

IBPPIS

We know

how

Diana Lupu face parte din noua generație de psihologi. În practica ei terapeutică, Diana însoțește familiile, relațiile de cuplu în metoda Imago, precum și pe adolescenți. Dorește să ajute la creșterea calității vieții prin știință, conștientizare și puțin umor.

Convingerea ei este că înțelegerea limbajului relațional, precum și construirea unei povești care să ofere sens și conștientizare de sine contribuie semnificativ la calitatea relațiilor și a vieții.

Pentru Diana este important ca informațiile pe care le transmite în cabinet să călătorească și în afara acestuia, la cât mai multă lume. Așa a luat naștere, în urmă cu doi ani, rubrica lunară *#PsihoDescoperiri* de pe Pagina de Psihologie. Iar continuarea procesului de creștere a condus și la publicarea jurnalului ghidat.

PSIHODESCOPERIRI

*Jurnalul tău
de creștere*

DIANA LUPU

LBRIS

We know
books

PAGINA DE PSIHOLOGIE

Str. Intrarea Tipografiei, nr. 6, et. 3, ap. 3, sector 6, București

contact@paginadepsihologie.ro

www.paginadepsihologie.ro

www.facebook.com/PaginaDePsihologie

Editor: Paul Părăuan

Referent științific: Gáspár György

Redactor: Anca Cristina Ilie

Tehnoredactor: Dragoș Dumitrescu

Copertă: Eugen Lică

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LUPU, DIANA

Psihodescoperiri : jurnalul tău de creștere /

Lupu Diana. - București : Pagina de psihologie, 2023

ISBN 978-606-95404-3-5

159.9

Copyright © Pagina de Psihologie, 2023

pentru prezenta ediție

Toate drepturile asupra ediției în limba română aparțin Paginii de Psihologie.
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte
este permisă numai cu acordul prealabil scris al Paginii de Psihologie.

*Materialul de față a fost publicat în scop educațional și nu înlocuiește
consultația de specialitate, psihoterapia sau tratamentul medical.

Notă cititorilor: Standardele și protocolul practicii clinice se schimbă în timp
și nicio tehnică sau recomandare nu este garantată a funcționa în orice
circumstanță. Acest volum are scopul de a fi o resursă generală de informare
pentru profesioniștii care practică în domeniul psihoterapiei și al sănătății mintale;
nu este un substitut pentru o formare corespunzătoare, pentru evaluarea
„inter pares” și/sau pentru supervizarea clinică. Nici editura și nici autorii
nu pot garanta acuratețea, eficacitatea sau justetea fiecărui aspect
al recomandărilor particulare.

“

Progresul creează
rădăcini dedesubt
înainte de a crea
tulpini deasupra.

VIENNA PHARAON

”

Argumente pentru completarea jurnalului tău de creștere: de ce merită să depui acest efort?

1. Pentru antrenarea mentalității de creștere

Mentalitatea este povestea pe care ne-o spunem despre noi înșine și care ne îndrumă în alegeri, inclusiv în emoții, gânduri și experiențe, conturând cine suntem ca oameni. Acest set de convingeri, atitudini și experiențe dobândite despre viață ne pot bloca sau spori creșterea prin felul în care ne construim imaginea de sine și ne raportăm la eșec, efort, imperfecțiune sau momente dificile.

Intențiile săptămânii și practica aprecierilor din jurnalul de creștere te pot ajuta să începi antrenamentul recunoștinței și să îți flexibilizezi perspectiva asupra procesului imperfect al vieții.

2. Pentru a-ți demonstra că timpul nu trece chiar așa de repede.

Trăim vremuri în care totul se mișcă extrem de rapid și multe lucruri „trebuie făcute ieri“. Pare că singurul moment în care ne permitem să ne uităm la progresul făcut este finalul de an. Însă chiar și atunci ne uităm la evenimentele majore.

Cum ar fi să îți alegi o lentilă nouă, prin care să privești?

Aici apare timpul de reflectare de la finalul lunii. Un ritual ce te învață să observi procesul tău de creștere într-un mod mai constant și mai înrădăcinat.

