Cię sytuacji. Zastanów się co Cię najbardziej stresuje i dlaczego, zastanów się czego się boisz. Pomyśl jak chciałbyś zareagować. Otwórz oczy i spróbuj pokonać stres, reagując w zgodzie ze sobą. Wyznacznikiem sukcesu będzie rozluźnienie ciała w stresującej sytuacji i poczucie ulgi i spokoju.

6. ZASTANÓW SIĘ CO JEST DLA CIEBIE ISTOTNE

Choć wszyscy chcielibyśmy spędzić idealny czas z rodziną i przyjaciółmi, to w rzeczywistości większość ludzi nie ma takich relacji, jakie chcieliby mieć. Dla niektórych z nas, najważniejsze w świątach jest ich przetrwanie, a potem w miarę możliwości, bezbolesny powrót do normalnego życia. Pamiętaj, że to jak przeżyjesz święta zależy od Ciebie. Reakcje innych ludzi nie są Twoimi reakcjami, a jedynie sumą ich doświadczeń i tego czy Twoje zachowania (nie)wpasowuje się w przyjęte przez nich kanony dobra i zła. Najważniejsze jest to, żeby nie zaspokajać cudzych potrzeb i oczekiwań, bo nikt za nas życia naszego nie przeżyje.

Moja rada: Nie trać energii na coś, czego nie możesz zmienić. Im bardziej masz nierealistyczne oczekiwania wobec ludzi, tym większa Twoja frustracja. Ćwicz uważność na siebie i swoje potrzeby. Naucz się wyznaczania granic.



7. BĄDŹ WDZIĘCZNY

Bez względu na to, jak stresujący może być relacja z rodziną, naprawdę ważne jest, aby być wdzięcznym za to, co się ma. Jeśli czytasz tego ebooka to znaczy, że żyjesz, masz dostęp do Internetu i masz przynajmniej trochę wolnego czasu, żeby posurfować po sieci. Myślisz, że warto być za to wdzięcznym? ;). Naucz się wdzięczności za to co masz. Nie skupiaj się na brakach ale na osobach, rzeczach, sytuacjach, które są po prostu dobre w Twoim życiu.

Moja rada: Ćwicz wdzięczność codziennie. W Internecie znajdziesz mnóstwo filmików, porad, muzyki zgodnej z Twoimi potrzebami, osobowością. Poświęć trochę czasu na znalezienie idealnie dobranego narzędzia dla Ciebie.



Jak zacząć stawiać granice?

Ludzie cały czas mówią o „wyznaczaniu granic”, ale co to właściwie znaczy? Czym są owe granice, które należy postawić, ludziom również tym, których kochamy lub z którymi pozostajemy w jakiejś relacji. Granice o których mowa, to granice, których człowiek potrzebuje, w sferach psychicznej, emocjonalnej i fizycznej. To granica oddzielenia siebie od innych, żeby czuć się bezpiecznym, cenionym i szanowanym. W skrócie oznacza to określenie i zwerbalizowanie tego, co wpływa na nasz poziom komfortu. Ale podjęcie świadomej decyzji o wyznaczeniu pewnych granic nie wystarczy, trzeba zakomunikować te granice osobom z którymi pozostajemy w relacji.

Dlatego, jednym z najtrudniejszych sposobów wyznaczania granic jest uczenie się, jak mówić innym **"NIE"**. Często czujemy, że jesteśmy winni innym odpowiedź, ponieważ zostaliśmy zapytani, bo osoba pytająca może poczuć się urażona brakiem wyczerpującej i szczegółowej odpowiedzi.

