



# #KtoTuRządzi

MÓZG CZY JAK?

Witaj w wyzwaniu, które pomoże Ci zrozumieć jak zdrowo myśleć, skutecznie i bezpiecznie komunikować się przy użyciu słów i jak budować swój kapitał dobrostanu zaczynając od zdrowej samooceny.

Powodzenia!

**Zdrowe myśli**

**Zdrowe słowa**

**Zdrowa głowa**

## Słowniczek

**Słowo** elementarna część mowy. Jego pisaniem odpowiednikiem jest wyraz. Za pomocą słów określa się wszelkie pojęcia. Ta sama sekwencja dźwięków może mieć różne znaczenie w różnych językach i odwrotnie, to samo pojęcie określa się w różnych językach różnymi sekwencjami dźwięków.

**Emocja** psychol. we współczesnej psychologii system obejmujący uczucia, uznawane za składnik subiektywny, pobudzenie fizjologiczne wraz ze specyficzną ekspresją oraz zmiany zachowania.

**Semantyka** dział językoznawstwa zajmujący się znaczeniem słów, zwrotów, zdań i tekstów

**notatki**

---

---

---

---

---

---

---



# Zdrowe słowa

Toksyczne słowa oddziałują na układ nerwowy wywołując określone skutki w organizmie: dominację, uległość, manipulację, wymuszanie uległości, krytykę, umniejszanie cudzych osiągnięć i zawyżanie własnych, dławienie oporu, stosowanie nacisku i zastraszanie, ból fizyczny i psychiczny, smutek, lęk, niepokój, objawy somatyczne

Semantyka – czyli słowa mają moc. Czy wypowiadasz je z uważnością? Słowa leczą ludzką duszę lub ją kaleczą odbierając przy tym życie. Są darem i przekleństwem. Słowa działają na nasz układ nerwowy. Słowa wywołują nie tylko reakcje emocjonalne i percepcyjne, **ale oddziałują na nas na poziomie biologicznym, wywołując zmiany fizjologiczne zmieniając chemię naszych mózgów i ciała.** Największą moc mają słowa, które używamy w swym nieustającym dialogu wewnętrznym do opisu samych siebie, czy zjawisk zachodzących wokół nas

Odpowiedzialność

Niedowartościowanie

Determinacja

Frustracja

Przywiązanie

Odrzucenie

Nadzieja

Rozczarowanie

Szczyście

Smutek

Bezpieczeństwo

Strach

Spokój

Zaskoczenie

# Zdrowe słowa

PODANY WYRAZ POWIEDZ GŁOSNO I NARYSUJ JEGO WIZUALNĄ REPREZENTACJĘ

DOM

KWiAT

WYOBRAŹNIA

KULPABILIZACJA

# Zdrowe słowa

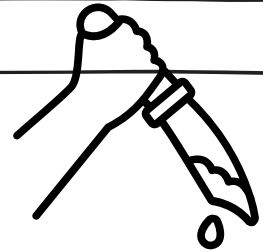
Semantyka – słowa mają moc. Czy wypowiedasz je z uważnością? Codzienne zaklęcia-  
dzień dobry, na zdrowie, sto lat, wszystkiego najlepszego, trzymam kciuki, ect.

SŁOWO NAJTAŃSZA BROŃ RAŻENIA  
XXI WIEKU

AGRESJA SŁOWA  
OBNIŻA SAMOOCENĘ



SŁOWA KTÓRE  
ZABIJAJĄ



# Zdrowe słowa

Generalna zasada:

kiedy pojawia się napięcie i słowa zaczynają przypominać broń,  
nie angażuj się dalej w ten proces.