3. Pentru a-ți concedia criticul interior.

Simțim pe propria piele forța neiertătoare a criticii și impactul acesteia asupra motivației, asupra compasiunii față

de sine și asupra stării generale de bine. Dar cum facem să ne vorbim diferit, atunci când criticul interior se așază automat pe scaunul șefului din mintea noastră?

Prin structura din paginile jurnalului se transmite mesajul: contează *despre ce scrii și cum scrii*. Astfel, de fiecare dată când vei scrie în jurnal, vei exercita exprimarea pozitivă și empatică. Acest efort îl vei depune întâi în scris, ca mai apoi să îl poți pune în aplicare, atunci când criticul interior încearcă să îți vorbească.

4. Pentru a-ți construi propriul album al creșterii.

Albumul cu fotografii ne face să zâmbim și să ne întoarcem în timp cu nostalgie. Jurnalul tău de creștere este tot un album, unul scris, un album al experiențelor și procesului tău de transformare. Imaginează-ți că ai putea să răsfoiești pagini și să revezi o anumită zi, dintr-un anumit moment al vieții tale. Ți-ai putea reaminti pentru ce ai simțit recunoștință, care sunt lucrurile bune întâmplate în acea zi sau, pur și simplu, felul în care te exprimai. Este o cronică a procesului de a deveni versiunea ta cea mai bună.

5. Pentru a crește calitatea vieții și starea generală de bine.

Se spune adesea că jurnalul te ajută să acționezi ca propriul tău consilier. Iar aici, studiile din psihologie întăresc această idee prin beneficiile descoperite: jurnalul poate fi util în gestionarea emoțiilor, în dezvoltarea de noi perspective, în reflectarea asupra comportamentului sau sentimentelor, precum și la înregistrarea momentelor importante ale călătoriei tale prin viață.

Practica acestui jurnal nu îți promit că va face minuni peste noapte, însă poate fi îndrumătorul tău spre fericire, prezență, conexiune, jovialitate și recunoștință.

#PsihoDescoperiri – Recunoștința

Există multe definiții academice și filozofice ale recunoștinței. Însă descrierea care se află cel mai aproape de inima noastră este starea care ne face să spunem „mulțumesc!” sau senzația inexplicabilă din corpul și mintea noastră, care ne face să îi zâmbim unui străin pe stradă.

Chiar dacă recunoștința și alte concepte din familia emoțiilor plăcute se pot înscrie ușor în trendurile zilelor noastre, ne este dificil să extragem și să înțelegem de ce este important să depunem efort în construirea acestei abilități. Știința ne aduce multe dovezi în acest sens.

Unul dintre experții marcanți în studiul recunoștinței este profesorul Robert Emmons. Cercetările lui arată că efectul emoțiilor pozitive trece destul de repede (este efemer) din cauza abilității noastre naturale de adaptare. Așa că, mai repede decât ai crede, mulțumirea și entuziasmul pentru noua cămașă cumpărată, noua relație în care te afli sau chiar noua funcție pe care ai obținut-o la locul de muncă s-ar putea să își piardă destul de curând din strălucire.

Aici, practicarea conștientă a recunoștinței are un rol important în menținerea aprecierii lucrurilor prezente în viața noastră, având un risc mai scăzut de a le lua de-a gata. Tot Emmons explică, în *The Journal of Positive Psychology*, aplicabilitatea de zi cu zi a recunoștinței: ne permite să participăm mai mult la viață. Observăm mai mult aspectele pozitive, iar asta mărește satisfacția generală a vieții. *În loc să ne adaptăm la bunătate, sărbătorim bunătatea.*

Pe scurt, recunoștința este, la bază, o emoție. Însă, dacă ne dorim să ne bucurăm de beneficiile acesteia, e important

să o transformăm într-o practică a celebrării constante a lucrurilor bune din viața noastră.

Nu putem vorbi despre știință fără să ne îndreptăm atenția și asupra creierului. Și aici se dovedește că recunoștința ar putea fi cea pastilă miraculoasă ce ne produce fericire – stimulând zonele care produc dopamină (responsabilă pentru crearea de noi căi de învățare).

Astfel, atunci când scrii în jurnalul tău de creștere, îți antrenezi flexibilitatea mentală și dobândești o perspectivă mai complexă asupra vieții.