**W każdej sytuacji zastanów się dlaczego czujesz przymus
odpowiedzenia danej osobie i co tak naprawdę chciałabyś przekazać,
żeby poczuć spokój w ciele i głowie.**



Musimy jednak pamiętać, że jeśli czujemy dyskomfort w kontakcie z drugą osobą, w pierwszej kolejności koncentrujemy się na działaniach, które obniżą poziom naszego napięcia, a nie na zaspokojeniu ciekawości drugiej strony. Dlatego wyznaczanie granic obejmuje przede wszystkim informowanie innych o tym, jakie one są i że się na coś się zgadzamy lub nie. Nie można oczekiwać, że inni będą mieli kryształową kulę i będą wiedzieli, czego chcemy, a czego nie. Zatem jeśli za każdym razem odpowiadasz na niewygodne pytanie wbrew sobie, nie informujesz innych o swoich granicach, to nigdy nie wyćwiczysz w sobie umiejętności dobrego stawiania granic, a jedynie dobrego sposobu zaspokajania potrzeb innych, głównie potrzeby ciekawości.

Wyznaczanie granic sprowadza się ZAWSZE do komunikacji.

Komunikowanie swoich potrzeb i pragnień jest najważniejszym krokiem w określaniu swoich potrzeb, ograniczeń i prowadzenia tzw. dobrego życia.



5

skutecznych sposobów na wyznaczanie zdrowych granic

1. WIZUALIZUJ I NAZWIJ SWOJE GRANICE

Pierwszym i najważniejszym krokiem do określenia swoich granic jest ich skonkretyzowanie. Granice są często mylące i abstrakcyjne, ponieważ w naszym codziennym życiu wydają się niewidzialne. Jednak wizualizując swoje granice i zapisując je, możesz uzyskać znacznie większą jasność co do tego, gdzie chcesz wyznaczyć granicę między sobą a innymi ludźmi. Wygospodaruj trochę czasu na zastanowienie się nad stanem swojego życia.

Ćwiczenie I:

Zadaj sobie pytanie następujące pytania:

- Co powoduje u mnie niepotrzebny stres lub dyskomfort?
- Na co czekam każdego dnia, a czego się obawiam?
- Kto lub co dodaje mi energii?
- W jakich obszarach mojego życia czuję się wyczerpany?
- Co sprawia, że czuję się bezpieczny, wspierany i doceniany?



Ćwiczenie II

Narysuj duże koło na czystej kartce papieru. Wewnątrz koła napisz wszystko, co sprawia, że czujesz się bezpiecznie i bezstresowo. Po zewnętrznej stronie koła zapisz wszystko, co powoduje u Ciebie dyskomfort, ból, irytację lub wyczerpanie emocjonalne. Są to osoby lub sytuacje, które przekraczają Twoje granice. To ćwiczenie jest świetne aby poznać swoje ograniczenia. Chyba już nadszedł czas, by zająć się wszystkim, co znajduje się poza tym okręgiem, i ustalić, w jaki sposób możesz określić granice, które zapobiegna lub wyeliminują te problemy w przyszłości.

2. OTWARCIE INFORMUJ O SWOICH GRANICACH

Jednym z największych błędów popełnianych przez ludzi jest wyznaczanie granic w myślach, ale nie dzielenie się nimi otwarcie z innymi osobami w swoim życiu. Czasami ludzie zakładają, że powinniśmy znać ich granice. Ale jeśli nie poinformowali jasno, gdzie wyznaczyli granicę, skąd będziesz wiedział, kiedy ją przekroczysz? Ta sama zasada działa w drugą stronę. Nie oczekuj, że ktoś będzie czytał Tobie w myślach. Informowanie o swoich granicach może wydawać się zniechęcające i przerażające, ale w efekcie będzie odczuwalne przez Ciebie jako znaczna ulga, kiedy już się tego pozbędziesz. Zatem, weź głęboki oddech, skoncentruj się i asertywnie wyraż swoje potrzeby w uprzejmy, bezpośredni sposób.



