

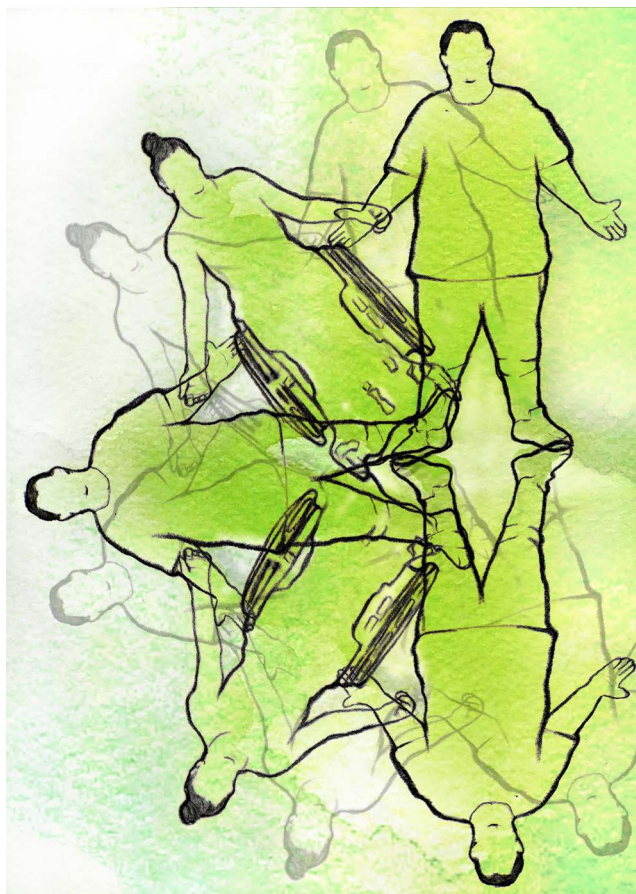
CIERPLIWOŚĆ WOBEC SAMEGO SIEBIE

Celem tej kompetencji jest praktykowanie cierpliwości wobec samego siebie jako drogi do wewnętrznego spokoju.

CIERPLIWOŚĆ WOBEC SIEBIE OZNACZA

uznanie, że choć możesz przygotować trasę, poznać swoich uczestników i swoje uczestniczki i stworzyć przebieg spaceru, to ostatecznie pozostajesz z własnymi myślami, przekonaniami i swoimi ograniczeniami. Dlatego tak ważne jest spotkanie samego siebie z życzliwością, a nie negatywną oceną.

W Praktyce Dostępnego Lasu, ta delikatna samoakceptacja tworzy fundament dla autentycznej obecności z grupą.



ZASTANÓW SIĘ

- Co zauważasz w swojej relacji z samym sobą, gdy ćwiczysz cierpliwość wobec siebie?
- Jak samoakceptacja wpływa na twoją zdolność do bycia obecnym z innymi i naturą?
- Co się zmienia, gdy postrzegasz swoje ograniczenia jako zaproszenia do rozwoju, a nie przeszkody?

WSKAZÓWKI

Zwróć uwagę na swój wewnętrzny dialog

Obserwuj myśli, które pojawiają się na twój temat. Czy twoja wewnętrzna rozmowa skupia się na twoich zasobach i mocnych stronach, czy raczej odnosi się do tego, czego ci brakuje?

Przekształć ograniczające przekonania

Gdy zauważysz myśli o niewystarczalności, zatrzymaj się i łagodnie je przekształć:

Na przykład: „Nie rozumiem w pełni niepełnosprawności uczestników” można przeformułować na „To otwiera mnie na autentyczną ciekawość. Mogę słuchać bez kalki własnych doświadczeń.”

„Nie znam wszystkich gatunków roślin” można przeformułować na „Nieznajomość niektórych roślin zaprasza mnie do odkrywania ich poprzez zmysły. Możemy poznawać roślinność poprzez dotyk, zapach i obecność, budując interakcje i relacje między nami bez konieczności nazywania.”

Ćwicz regulację emocjonalną

Gdy czujesz niepewność:

- **Zatrzymaj się.** Oprzyj się o drzewo, poczuj wyraźnie stopy jak stoją na ziemi.
- **Spróbuj ćwiczeń oddechowych:** głęboki wdech, zatrzymanie, powolny wydech. Powtórz kilka razy.
- **Zapytaj siebie:** „Jakie realne kroki mogę teraz zrobić?”

DOŚWIADCZ

- Jakie wątpliwości pojawiają się, gdy myślisz o prowadzeniu grupy w naturze? Zapisz je.
- Dla każdej wątpliwości, stwórz przeformułowanie, jak to pozorne ograniczenie może stać się faktycznie siłą?
- Rozważ podejście Kurta Lewina, mówiące o tym, że często łatwiej jest zmniejszyć to, co nas powstrzymuje (lęki, nawyki, wątpliwości w sobie), niż silnie pchać do przodu. Jaką małą przeszkodę możesz delikatnie zmniejszyć, osłabić?
- Rozważ rozpoczęcie pamiętnika, aby z czasem zauważać wzorce w swoich myślach.