Cum arată pe hârtie?

Du-te cu gândul la acea stare care te face să spui „mulțumesc” cu toată ființa ta. Din acest punct poți începe să pui pe hârtie momentele din zi care au venit cu acest sentiment sau senzații în corp. Dă-ți voie să notezi lucruri cât de mici, pe care mintea ta le-ar cataloga ca ne semnificative la o primă vedere.

Simt recunoștință pentru:

- Cele 5 minute pe care le-am arut în plus să îmi beau cafeaua de dimineață.*
- Am finalizat prioritățile pe care mi le-am propus săptămâna asta.*
- Îmbrățișarea primită de la partenerul meu, înainte de a pleca de acasă.*

“

Dacă poți construi
un mușchi,
poți să-ți construiești
o mentalitate.

JAY SHETTY

”

#PsihoDescoperiri – Reflectarea

Reflectarea este un proces al minții pe care îl avem la îndemână în orice moment al zilei. Chiar dacă pare o aptitudine pentru care nu trebuie să depunem prea mare efort, aceasta are un impact semnificativ asupra sănătății noastre mintale și nu numai.

Unul dintre motivele pentru care merită să transformăm reflectarea într-o practică mult mai prezentă și intenționată în viața noastră constă într-o experiență pe care o resimțim tot mai acut: ne este din ce în ce mai greu să ne amintim de la o zi la alta ce am făcut, ce s-a întâmplat, parcă totul se derulează ca într-o bandă rulantă fără sfârșit.

Practicarea conștientă a reflectării ne oferă ocazia de a descoperi că există întotdeauna ceva diferit și valoros în fiecare zi. Ne învață folosind experiențele zilnice drept cele mai de preț unelte pe care să le aplicăm în procesul nostru continuu de creștere. Practic, reflectarea ne face să înțelegem că nu extraordinarul este singurul responsabil pentru eliberarea potențialului, ci mai degrabă că și în cotidian se află forța creșterii noastre.

Sunt două modalități prin care jurnalul tău de creștere te ajută să începi să te bucuri de beneficiile reflectării: identificarea unui moment memorabil din fiecare zi și secțiunea de la finalul lunii „E timpul să observi.”

Cea mai memorabilă parte a zilei este locul în care vei aduna albumul creșterii tale. Vei colecționa momente zilnice, care te-au surprins sau pe care le așteptai. Un alt efect este tranziția spre o mentalitate de creștere, aducând în atenția ta nu doar părțile provocatoare ale zilei, ci și un lucru demn de menționat. Iar efectele le vei putea observa în felul în care te raportezi la relațiile cu persoanele apropiate, relația ta cu munca și în relația cu tine însuși.

Cum arată pe hârtie?

Are sens să fie mai provocator la început, momentul să fie mai greu de identificat sau chiar mintea ta să deruleze cu o mai mare rapiditate evenimentele negative ale zilei. Ai răbdare cu tine. Încetul cu încetul te vei pricepe tot mai bine să identifici cu mult mai puțin efort acest moment. Important este să îți dai voie să fii începător.

Cea mai memorabilă parte a acestei zile a fost că *am făcut și alte lucruri importante pentru mine, în afara job-ului. În special că m-am întâlnit cu un prieten pe care nu l-am mai văzut de mult și am avut energie să stăm de vorbă după o zi plină.*

E timpul să observi te invită să revezi momentele trăite în luna ce tocmai a trecut, ajutându-te să te concentrezi pe punctele de creștere și progresul realizat. Și această secțiune are rolul de a colecționa părți valoroase ale cursului tău, de a face ordine în derularea întâmplărilor menite să-ți reamintească faptul că timpul a trecut cu sens.

Însă esența acestei deprinderi de reflectare este să te ajute să folosești comparația în singurul mod în care îți aduce beneficii: cea cu propria persoană. Astfel, vei face pași în concedierea criticului interior, mereu nemulțumit și centrat pe ceilalți, consolidând acea parte din tine care poate să simtă mulțumire față de punctul în care a ajuns, observând în același timp și aspectele la care mai are de lucrat/crescut.

Cum arată pe hârtie?

Care a fost cea mai memorabilă parte din ultima lună?

Spune mai multe despre asta.