- 1. Dostrzegaj to, co się kryje za słowami. Nie słuchaj ataków. Masz prawo!**
- 2. Powstrzymuj pokusę przejścia do ataku. Zmieniaj sposób, styl rozmowy.**
- 3. Mów do osoby nie o osobie.**
- 4. Rozróżniaj potrzeby, interesy i strategie działania.**
- 5. Uświadamiaj sobie emocje. Traktuj je jako sygnał. Za chwilę coś się stanie**
- 6. Uważaj na słowa one lubią mieszkać w "rodzinach"**
- 7. Słuchając, unikaj wtrącania własnych uwag.**
- 8. Odróżniaj oceny od obserwacji. Brak zrozumienia czegoś= ocenianie czegoś.**
- 9. Sprawdzaj, czy twoje przypuszczenia są słuszne.-  
*Popraw mnie jeśli się mylę. Odrzucaj je, jeśli okażą się błędne.***
- 10. Szukaj sposobu żeby się prozumić on jest zawsze. Stosuj win- win.  
Myśl raczej o tym, co się dzieje, a nie czyja to wina, i zatrzymaj się, gdy czujesz, że pogarszasz sytuację.**

Uczucia to ELEMENT KOMUNIKACJI pozwalający wyrazić siebie w pełni.

W języku Porozumienia bez Przemocy słowa, którymi wyrażane są uczucia, odróżnia się od tzw. uczuć rzekomych, czyli słów i zdań opisujących myśli, oceny, wyobrażenia i interpretacje.

- Odróżniaj uczucia od myśli - wiele nieporozumień bierze się stąd, że mówimy słowo „czuję”, a jednocześnie nie wyrażamy naszych uczuć, tylko nasze myśli.
- Uczucia nie są jasno wyrażane, gdy po słowie „czuć” następuje „że”, „jakby”, „jak”.
- Odróżniaj to, co czujesz, od tego za kogo się uważasz (np. czuję się jak idiota).
- Odróżniaj to, co czujesz, od tego jak Twoim zdaniem inni Cię traktują (np. czuję się manipulowany).
- Odróżniaj to, co czujesz, od tego jak Twoim zdaniem inni Cię oceniają (np. czuję się nieistotna).

Poniżej znajdują się słowa, w których zamiast opisu uczuć zawarta jest interpretacja cudzych zachowań oraz opis naszych myśli („Czuję, że jestem...”).

## LISTA UCZUĆ - Uczucia rzekome -przez Ciebie....

STŁAMSZONY/A  
UCIEMIĘŻONY/A  
UPOKORZONY/A  
WCIĄGNIĘTY/A  
WYKORZYSTANY/A  
WYSTAWIONY/A  
WYZYSKANY/A  
ZAGROŻONY/A  
ZAKRZYCZANY/A  
ZANIEDBANY/A  
ZAWIEDZIONY/A  
ZDRADZONY/A  
ZMANIPULOWANY/A  
ZMUSZANY/A

IGNOROWANY/A  
LEKCEWAŻONY/A  
MANIPULOWANY/A  
NABRANY/A  
NACISKANY/A  
NAPASTOWANY/A  
NIECHCIANY/A  
NIEDOCENIONY/A  
NIEDOSTRZEGANY/A  
NIESŁUCHANY/A  
NIEWAŻNY/A  
NIEWSPIERANY/A  
NIEWYSŁUCHANY/A  
NIEZROZUMIANY/A

OBWINIANY/A  
ODTRĄCONY/A  
OKŁAMANY/A  
OPUSZCZONY/A  
OSACZONY/A  
OSZUKANY/A  
PODEJRZEWANY/A  
POGARDZANY/A  
POMINIĘTY/A  
POMNIEJSZONY/A  
PRZECIĄŻONY/A  
PRZEPRACOWANY/A  
PRZYTŁOCZONY/A  
SPROWOKOWANY/A

## POTRZEBY FIZYCZNE:

Powietrza, Pożywienia i Wody Ruchu, Odpoczynku Snu,  
Wyrażania swojej seksualności, Dotyku Bezpieczeństwa  
fizycznego

## POTRZEBY AUTONOMII:

Wybierania własnych planów, celów i marzeń,  
Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich  
realizacji, Wolności Przestrzeni,  
Spontaniczności, Niezależności

## POTRZEBY ZWIĄZKU Z INNYMI

Przyczyniania się do z bogacania życia  
Informacja zwrotnej, Przynależności  
Wsparcia, Wspólnoty  
Kontakt z innymi  
Towarzystwa, Bliskości  
Dzielenia się smutkami i radościami  
Więzi, Uwagi, bycia wziętym pod uwagę  
Bezpieczeństwa emocjonalnego  
Szczerości  
Empatii, Współzależności  
Szacunku, Równych szans  
Bycia widzianym  
Rozumienia i bycia zrozumianym  
Zaufania, Otuchy, Miłości  
Intymności, Siły grupowej  
Współpracy, Wzajemności

