

mini workbook



3

MIKRO STRATEGIE

na lepsze dogadywanie się





NATALIA SADOWNIK

– psycholożka, trenerka umiejętności społecznych i psychoedukatorka

Na co dzień pracuje jako psycholog w nurcie **Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR)** z osobami dorosłymi, wspierając je w budowaniu odporności psychicznej, poprawie komunikacji, zwiększaniu pewności siebie oraz lepszym radzeniu sobie ze stresem. **Praktykę prowadzi stacjonarnie w Gdyni oraz online.**

Na moim profilu na IG [@psychologiadokawy](#), znajdziesz praktyczne wskazówki jak małymi zmianami możesz poprawić jakość swoich relacji – w tym relacji ze sobą.

Jestem autorką kursów online, podcastu oraz materiałów rozwojowych dla tych, którzy chcą lepiej ogarniać codzienne trudności.

MIKROSTRATEGIE NA LEPSZE DOGADYWANIE SIĘ

1. ZAMIAST OSKARŻENIA – OPOWIEDZ O SOBIE

ZAMIAST

“Zawsze myślisz tylko o sobie, ja jestem nie ważna”

POWIEDZ

“„Kiedy opowiadasz o swoim dniu, a nie pytasz o mój, czuję się jakby niewidzialna, bo zależy mi na tym, żebyśmy oboje byli na siebie uważni.”

ZAMIAST

“Wkurzasz mnie, że znowu nie wyniosłeś śmieci!”

POWIEDZ

“Kiedy widzę, że śmieci nadal stoją, czuję się przeciążona, bo potrzebuję, żebyśmy dzielili się obowiązkami”.

Dlaczego to działa:

Model komunikatu „ja” zamiast „ty zawsze/ty nigdy”
przekierowuje uwagę **z ataku na własne emocje i potrzeby**.
Odbiorca **nie czuje się oskarżony**, więc **rzadziej wchodzi**
w tryb **obronny**

MIKROSTRATEGIE NA LEPSZE DOGADYWANIE SIĘ

2. ZAMIAST NAKAZU – ZAPROŚ DO WSPÓŁPRACY

ZAMIAST:

„Musisz się w końcu za to zabrać!”

POWIEDZ:

„Chciałabym, żebyśmy spróbowali razem ustalić, jak się za to zabrać – to dla mnie ważne, bo nie chcę robić tego sama.”

ZAMIAST

Masz “to” zrobić w tej chwili... mam już dość!”

POWIEDZ

„Zastanawiam się, czy moglibyśmy to załatwić dziś wieczorem – byłoby mi o wiele lżej.”

Dlaczego to działa:

Język nakazów uruchamia bunt, zwłaszcza jeśli druga osoba czuje się kontrolowana. **Prośba z uzasadnieniem i propozycją współpracy zwiększa zaangażowanie i szansę na realne działanie.**

MIKROSTRATEGIE NA LEPSZE DOGADYWANIE SIĘ

3. ZAMIAST KRYTYKI – ZAPROŚ DO ROZWIĄZANIA

ZAMIAST:

„Ty zawsze musisz się kłócić i postawić na swoim”

POWIEDZ:

„Zauważyłam, że często mamy różne zdania, kiedy rozmawiamy o tym, kto ma co zrobić w domu. Może spróbujemy razem ustalić, co działa najlepiej dla nas obojga?”

ZAMIAST

„Ciebie to nigdy nie obchodzi, co ja czuję.”

POWIEDZ

„Czasem mam poczucie, że moje emocje zostają niezauważone, kiedy szybko zmieniamy temat – czy możemy dziś spróbować po prostu się nawzajem wysłuchać bez oceniania?”

Dlaczego to działa:

„Nigdy” lub „zawsze” to komunikaty, które **automatycznie wywołują opór**.

Zamiast uderzać w drugą osobę, możesz:

- wskazać konkretną sytuację (bez oceniania),
- nazwać problem jako wspólny, a nie „czyjś”,
- zaproponować działanie: rozmowę, ustalenie, testowanie rozwiązania.



i jeszcze coś...

Jeśli serio serio wkreciłaś/eś się w treści psychologiczne, zobacz:



Klub psychologii do kawy – to **społeczność 4 tys osób**, którzy co tydzień dostają na maila ciekawostkę z badań psychologicznych i ćwiczenie do jej zastosowania. Po zapisie, otrzymasz **darmowy ebook jak się lepiej komunikować**.

[Dołącz](#)



Podcast – co dwa tygodnie odcinek, przystępna **wiedza psychologiczna do zastosowania w życiu**

[Posłuchaj](#)



Konsultacje psychologiczne, Terapia
Skoncentrowana na Rozwiązaniach. **W formie sesji online lub stacjonarnie w Gdyni**

[Umów się](#)

JEŚLI CZUJESZ, ŻE CHCESZ POPRACOWAĆ GŁĘBIEJ

Sprawdź pakiet kart pracy wraz z videoprzewodnikami, który pomoże Ci w budowaniu większej pewności siebie, radzeniu sobie z wewnętrznym krytykiem, perfekcjonizmem i asertywnością.

PAKIET NARZĘDZI I ĆWICZEŃ ZWIĘKSZAJĄCYCH *pewność siebie*



+ nagrania z **komentarzem psychologa**, które poprowadzą Cię przez proces zwiększania **pewności siebie i asertywności**

**W
pakiecie
50 % taniej
37 zł**

ZACZNIJ TERAZ

CHCE SPRAWDZIĆ PAKIET