



DZIENNIK EMPATII

ANNA BUTOWSKA-IWANOWSKA

DZIENNIK EMPATII

ANNA BUTOWSKA-IWANOWSKA

**DZIENNIK
EMPATII**

Dziennik empatii
Anna Butowska-Iwanowska
annaiwanowska.pl
FB: *Dziennik empatii*

Redakcja: Anna Butowska-Iwanowska
Projekt graficzny | łamanie i skład: Anna Teodorczyk-Twardowska
Projekt okładki: Anna Teodorczyk-Twardowska
annateodorczyk.com

Copyright © Anna Butowska-Iwanowska,
wszelkie prawa zastrzeżone
Gdańsk 2023

W książce wykorzystałam inspiracje na podstawie lektur: Marshall Rosenberg, „Porozumienie bez przemocy. O języku życia”, wyd. 3 rozsz., przeł. Marta Markocka-Pepol, Michał Kłobukowski, Warszawa 2017; Agnieszka Pietlicka, „Bez kluczenia – odważnie, prawdziwie, z miłością. Życie z rozróżnieniami kluczowymi NVC”, tom 1, Poznań 2023 oraz własne przemyślenia na temat Porozumienia bez przemocy.

Proszę Cię o niekopiowanie i nieudostępnianie innym dziennika. Dzięki temu, że kupisz dziennik dla siebie, inni będą mogli skorzystać z tego, co robię na rzecz popularyzacji Porozumienia bez przemocy.

Spis treści

| | |
|--|-----|
| Miesiąc | 15 |
| Miesiąc | 51 |
| Miesiąc | 87 |
| Miesiąc | 123 |
| Miesiąc | 159 |
| Miesiąc | 195 |
| Kiedy robię coś, czego nie chcę | 234 |
| Pytania i stwierdzenia pomocne w komunikacji | 236 |
| Listy uczuć i potrzeb | 237 |

Cześć!

Czuję radość. Bo to, że czytasz te słowa, oznacza, że *Dziennik empatii* będzie towarzyszył Ci w drodze do lepszego poznania siebie, do poznania Twojego świata i poznania osób, z którymi jesteś w relacji. Gdzie zaspokoisz potrzeby jasności, bezpieczeństwa, kompetencji, rozwoju. A może też inne?

Dziennik powstał po to, aby ułatwić mi – i mam nadzieję innym – wzrastanie w życiu opartym na NVC oraz, w moim przypadku, przygotowań do certyfikacji CNVC. *Dziennik* może być również wykorzystywany w grupach empatycznych.

Książka ta jest oparta na Porozumieniu bez przemocy (ang. NVC). Najwięcej skorzystasz z niej, jeśli poznałeś/poznałaś przynajmniej model czterech kroków. Jeśli to Twoje początki z NVC, zachęcam, żebyś rozpoczęła/zaczął z towarzyszem np. na warsztatach NVC lub grupach empatycznych.

Od teraz *Dziennik* jest Twój. Mam nadzieję, że stworzysz tu najlepsze dla siebie miejsce.

Jeśli chcesz dać mi informację zwrotną na temat *Dziennika*, napisz:


kontakt@annaiwanowska.pl



Zapraszam Cię też do poczytania moich artykułów na:

annaiwanowska.pl

 [Dziennik empatii](#)

Wysyłam Ci całe ciepło świata! 

dr Anna Butowska - Twanowska



Ten dziennik należy do



Chcę zapisywać w nim

Liczę, że dzięki temu

Motywuje mnie do tego

Moje hasło przewodnie/ intencja podczas pisania *Dziennika Empatii*

PRZYKŁAD

Obok podaję Ci przykład wypełnienia takiego podsumowania miesiąca: świętowania i opłakiwania. Warto zacząć od takiego wewnętrznego remanentu i przejść do nadziei na nowy miesiąc i tego, co chcesz uwzględnić w nadchodzącym czasie.

Zachęcam Cię też do zapisu szczególnie poruszającej Cię myśli NVC.

Marzec

Jestem wdzięczny/a za, świętuję

*zdrowie, mojego męża, zaspokojoną potrzebę rozwoju,
za jasność w procesie CNVC, za to, że mam poczucie
bezpieczeństwa finansowego*

Oplakuję

*potrzebę równowagi po odejściu od diety
(niezaspokojona potrzeba akceptacji)*

O te potrzeby chcę szczególnie zadbać

piękna

Chcę uwzględnić następujące prośby

- słuchać ciała i dać sobie przestrzeń na spontaniczny ruch
(np. tańczenie w pokoju);*
- sprawdzać ze sobą gotowość na nowe zobowiązania i akceptować,
że powiem „nie”*

Myśl NVC na ten miesiąc

*wszyscy mamy te same potrzeby. Różnimy się w strategiach
na ich zaspokajanie*



PRZYKŁAD

Ten sposób empatii jest oparty na modelu Marshalla Rosenberga, twórcy NVC. W pierwszym kroku zauważamy fakty, w drugim uczucia, następnie łączymy z potrzebą lub potrzebami. Empatię kończymy prośbą lub strategią.

Empatia zaczyna się wtedy, gdy jesteśmy obecni tu i teraz przy sobie lub kimś innym, i mamy w sobie ciekawość.

21.03.2023

Fakt

Zjadłam wieczorem paczkę chipsów. Jednocześnie obiecałam sobie trzymanie diety.

Uczucie

Czuję smutek, rozczarowanie i jednocześnie wdzięczność sobie, że się temu przyglądam. Czuję współczucie dla siebie.

Potrzeba

*Niezaspokojona potrzeba dotrzymywania umów;
niezaspokojona potrzeba swobody; optakiwanie; zaspokojona
potrzeba kontaktu;*

Prośba

Chcę wybierać chipsy świadomie, po empatii.

Jedno jest pewne – korzystając z dziennika, będziesz bliżej siebie!

**PRAKTYKA WDZIĘCZNOŚCI,
MODLITWA, DZIENNIK ŚWIADOMOŚCI, UWAŻNOŚĆ**

te wszystkie pojęcia można by włożyć w *Dziennik empatii*, który właśnie przeglądasz. Dziennik służy do regularnego kontaktu z tym, co jest dla Ciebie ważne, na czym Ci zależy, co Ciebie porusza i jak chcesz to osiągnąć. Pomaga osiągnąć większą jasność co do naszych motywacji, naszego wewnętrznego paliwa.



DR ANNA BUTOWSKA-IWANOWSKA

Językoznawca, pasjonatka empatii w każdej postaci. Gromadzi wiedzę i doświadczenia w duchu Porozumienia bez przemocy. Ukończyła studium mediacji, coaching oparty na potrzebach, warsztaty empatycznej komunikacji i NVC. Na co dzień pracuje jako kierownik projektów i analityk. Przez wiele lat wspierała autorów w procesie wydawania swoich książek. W wolnej chwili lubi planszówki, *Heroes of Might and Magic III* i powieści science fiction.