Oto jak to zrobić:

- wyznaczając granice czasowe powiedz: „Mogę zostać tylko na godzinę” lub „Jeśli zamierzasz się spóźnić, proszę daj mi znać z wyprzedzeniem”.
- wyznaczając granice „energetyczne” powiedz: „Nie mam teraz energii/ siły, aby pomóc Tobie”.
- wyznaczając granicę dzielenia cierpienia emocjonalnego powiedz: „Rozumiem, że masz trudny czas i chcę być przy Tobie, ale nie mam emocjonalnej zdolności do słuchania tego, może spróbuj porozmawiać ze specjalistą”.
- wyznaczając granicę przestrzeni osobistej powiedz: „Czuję się niekomfortowo, kiedy mnie dotykasz lub jesteś za blisko. Jeśli nie potrafisz uszanować mojej przestrzeni, będę musiał wyjść”.
- wyznaczając granicę w rozmowie powiedz: „To nie jest temat, o którym chcę teraz rozmawiać”, „Tego typu komentarze nie są dla mnie zabawne”.
- wyznaczając granicę dotyczącą różnic w poglądach powiedz „Rozumiem, że widzimy rzeczy w odmienne sposób i szanuję Twoje zdanie, ale proszę nie narzucaj mi swojego”.
- wyznaczając granicę swojego mienia powiedz: „Zapytaj mnie najpierw, zanim pożyczysz, weźmiesz moje rzeczy bez pozwolenia” „Byłbym wdzięczny, gdybyś nie dotykał mojej rzeczy”,



- wyznaczając granicę w mediach społecznościowych powiedz: „Nie czuję się komfortowo, gdy umieszczasz to na Instagramie”, lub zablokuj opcję komentowania lub osobę.

ZAPAMIĘTAJ

Im bardziej precyzyjnie i bezpośrednio potrafisz przekazać, gdzie stawiasz granicę, tym łatwiej będzie Ci ich przestrzegać. Granice są jak „zasady” w związku. Kiedy są one widoczne dla wszystkich zaangażowanych stron, o wiele łatwiej jest ich przestrzegać.

3. POWTARZAJ I UMACNIAJ SVOJE GRANICE

Granice to „twór”, który chroni Cię przed nadmiernym narażeniem Twojego dobrostanu psychicznego i emocjonalnego. Nauczenie ludzi respektowania Twoich granic wymaga czasu, powtarzania i cierpliwości. Nie każdy zrozumie i uszanuje Twoje granice za pierwszym razem. Ważne jest, żebyś twardo stał przy swojej decyzji, a w razie potrzeby uprzejmie przypominał o swoich potrzebach. Jeśli ktoś początkowo nie respektuje Twoich granic, przypomnij mu o tym, ale pozostań konsekwentny w swojej pierwotnej decyzji.

Moja rada: Unikaj przesuwania swoich granic dla czyjejs wygody. Jeśli powiedziałeś: „Nie czuję się komfortowo, kiedy kontaktujesz się ze mną w sprawie pracy po godzinach”, to prawdopodobnie nie chcesz wysyłać komunikatu, że „czasami możesz pisać do mnie SMS-y późno w nocy”. Choć początkowo może to być niezręczne lub niekomfortowe, osoba, która naprawdę chce być w Twoim życiu, uszanuje Twoją decyzję.



4. NIE BÓJ SIĘ POWIEDZIEĆ NIE

Czy spotkałeś kiedyś kogoś, kto mówił „tak” na wszystko? Ludzie, którzy boją się powiedzieć „nie”, często kończą z przepełnionym talerzem obowiązków i odpowiedzialności, z którymi nie mogą sobie poradzić. Mają tendencję do rezygnowania z dbania o siebie, ponieważ gorączkowo próbują sprostać wymaganiom wszystkich ludzi i rzeczy, którym powiedzieli „tak”. **„Nie”** to potężne słowo. Brzmi bardzo podobnie w dziesiątkach języków i można je rozpoznać po prostych gestach lub mimice twarzy. Jednak tak wiele osób w dzisiejszych czasach zostało zaprogramowanych, by czuć się winnymi za swoje „nie”. NIE jest wyrazem odwagi, miłości do siebie i suwerenności w podejmowaniu codziennych decyzji. Pamiętaj, że każde „tak” i „nie” kształtuje Twoją rzeczywistość. Masz moc wyboru, jak spędzisz swój czas i energię. Jeśli coś nie wydaje Ci się właściwe, prawdopodobnie nie powinieneś tego robić. Słowo „nie” jest kluczowe dla zdrowych granic.

