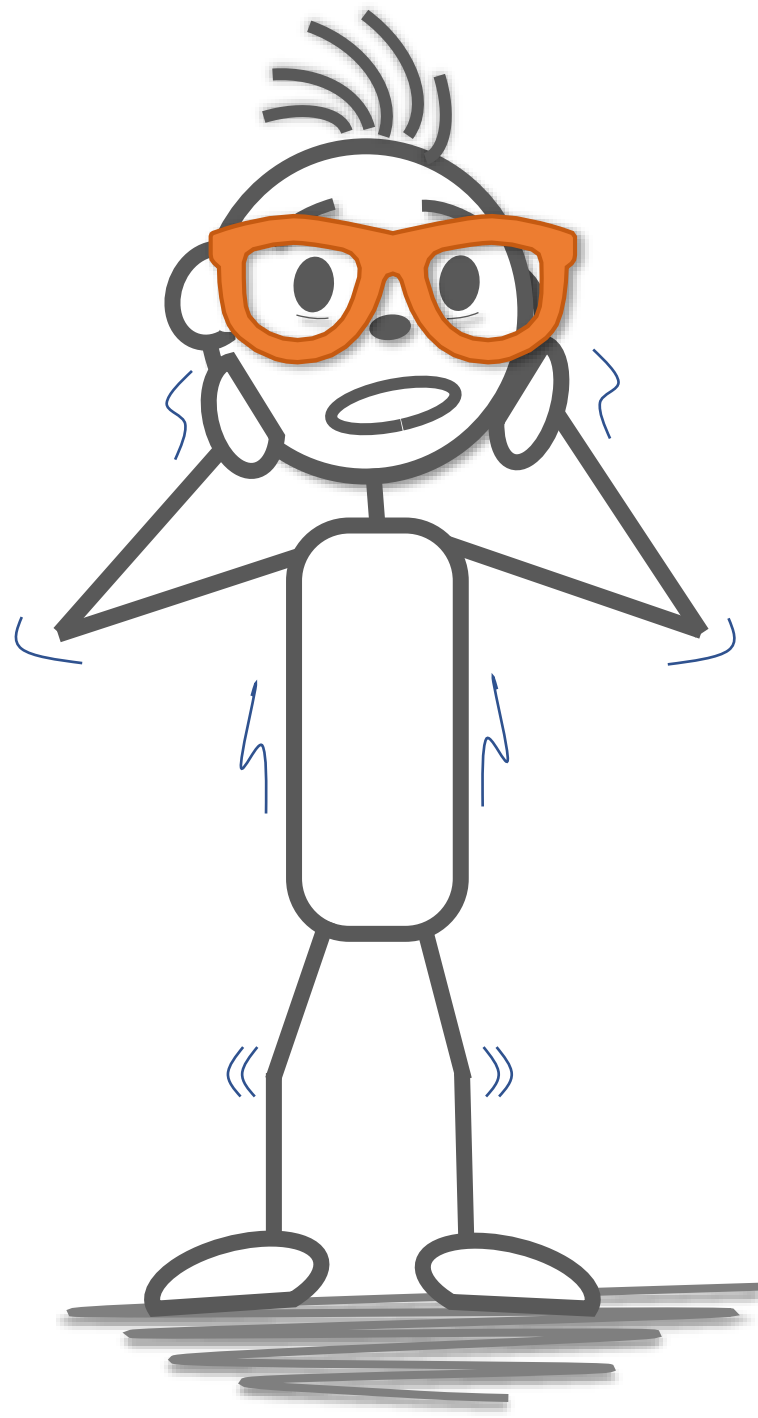




OGRANICZONY ŚWIAT 'JA'