Faptul că altcineva, în afară de mine, a organizat programul din weekend. E important pentru mine că s-a întâmplat asta, deoarece am putut să mă relaxez complet și să simt cum e să nu știi neapărat ce urmează să faci. Este ceva ce nu am mai experimentat de multă vreme și mă bucur că mi-am dat voie să trec peste control.

Ce simți că s-a schimbat la tine, în ultimele 4 săptămâni?

Mă simt mult mai confortabil să îmi ofer aprecieri. Tar asta mă ajută să îmi ofer și singur propria valoare. Îmi e mai ușor să spun că sunt minunat și să mă și cred.

Un alt lucru este că am început să îmi prioritizez și alte activități în program. Acum mă uit la ce am făcut luna asta, nu doar profesional, ci și personal.

Care sunt cele mai valoroase lecții pe care le-ai învățat din luna ce tocmai a trecut?

- *E important să am răbdare și să nu acționez imediat, din emoție. Uneori, lucrurile se rezolvă de la sine.*
- *Nu trebuie să-mi fie frică să spun ce simt sau cred în relații. Chiar dacă lucrurile nu ies mereu așa cum îmi doresc, este important să exprim.*
- *Viețile din realitate dacă lucrezi înspre asta.*

În acest moment, simt recunoștință pentru:

- 1.
- 2.
- 3.

Un lucru pe care mi-ar prinde bine să mi-l reamintesc
despre mine este: _____

Ceea ce apreciez este: _____

Partea semnificativă a zilei este: _____

O situație generatoare de disconfort, astăzi, este: _____

Și are sens să simt asta pentru că... _____

#PsihoDescoperirea zilei: _____

În acest moment, simt recunoștință pentru:

- 1.
- 2.
- 3.

Un lucru pe care mi-ar prinde bine să mi-l reamintesc
despre mine este: _____

Ceea ce apreciez este: _____

Partea semnificativă a zilei este: _____

O situație generatoare de disconfort, astăzi, este: _____

Și are sens să simt asta pentru că... _____

#PsihoDescoperirea zilei: _____

Observăm doar ceea ce credem că este demn de remarcat și, prin urmare, viziunile noastre sunt extrem de selective.

ALAN WATTS

În acest moment, simt recunoștință pentru:

- 1.
- 2.
- 3.

Un lucru pe care mi-ar prinde bine să mi-l reamintesc despre mine este: _____

Ceea ce apreciez este: _____

Partea semnificativă a zilei este: _____

O situație generatoare de disconfort, astăzi, este: _____

Și are sens să simt asta pentru că... _____

#PsihoDescoperirea zilei: _____

Poți scoate ce-i mai bun dintr-un om doar arătându-i apreciere și încurajare.

CHARLES SCHWAB

În acest moment, simt recunoștință pentru:

- 1.
- 2.
- 3.

Un lucru pe care mi-ar prinde bine să mi-l reamintesc despre mine este: _____

Ceea ce apreciez este: _____

Partea semnificativă a zilei este: _____

O situație generatoare de disconfort, astăzi, este: _____

Și are sens să simt asta pentru că... _____

#PsihoDescoperirea zilei: _____

Trebuie să părăsești orașul confortului tău
și să mergi în sălbăticia intuiției tale.

ALAN ALDA

În acest moment, simt recunoștință pentru:

- 1.
- 2.
- 3.

Un lucru pe care mi-ar prinde bine să mi-l reamintesc
despre mine este: _____

Ceea ce apreciez este: _____

Partea semnificativă a zilei este: _____

O situație generatoare de disconfort, astăzi, este: _____

Și are sens să simt asta pentru că... _____

#PsihoDescoperirea zilei: _____

Nu ceea ce privești contează, ci ceea ce vezi.

HENRY DAVID THOREAU

În acest moment, simt recunoștință pentru:

- 1.
- 2.
- 3.

Un lucru pe care mi-ar prinde bine să mi-l reamintesc
despre mine este: _____

Ceea ce apreciez este: _____

Partea semnificativă a zilei este: _____

O situație generatoare de disconfort, astăzi, este: _____

Și are sens să simt asta pentru că... _____

#PsihoDescoperirea zilei: _____