Ćwiczenie: Mówienie „nie” nie musi być niegrzeczne, ale nie wymaga też przeprosin czy wyjaśnień. Zauważ, gdzie w swoim życiu mówisz „Przepraszam, nie mogę” lub „Może, odezwę się do Ciebie później”, kiedy masz na myśli po prostu „nie”. Zwróć uwagę na to, jak możesz zmienić te proste rozmowy, aby wyraźniej wyznaczyć granicę, zamiast pozostawiać drugą osobę w oczekiwaniu na jasną odpowiedź. Jasność Twojej komunikacji przyniesie korzyści wszystkim zaangażowanym stronom.



5. ZNAJDŹ CZAS DLA SIEBIE

W naszym szybko zmieniającym się świecie dbanie o siebie może wydawać się egoistyczne, a nawet niepoważne. Dbanie o siebie ma bardzo dużo zalet. Poświęcanie sobie czasu wiąże się z większą pewnością siebie, większą kreatywnością, większą inteligencją emocjonalną i stabilnością emocjonalną w trudnych sytuacjach. Może nawet pomóc w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu.

Ćwiczenie: Przez najbliższy miesiąc zarezerwuj w swoim kalendarzu co tydzień solidny dwugodzinny blok czasowy przeznaczony specjalnie na „czas dla mnie”. Poinformuj bliską rodzinę i przyjaciół, że w tym czasie nie będziesz dostępny. Niezależnie od tego, czy gotujesz dla siebie zdrowy posiłek, wychodzisz na zewnątrz, robisz sobie dzień odpoczynku, idziesz do studia jogi czy wylegujesz się na kanapie z dobrą książką, stworzenie czasu dla siebie jest kluczowe dla zdrowych granic.



Ale co ma wspólnego dbanie o siebie z granicami?

Samotność pozwala Ci zastanowić się nad swoim życiem i wartościami. Czas, który przeznaczasz na opiekę nad sobą, może pomóc Ci lepiej zrozumieć Twoje relacje z innymi ludźmi, a tym samym pomóc Ci określić Twoje granice.

Wielu osobom może się to wydawać egoistyczne. Tendencja współczesnego społeczeństwa do poświęcania się i pracoholizmu sprawiła, że większość ludzi odrzuca swoje granice lub poświęca swoje samopoczucie, aby zadowolić innych ludzi. Jak na ironię, często ma to odwrotny skutek, niż byśmy chcieli.

Samoopieka i zdrowe granice nie są egoistyczne; są formą miłości do siebie, która prowadzi do głębszych relacji i bardziej satysfakcjonujących doświadczeń.

Jak mówi przysłowie: Z pustego i Salomon nie naleje. I ta sama zasada dotyczy się stawiania granic. Zdrowe granice to sposób na napełnienie swojego naczynia, dzięki czemu będziesz mógł ofiarować światu więcej radości i pomocy.



Jeśli wyznaczysz swoje granice, większość ludzi będzie je respektować i przeprosi, jeśli przypadkowo je przekroczy. Jednak bez jasnej komunikacji, poprzedzonej wewnętrznym dialogiem z sobą samym, granice stają się niewyraźne. Szybko można znaleźć się na niebezpiecznym terytorium wypalenia, wykorzystania, a nawet zaniedbania własnych potrzeb.

W życiu codziennym stawiamy granice w sposób świadomy i nieświadomy, żeby dać innym znać, co jest akceptowalne lub odpowiednie, a co nie. Osoby o zdrowych granicach są w stanie dostosować swoje granice w zależności od sytuacji, częściej jednak bywają zbyt płynne lub sztywne, rzadziej dobre czy zdrowe.

Płynne granice, oznaczają, że możemy mieć tendencję do pozwalania ludziom na wykorzystywanie nas lub akceptowanie niewłaściwego traktowania.