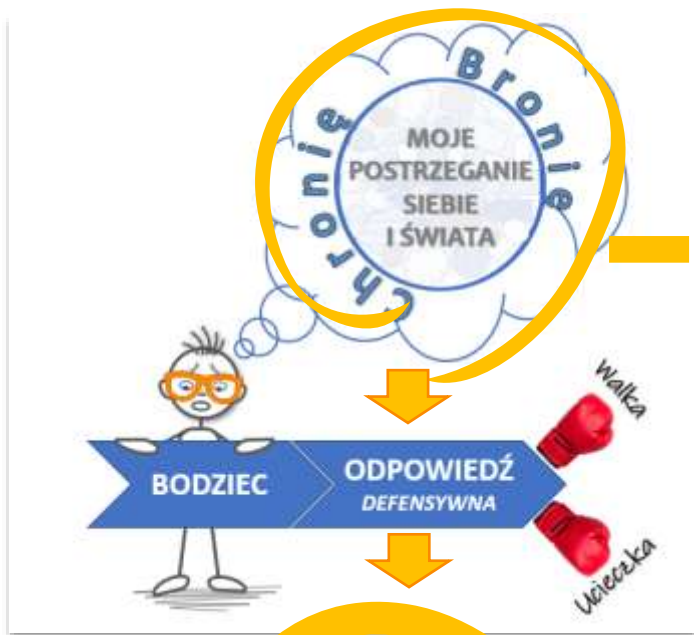
LĘK, KTÓRY JEST SZANSĄ



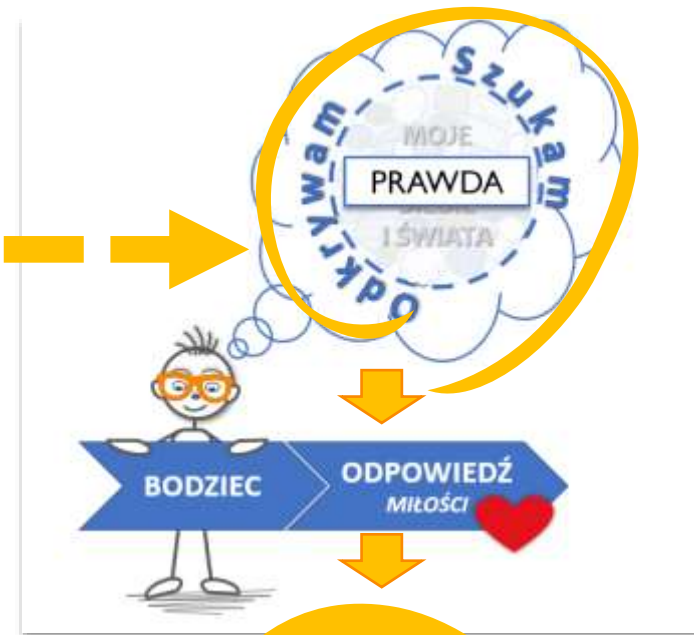


Piramida potrzeb Maslow'a



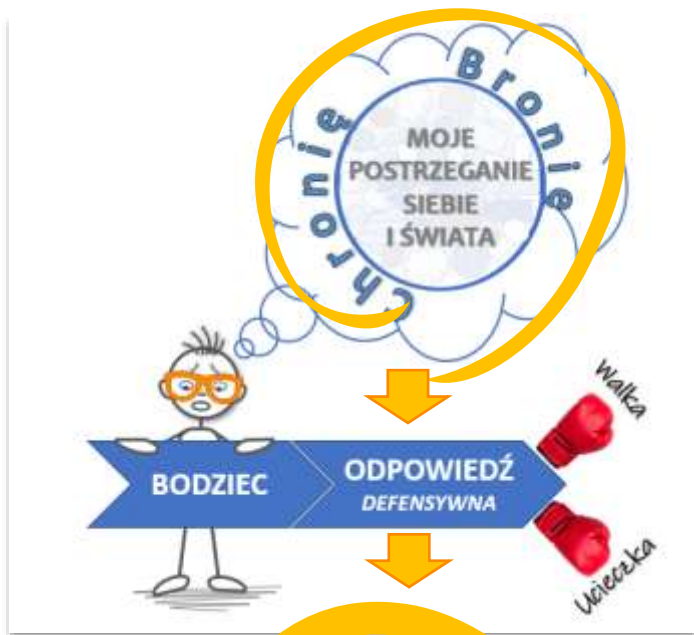


- Złość
- Kłótnie
- Obwinianie
- Grubiaństwo
- Chciwość
- Zarozumiałość
- Krytycyzm
- Szyderstwo
- Użalanie się

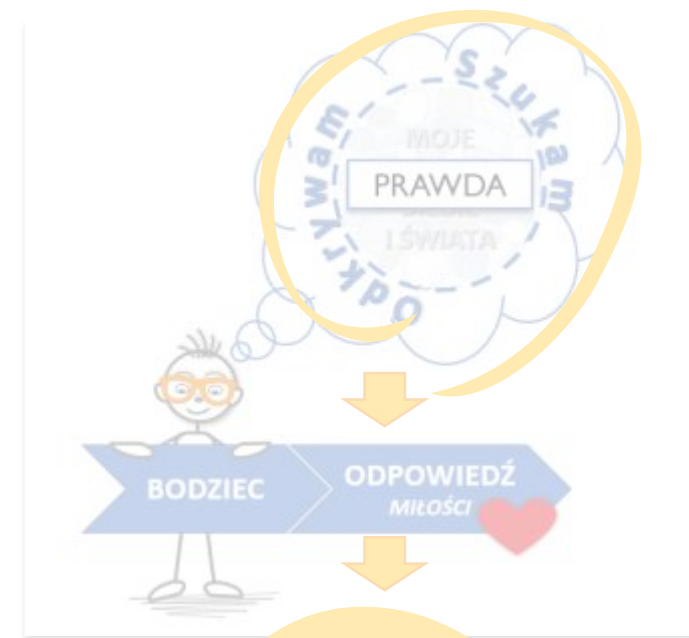


- Akceptacja
- Zrozumienie
- Uprzejmość
- Delikatność
- Dobroczynność
- Szczordność
- Cierpliwość
- Posłuszeństwo
- Mądrość