## POTRZEBY RADOŚCI ŻYCIA

Zabawy, Humoru / Radości  
Łatwości, Przygody  
Różnorodności / Urozmaicenia  
Inspiracji, Prostoty  
Dobrostanu fizycznego i emocjonalnego  
Komfortu / Wygody, Nadziei

## POTRZEBY KONTAKTU Z SAMYM SOBĄ

Autentyczności  
Wyzwań  
Uczenia się  
Jasności  
Świadomości  
kompetencji  
Kreatywności  
Integralności  
Samorozwoju / Wzrostu  
Autoekspresji / wyrażania własnego "ja"  
poczucia własnej wartości  
Samoakceptacji  
Szacunku dla siebie  
Osiągnięć  
Prywatności,  
Sensu  
Poczucia sprawczości i wpływu  
na swoje życie  
Całości / Jedności  
Spójności  
Rozwoju  
Stymulacji, pobudzenia  
Zaufania  
Świętowania zaspokojonych potrzeb,  
spełnionych marzeń, planów i  
opłakiwania niezaspokojonych  
Celu

## POTRZEBY ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM

Piękna  
Kontakt z Przyrodą  
Harmonii  
Porządku  
Spójności  
Pokoju



## POTRZEBY ZASPOKOJONE

## POTRZEBY NIE ZASPOKOJONE

### SŁOWA TO ŚRODEK DO ZASPAKAJANIA SWOICH POTRZEB BEZ UŻYCIA BRONI

**Energia** - pełen energii, pełen werwy, pełen życia, pobudzony, ożywiony, rozentuzjasmowany, uskrzydłony, pełen pasji

**Komfort** - zaspokojony, usatysfakcjonowany, rozluźniony, zrelaksowany, bezpieczny, bez troski

**Odpoczynek** - wypoczęty, odświeżony, energiczny, pobudzony, zrelaksowany, silny, pogodny, swobodny, pełen błogości

**Inspiracja** - zainteresowany, zaciekawiony, podniecony, podekscytowany, zafascynowany, zaintrygowany, zainspirowany, zachęcony

**Zadowolenie** - zadowolony, szczęśliwy, pełen nadziei, zachwycony, wdzięczny, radosny, spełniony, pełen optymizmu, dumny

**Spokój** - spokojny, usatysfakcjonowany, wyciszony, zrelaksowany

**Miłość** - kochający, w kontakcie, otwarty, czuły, przyjazny

**Radość** - wesoły, śmiały, żywy, zainspirowany, chętny do zabawy, rozbawiony, rozradowany, pełen energii

**Wdzięczność** - wdzięczny, doceniający, szczęśliwy, zbudowany, zainspirowany, wzruszony, zachwycony, roztkliwiony, pokrzepiony, poruszony, rozpromieniony

Brak energii - bez energii, apatyczny, markotny, odrętwiały, oklapnięty, osowiały, otępiały, przybity, przygaszony

Brak komfortu - dyskomfort, zaniepokojony, zirytowany, zawstydzony, zakłopotany, skonsternowany, speszony, spięty, splotzony, strapiony, zmieszany, zakłopotany, zażenowany

Zmęczenie - zmęczony, wyczerpany, śpiący, otępiały, słaby, przytłoczony

Brak inspiracji - niezainteresowany, znudzony, pusty

Niezadowolenie - niezadowolony, nieszczęśliwy, rozczarowany, osamotniony

Niepokój - nerwowy, zmartwiony, zmieszany, podenerwowany, podminowany, spięty, sfrustrowany, zaniepokojony

Złość - wściekły, zły, zirytowany, rozdrażniony, rozdygotany, rozeźlony, rozsierdzony, zagniewany, wzburzony

Smutek - zasmucony, zatroskany, przygnębiony, załamany, zmartwiony, zafrasowany, rozgoryczony

Zawód/Zawiedzenie - rozgoryczony, rozczarowany, zgorzkniały, zaskoczony, zawiedziony

Strach - pełen obaw, wątpiący, zszokowany, przerażony, spanikowany, zatrwożony, roztrzęsiony