Sztywne granice, informują, że możemy zachowywać się w sposób bardzo obronny, aby trzymać na dystans kochające osoby.



Działanie wyprzedzające żeby uniknąć niewygodnych pytań podczas świąt

Jeśli prowadzisz rodzinny czat grupowy w aplikacji WhatsApp lub FB Messenger, omówienie z wyprzedzeniem wszelkich poważnych tematów, których nie wolno poruszać, lub spraw, o których wolisz nie rozmawiać, może okazać się zbawienne. Jeśli nie prowadzisz, założenie takich grup może być całkiem dobrym pomysłem. Na grupie możesz uzgodnić z pozostałymi członkami rodziny, że nie będziecie poruszać tematów politycznych, poruszać lub unikać rozmów o dzieciach, a nawet uzgodnić, że nikt nie będzie się gniewał, jeśli będziecie musieli odetchnąć i złapać trochę czasu z dala od wszystkich.

Choć w przypadku większych spotkań rodzinnych łatwiej to powiedzieć niż zrobić, poinformowanie bliskich o tym, o co możesz, a o czym nie chcesz być pytany lub o czym nie możesz rozmawiać w te święta, może pomóc im zwrócić uwagę na to, kiedy możesz potrzebować wsparcia lub taktownej zmiany tematu, jeśli zostaniesz „zaczepiony” niewygodnym pytaniem.



Umiejętność i jakość wyznaczania granic z pewnością wpływa na nasze poczucie bezpieczeństwa, kontroli i ogólnego stanu psychofizycznego. Kiedy nasze granice emocjonalne są respektowane, czujemy się dobrze, docenieni, wyróżnieni i bezpieczni. I chociaż utrzymywanie granic może być trudne, to jednak ich stawianie, zwiększa uważność na siebie i poczucie własnej wartości, pozwalając rozwinąć umiejętność priorytetyzowania siebie, swoich potrzeb adekwatnie do sytuacji.



Jak zacząć się cieszyć ze świąt i w święta?

Czy samo stawianie granic jest jedynym czynnikiem warunkującym nasze przeżycie do świąt i podczas ich trwania? Oczywiście, że nie. Czy można zrobić coś jeszcze, żeby uniknąć rozczarowania przy świątecznym stole? Oczywiście, że tak. Oto 12 sposobów na to, żeby zacząć cieszyć się świątecznymi spotkaniami.

1. ZIDENTYFIKUJ GŁÓWNĄ PRZYCZYNĘ SWOJEJ NIECHĘCI DO ŚWIĄTECZNYCH SPOTKAŃ.

W trakcie świąt może się zakręcić w głowie od jedzenia, dekoracji, imprez i kiermaszy świątecznych. Okres świąteczny to czas wielu możliwości spędzenia czasu po pracy, dokonania sezonowych zakupów, a wszystko to w pełnej, świątecznej iluminacji świątecznej, które z każdej strony zachęcają nas poddania się temu wszystkiemu. Ale istnieje bardzo cienka linia między możliwością a rozproszeniem siebie od tego, co tak naprawdę jest ważne w tym czasie. Zatem spróbuj określić czego tak naprawdę pragniesz, co chciałbyś aby te święta reprezentowały. Może to być oparte na religii, rodzinie lub odpoczynku. Zdecyduj co ten czas dla Ciebie oznacza, co symbolizuje i czy jest to zgodne z Tobą i Twoimi potrzebami.



2. ZWOLNIJ

Powiedzenie, co się odwlecze to nie uciecze, znajduje tu zastosowanie. Może nie wszystko uda się Tobie zrobić przed świętami lub w trakcie. Zrób listę priorytetów, aby określić i wyznaczyć realistyczne cele. Święta bywają często czasem z mocnym rysem napięcia, stresu i listą niedokończonych rzeczy. Zwolnij i spróbuj zaakceptować, że doba ma tylko 24h.