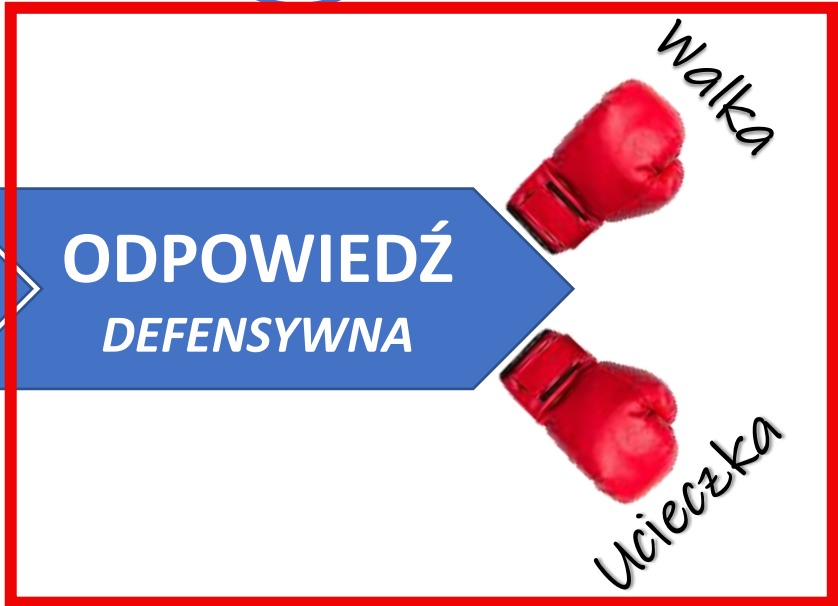
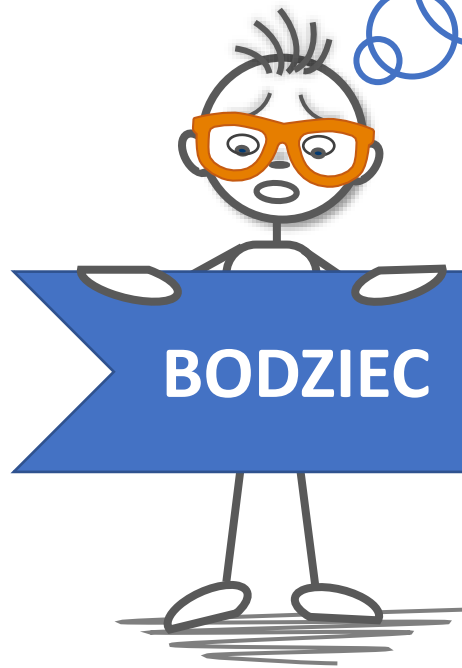
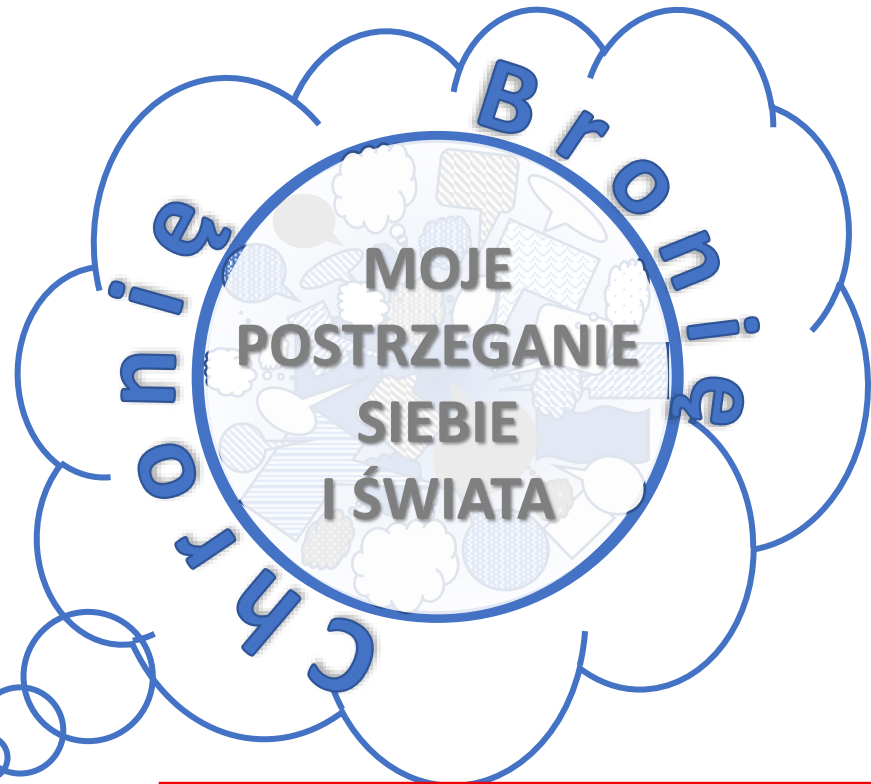




Złość
Kłótnie
Obwinianie
Grubiaństwo
Chciwość
Zarozumiałość
Krytycyzm
Szyderstwo
Użalanie się



Akceptacja
Zrozumienie
Uprzejmość
Delikatność
Dobroczynność
Szczerdność
Cierpliwość
Posłuszeństwo
Mądrość





Walka



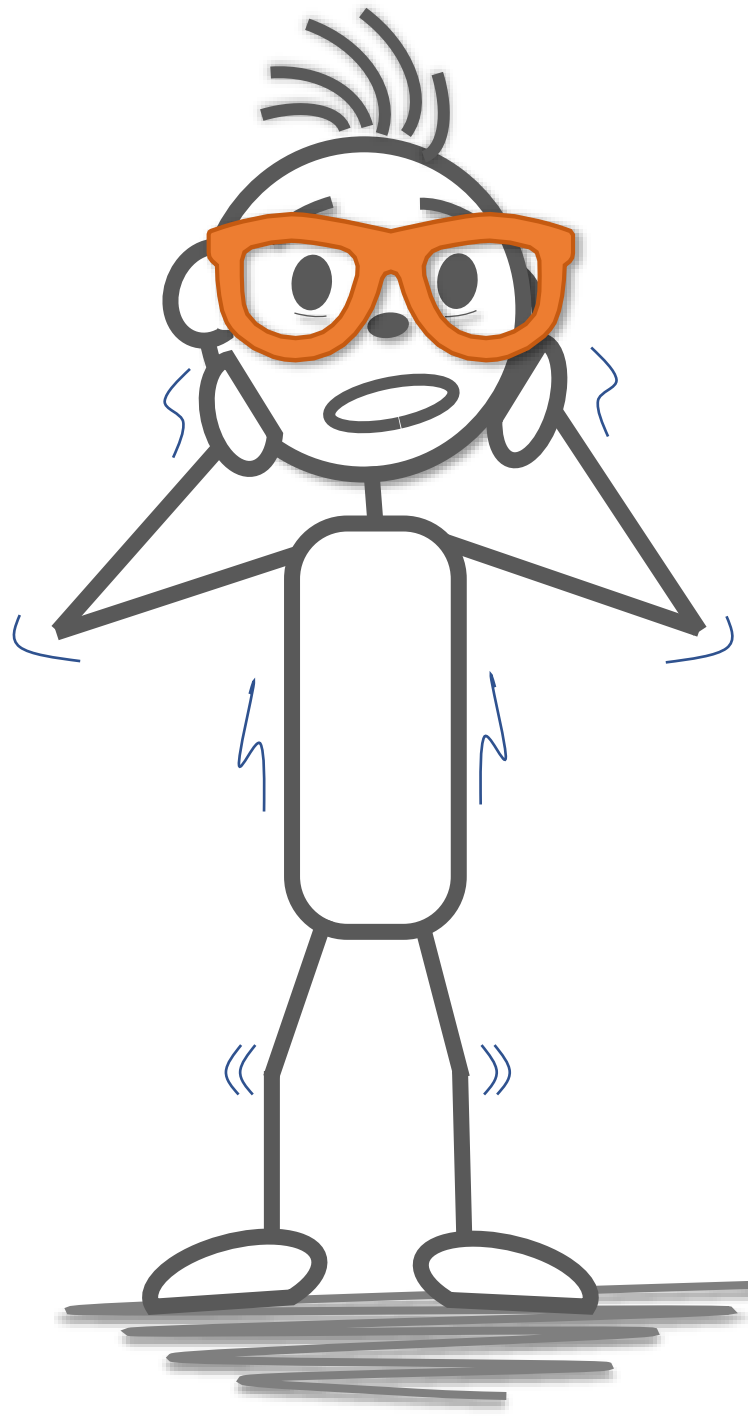
Jestem mocny

Muszę walczyć

Inni są winni

Ja pokażę, co jestem wart

Udowodnię sobie/ wam/ XXX



Ucieczka

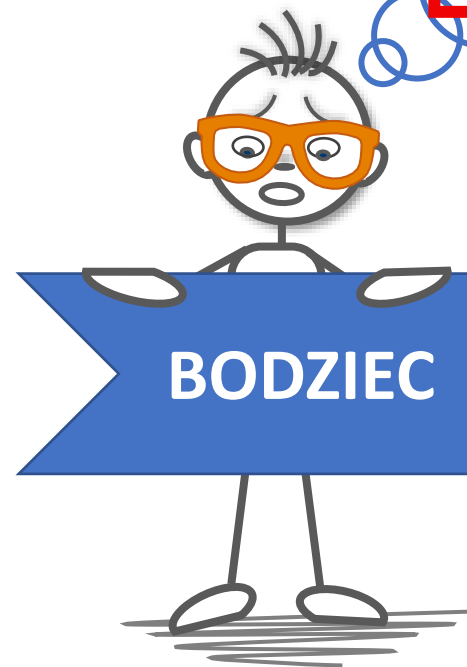
Jestem słaby

Jestem bezsilny, bezradny

Jestem ofiarą

Przeraża mnie świat, 'jutro'