4. NIE PROJEKTUJ SWOICH OCZEKIWAŃ NA INNYCH.

Wszyscy mamy różne oczekiwania, co do tego, jak powinny wyglądać święta. Często te oczekiwania są oparte na wspomnieniach z dzieciństwa. W związku z tym, że każdy z nas ma różne wspomnienia z dzieciństwa, nie możesz zakładać, że wszyscy będą oczekiwali, że te święta będą wyglądały tak jak Ty tego chcesz. Podtrzymywanie tradycji znajduje wiele racjonalnych uzasadnień, ale nie możesz oczekiwać, że Twoje tradycje staną się tradycjami innymi.

5. ODPOCZNIJ.

Zdrzemnij się, połóż się wcześniej do łóżka. Znajdź trochę czasu dla siebie. Zaopiekuj się swoim ciałem i duchem. Daj im odpocząć. Koniec roku jest mocno wymagający energetycznie dla nas Wszystkich, gdy pomyślimy co za nami i przed nami. Spróbuj na chwilę zatrzymać się i wziąć kolejny oddech przed przyszłorocznymi wyzwaniem. Nie martw się, w każdym roku jest mnóstwo do zrobienia.



6. WYBACZ SOBIE, WYBACZ INNYM.

Ludzie popełniają błędy. Postaraj się wybaczać i akceptować rzeczy na które nie masz wpływu. Spróbuj popracować nad naprawianiem zerwanych relacji, które są dla Ciebie naprawdę ważne. Pamiętaj, niezależnie od tego, kiedy doszło do zerwania relacji, dzisiaj czy „wczoraj”, zrób krok. Ponieważ duszenie w sobie negatywnych uczuć wobec innych jest jednym z największych źródeł rozczarowań w życiu i w czasie świąt. Poczuj lekkość oswobodzenia się z relacji, które Ci nie służą i dbaj/ naprawiaj te, które sprawiają, że widzisz swoje życie w różnych kolorach.

7. PAMIĘTAJ, ŻE WSPOMNIENIA POWSTAJĄ W BŁĘDACH.

Niektóre z moich najulubieńszych wspomnień świątecznych koncentrują się na wpadkach, które miały miejsce przez lata: zostawanie w domu towarowym z moim kuzynem, odkrywanie prezentu świątecznego wcześniej, moja babcia pakująca prezenty, ale zapominająca zaznaczyć, dla kogo były. Te wpadki sprawiają, że uśmiecham się nawet dzisiaj... powinniśmy również nauczyć się uśmiechać, kiedy rozwijają się tuż przed nami.

8. UŚWIADOM SOBIE, ŻE ZNACZENIE JEST W DAWANIU, A NIE W DARZE.

Nie dostaniesz wszystkiego, co chcesz w te święta i odwrotnie, dostaniesz kilka rzeczy, których nie chcesz. Połóż mniejszy nacisk na prezent w opakowaniu. I połóż większy nacisk na fakt, że ktoś pomyślał, że jesteś wyjątkowy. Prezent nie jest prezentem. Prawdziwym prezentem jest dawanie... i darczyńca tego prezentu.



9. PRYZNAJ, ŻE NIE MOŻESZ ZMIENIĆ INNYCH.

Możemy dawać odważne przykłady. Możemy szukać momentów, w których można się czegoś nauczyć. Możemy udzielać rad, gdy jest to właściwe. Ale nie możemy podejmować decyzji za innych. Będą oni wybierać opcje dla swojego życia, których nie chcielibyśmy. W takich chwilach przypominaj sobie, że nie zostałeś powołany, by żyć ich życiem, ale by żyć swoim własnym.

10. MIARKUJ SIĘ W „CIESZENIU SIĘ” ŚWIĄTECZNYMI SPECJAŁAMI

Święta łączą się z pewnym niebezpieczeństwem nadwyrężania naszego zdrowia psychicznego i fizycznego. Kiedy zasiadamy do świątecznego stołu często nie wiemy kiedy przestać. Pamiętajmy jednak, że zbyt wiele dobrych rzeczy szybko zmienia się w złą rzecz z trwałymi konsekwencjami- bólami brzucha, uczuciem przejedzenia i dużo poważniejszymi skutkami. Aby uzyskać maksymalną przyjemność z jedzenia, należy zachować umiar. Delektuj się chwilą, jedzeniem. Zostań prawdziwym koneserem świąt.