Nie ma sensu próbować



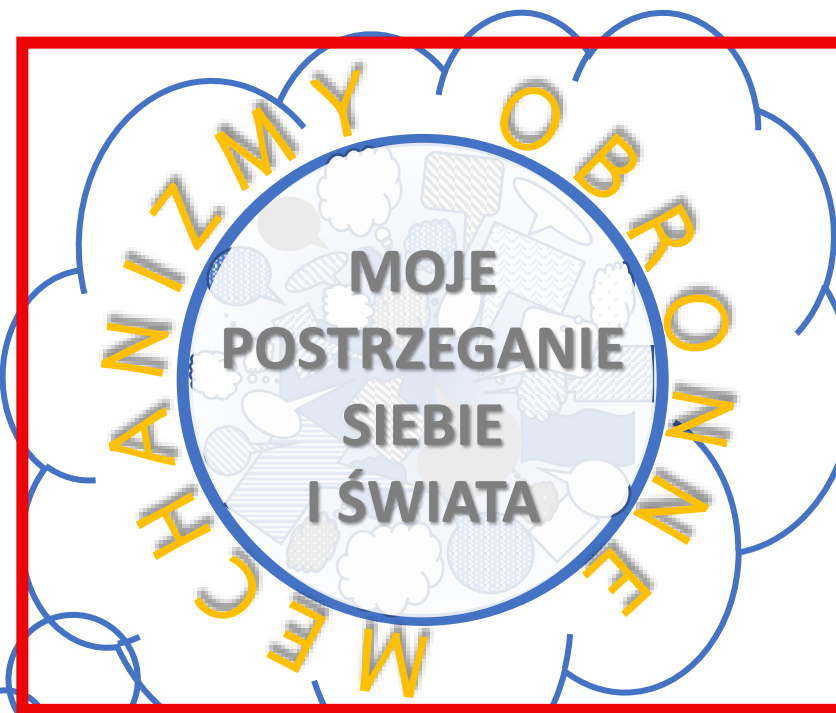
BODZIEC

ODPOWIEDŹ
DEFENSYWNA

Wskazuje na

Walka

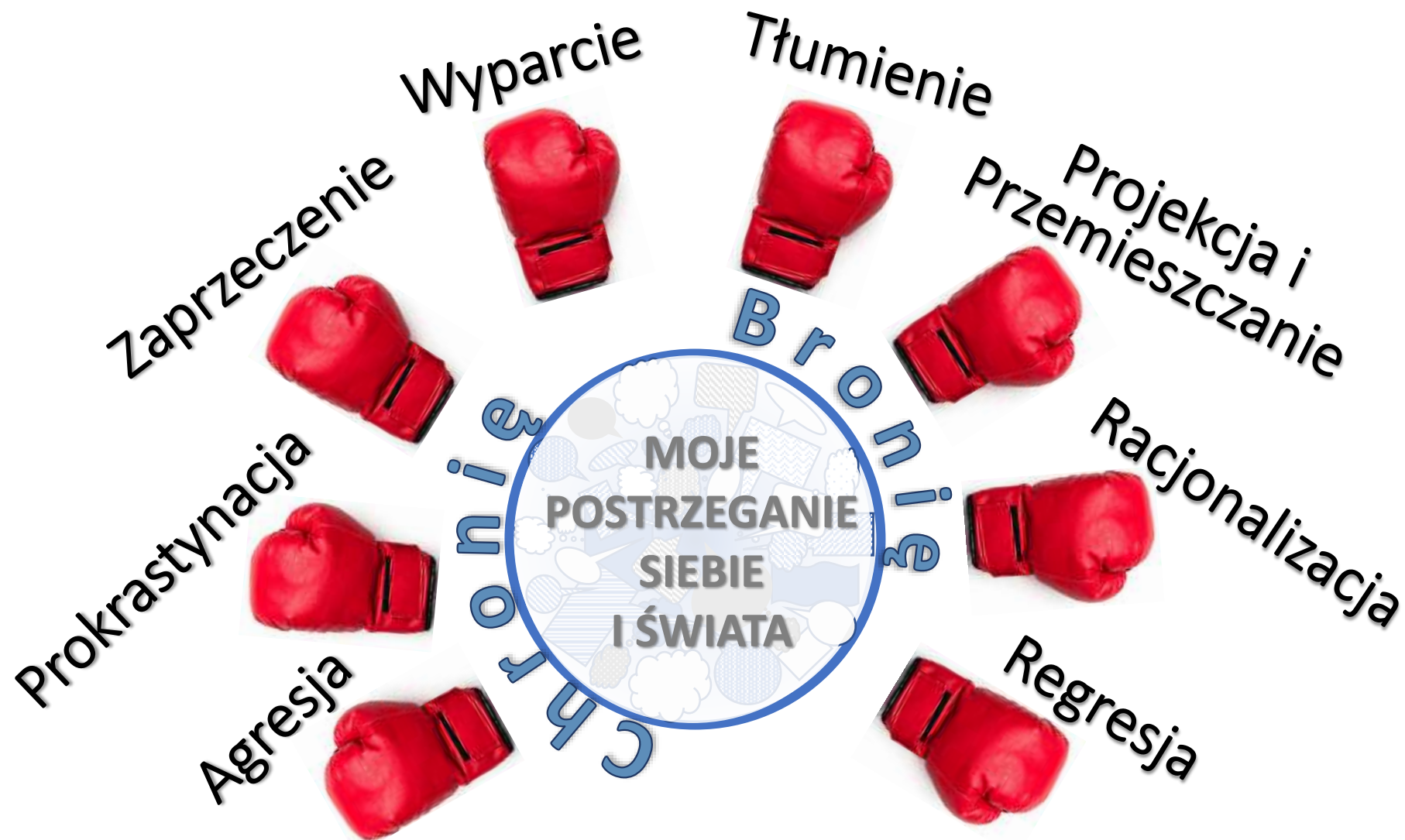
Ucieczka



MOJE
POSTRZEGANIE
SIEBIE
I ŚWIATA

MECHANIZMY
OBRONNE

MECHANIZMY OBRONNE



Popularne Mechanizmy Obronne



Przemieszczenie



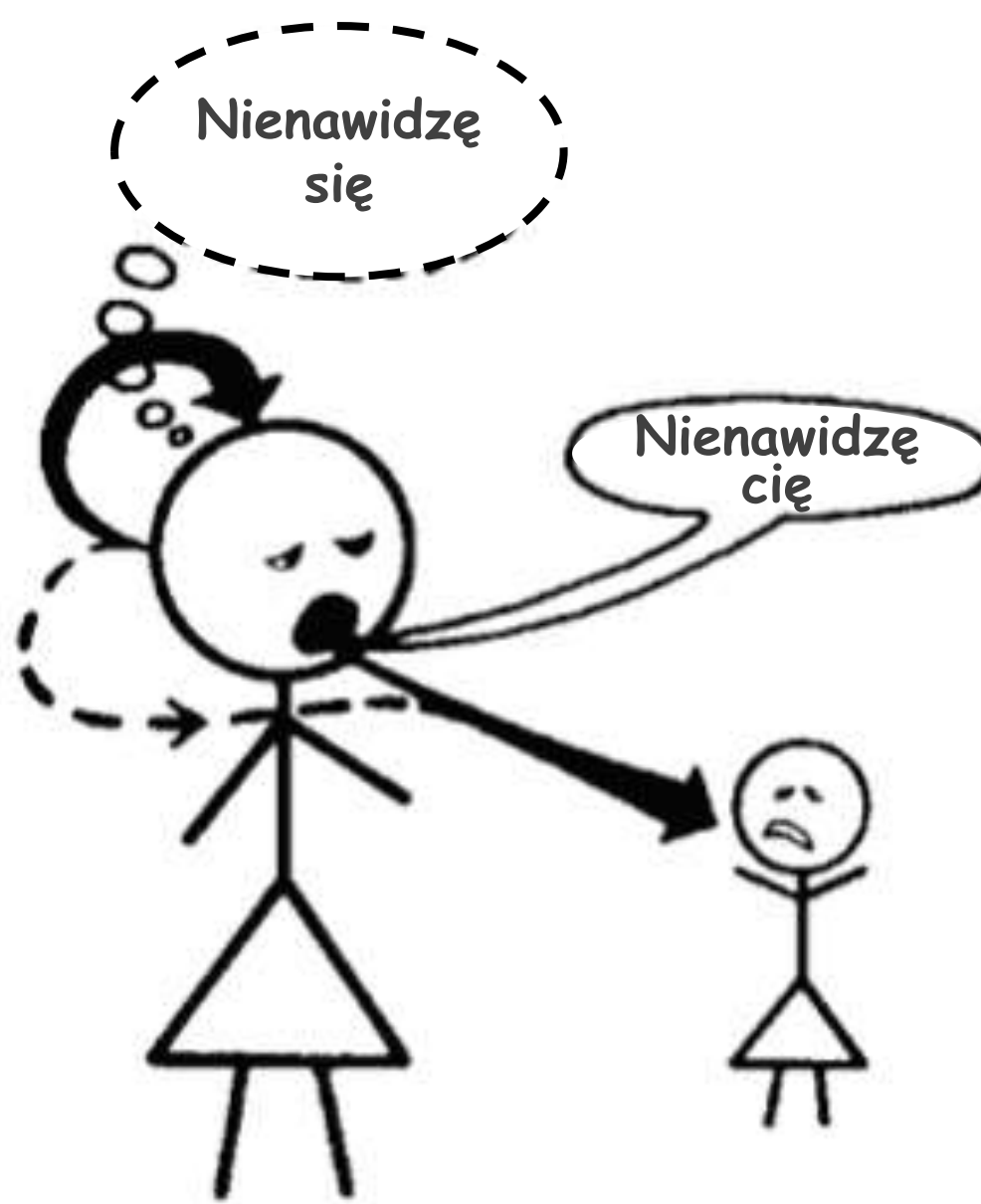
Wyparcie