11. TRZYMAJ SIĘ SWOJEGO BUDŻETU.

Spróbuj uniknąć frustracji i późniejszych problemów, organizując święta zgodnie z posiadanym budżetem. Zastanów się na jakie prezenty Cię naprawdę stać - dotyczy to liczby i ekstrawagancji prezentów. Ale powinno również dotyczyć podróży, świętowania i rozrywki. Każdy marzy o bajecznych świątach pod każdym względem, ale zastanów się czy pięciominutowe świętowanie de luxe, nie przyprawi Cię później o coś więcej niż ból głowy.



12. PRZEŻYJ TE ŚWIĘTA W DUCHOWYM WYMIARZE.

Bez względu na Twoje religijne (lub niereligijne) preferencje, istnieje o wiele więcej rzeczy na tym świecie niż te które widzimy. Niech ten czas świąteczny stanie się orędownikiem miłości, nadziei i przebaczenia. Zamiast zatracać się w świątecznej bieganinie i zgiełku, znajdź to co jest naprawdę ważne. Zastanów się nad swoim życiem, sobą - czy to czego dokonałeś w tym roku zawsze było zgodne z Twoimi potrzebami i wpisywało się w definicję Twojego szczęścia.



Zakończenie



Relacja rzadko bywa prosta, bezkonfliktowa i „gładka”. Przyjemne, nieprzyjemne emocje, czy kryzysy były, są i będą wpisane w nią. Niezależnie jaką dynamiką ma dana relacja, zawsze zastanów się jak TY się w niej czujesz. Przestań idealizować i fantazjować, że będzie idealnie, jeśli wszystkie znaki na ziemi i niebie stanowią, że jest inaczej. Ćwicz swoją uważność i dialog wewnętrzny. Jeśli czujesz i Twoja intuicja mówi Tobie, że te Święta to będzie walka o przetrwanie, pamiętaj że nie o wszystkie relacje musisz dbać i nie we wszystkich musisz być. Jeśli ktoś nie słucha gdy mówisz, nie słyszy i notorycznie nie szanuje Twoich granic, a myśl o spotkaniu rodzinnym w święta napawa Cię lękiem - masz prawo odpuścić i zadbać o swoje granice i swoje zdrowie psychiczne. Możesz te święta spędzić inaczej, w taki sposób, aby rzeczywiście poczuć ich niepowtarzalny i magiczny wymiar.



Jeśli jednak zdecydujesz się na coroczną konfrontację z członkami swojej rodziny pamiętaj o ustaleniu zdrowych granic, aby ten czas był jak najlepszy dla Ciebie, ponieważ jeśli chcesz odzyskać swoją energię, czas i moc, stawiania granic jest kluczowe dla Twojej podróży rozwojowej. Jeśli pojawią się w Twojej głowie jakiekolwiek wątpliwości odwołaj się do poniższych zasad, które możesz spisać na kawałku papieru i mieć zawsze przy sobie.

- Zdefiniuj swoje granice (co Cię wspiera, a co szkodzi Twojemu dobrobytowi),
- Otwarcie wyznaczaj swoje granice osobom w Twoim życiu,
- Przypominaj innym o swoich granicach, bo ludzie mają tendencję do zapominania,
- Nie bój się mówić „nie” osobom, rzeczom, które Ci nie służą,
- Znajdź czas dla siebie.

Granice Twojego życia będą kształtować Twój rozwój i relacje z ludźmi wokół Ciebie. Masz tylko tyle czasu, energii i możliwości emocjonalnych ile trwa Twoje życie. Jeśli Ty nie zadbasz o swoje dobro, nikt inny tego nie zrobi za Ciebie. Mam nadzieję, że dzięki temu ebookowi znajdziesz więcej wolności w wyrażaniu siebie i będziesz żył radośniej i niezależnie.