Sublimacja



Regresja



Matka

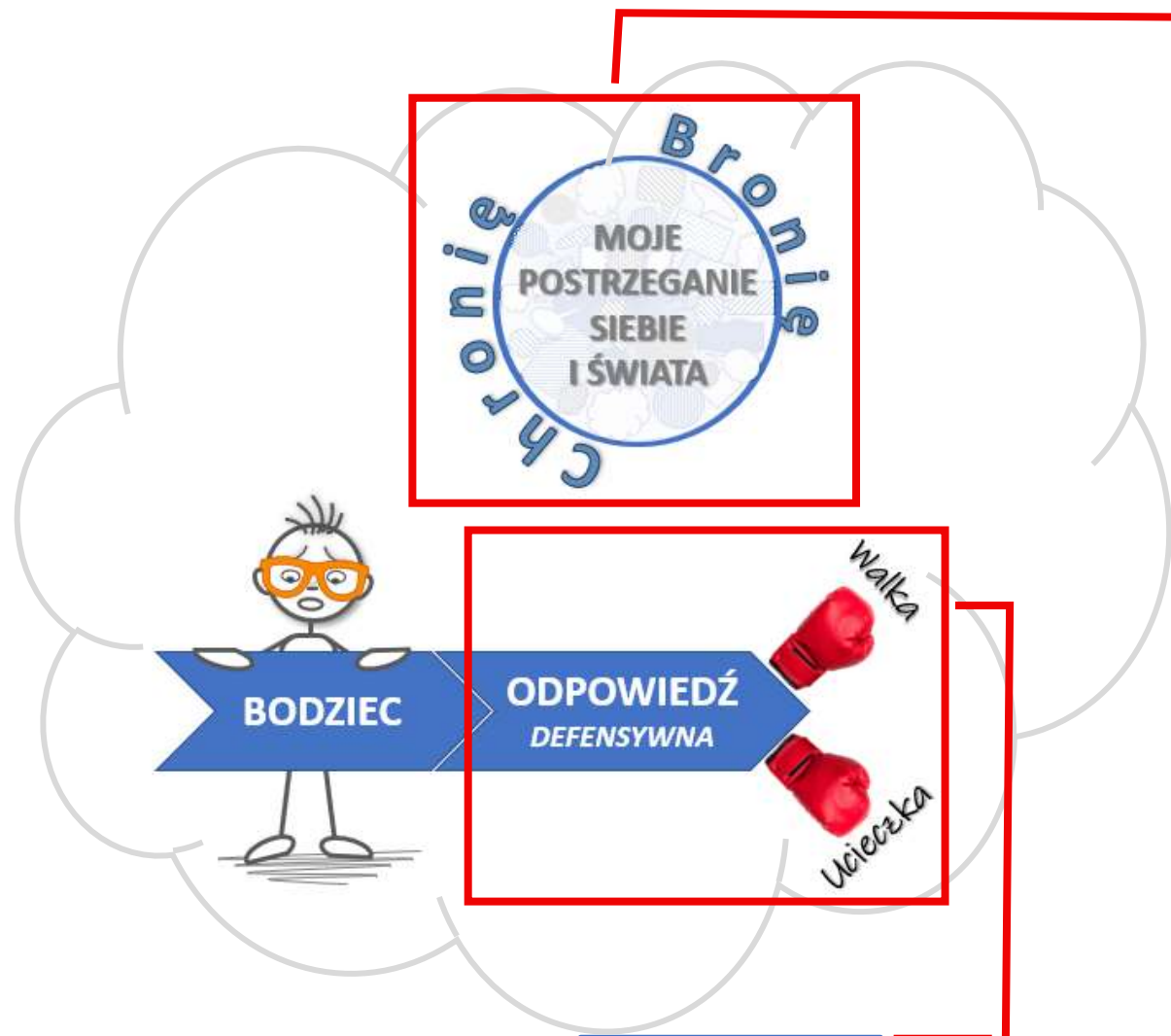
Córka



UMYSŁ CZŁOWIEKA

*to maszyna nadająca
znaczenie*





Chronię
Bronię
MOJE
POSTRZEGANIE
SIEBIE
I ŚWIATA



- 1 Postawa:
- Myśli
 - Uczucia
 - Zachowania

1

2 Myśli

3 Emocje

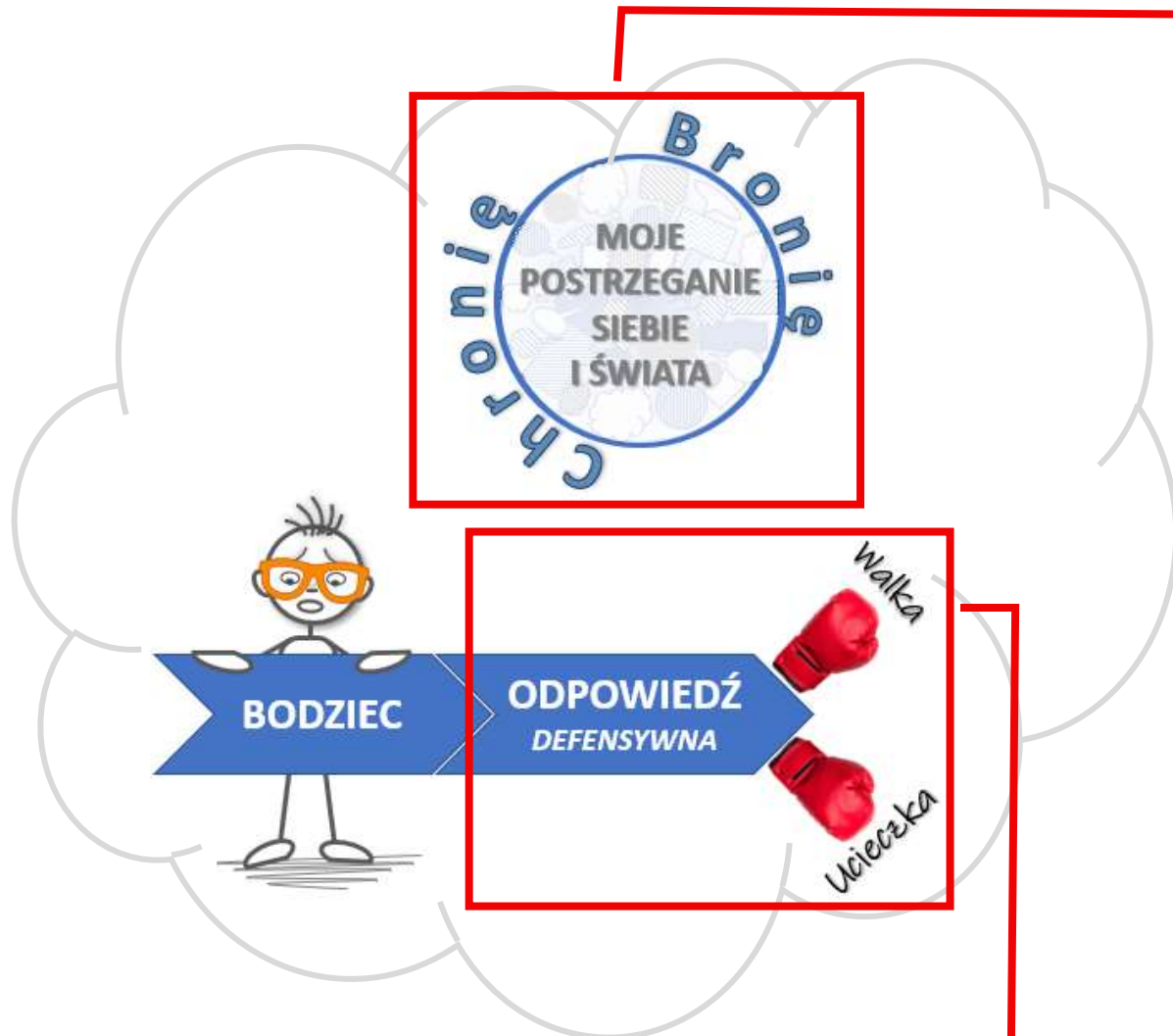
4 Wzorce Z.

5 Przekonania

6 Intencje

7 Lęk





Chronię
Bronię
MOJE
POSTRZEGANIE
SIEBIE
I ŚWIATA



- 1**
- Postawa:
- Myśli
 - Uczucia
 - Zachowania

2 Myśli

3 Emocje

4 Wzorce Z.

5 Przekonania

6 Intencje

7 Lęk



Wszystko, co irytuje nas w innych może nas
zaprowadzić do zrozumienia samego siebie.

— Carl G. Jung

ODKRYWANIE SIEBIE

1

Postawy

2

Myśli

3

Emocje

4

Wzorce Z.

5

Przekonania

6

Intencje

7

Lęk

Lęk

NIEZNANE

PRAWDA



NIEZNANE

NIEZNANE

Tysięcznomilowa podróż zaczyna się od pierwszego kroku!

— Lao Tzu

PRAWDA

MOJE
POSTRZEGANIE
SIEBIE
I ŚWIATA

*Strefa
Komfortu*

W miłości nie ma lęku, lecz doskonała miłość usuwa lęk,
ponieważ lęk kojarzy się z karą. Ten zaś, kto się lęka, nie
wydoskonalił się w miłości.

– 1J 4,18