Życzę Tobie, aby te święta były takie jak sobie wymarzysz, z ludźmi, których kochasz i którzy dają Tobie siłę i motywację.

Niech ten czas będzie dla Ciebie dobry.

Dbaj o siebie i bądź wdzięczny za to co masz.

Basia :)



PRZEPIS NA MAKOWIEC CIOCI RENATY

czas przygotowania: 2h

liczba osób: 4-8

Przygotowanie maku:

½ kg maku (sparzyć 2-3 razy i zostawiać na noc)

6 łyżek płynnego miodu wg uznania i potrzeb podniebienia

1 szklanka cukru, może być też mniej i więcej- niektórzy wolą mniej lub bardziej słodkie

½ kostki roztopionego masła

rodzynki (sparzyć, żeby spuchły)

1 opakowanie skórki pomarańczowej (można samodzielnie przygotować)

obrane i posiekane migdały- ilość zgodnie z potrzebą

orzechy włoskie i laskowe, lub każde które chcecie i nie jesteście uczuleni

1 duże, świeże jajo



PRZEPIS NA MAKOWIEC CIOCI RENATY

Rozczyn na ciasto:

szklanka letniego mleka

3 dkg drożdży

łyżeczka cukru

Wymieszaj wszystkie składniki i niech rośnie...

Ciasto:

300 g mąki

½ kostki dobrego ostudzonego masła, ale nie solonego

⅓ szklanka mąki

szczypta soli- każdego szczypta jest inna ;)

Ciasto z rozczynem powinno być tak wymieszane, aby odchodziło od kopytki. W tym sezonie stawiam na siłę Waszych rąk ale możecie to wymieszać prawie w każdej maszynie. Odstawiamy ciasto do wyrośnięcia. Potem dzielimy na pół. Z tego ciasta wyjdą dwa mniejsze lub jeden porządny makowiec. Rozwałkowujemy ciasto i nakładamy makowy farsz. Rolujemy, wierzch makowca smarujemy roztrzepanym jajem. Potem pieczemy w temperaturze 180 st. przez ok 30-40. Po 25 min można sprawdzić patyczkiem środek ciasta. Dekorowanie makowca zostawiam Wam.

Tak samo możemy zrobić ciasto na paszteciki tylko nie dodajemy cukru do ciasta i zmieniamy farsz na wytrawny, kapuśniaczo-grzybowy.

Smacznego!!!



SŁOWO OD NAS

Praca nad relacją, każdą relacją, jest często czaso-i-pracochłonna. Jednak pomimo wysiłku, warto w nią zainwestować.

Wraz z całym zespołem Couple Retreat EDEN wspieramy Cię w Twojej drodze ku budowaniu dobrej dla Ciebie relacji.

Jeśli szukasz wskazówek - znajdziesz je na naszym Instagramie oraz Facebooku, ale nie tylko! Publikujemy bezpłatne webinary, na które możesz się zapisać w każdej chwili i które obejrzeć możesz dokładnie wtedy, gdy tego potrzebujesz.

Jeśli czujesz, że dla Waszej relacji to czas, aby sięgnąć po wsparcie - jesteśmy do Twojej dyspozycji. Możesz umówić się na sesję z naszym coachem relacji/psychoterapeutą. Czasami jedno, kilka spotkań wystarczy, aby ponownie usłyszeć swój wewnętrzny głos szczęścia i z uważnością zacząć pracę nad swoją relacją.

Powodzenia,
Zespół Couple Eden Retreat
e-mail: team@edencouple.com





[COUPLERETREATEDEN.COM](https://coupleretreateden.com)

COPYRIGHT © 2022 PRACOWNIA PSYCHOLOGICZNA BMI BARBARA MARIA IDZIOREK
WSZELKIE PRAWA, WŁĄCZNIE Z PRAWEM DO REPRODUKCJI TEKSTÓW
W CAŁOŚCI LUB W CZĘŚCI, W JAKIEJKOLWIEK FORMIE ZASTRZEŻONE.