



BEZPŁATNY MINI-WORKBOOK

MAPA MOJEGO NEUROŚWIATA

10 pytań, od których możesz zacząć lepiej rozumieć siebie

Nie musisz znać wszystkich odpowiedzi. Wystarczy, że zaczniesz zauważać.

Agnieszka Chmiel • trenerka neuroróżnorodności • Głos w Spektrum

To nie jest test. To mapa.

Ten workbook powstał dla osób, które czują, że coś w ich codziennym funkcjonowaniu kosztuje zbyt dużo, ale nie zawsze potrafią powiedzieć dokładnie co.

Nie musisz mieć diagnozy. Nie musisz znać właściwych słów. Nie musisz też odpowiadać na wszystkie pytania od razu.

Możesz potraktować tę Mapę jak spokojne miejsce do obserwacji: co mnie przeciąża, co daje ulgę, gdzie przekraczam własne granice, czego potrzebuję i co już o sobie wiem.

Nie szukaj odpowiedzi, które brzmią dobrze. Szukaj takich, które są prawdziwe dla Ciebie.

Jak z niej korzystać?

- Wybierz jedno pytanie na raz.
- Zapisuj także krótkie odpowiedzi: jedno słowo, przykład, skojarzenie.
- Wracaj do pytań po kilku dniach - odpowiedź może się zmienić.
- Zaznaczaj sytuacje, które się powtarzają.
- Nie traktuj niewypełnionej strony jak porażki. Brak odpowiedzi też jest informacją.

Ważne: materiał ma charakter edukacyjny i coachingowy. Nie zastępuje diagnozy, psychoterapii ani leczenia.



1. Co obecnie zabiera mi najwięcej energii?

Nie tylko to, co jest obiektywnie trudne. Pomyśl także o rzeczach, które z zewnątrz wydają się małe, ale u Ciebie mają wysoki koszt.

Które sytuacje najczęściej zostawiają mnie bez zasobów?

Czy koszt pojawia się od razu, czy dopiero później?

Co robię mimo zmęczenia, bo „tak trzeba”?

Moja najważniejsza obserwacja z tej strony:



2. Po czym poznaję, że zaczyna być za dużo?

Przeciążenie nie zawsze zaczyna się w chwili kryzysu. Czasem wcześniej pojawiają się drobne sygnały w ciele, myśleniu, komunikacji albo zachowaniu.

Co dzieje się z moim ciałem?

Czy rośnie drażliwość, napięcie albo potrzeba wycofania?

Co zmienia się w mojej zdolności do mówienia, myślenia lub podejmowania decyzji?

Moja najważniejsza obserwacja z tej strony:



3. Jakie bodźce i sytuacje zużywają moje zasoby?

Hałas, światło, ludzie, dotyk, zapachy, telefony, multitasking, zmiany planów, konflikty, podróże, presja czasu - lista może być bardzo indywidualna.

Co jest trudne sensorycznie?

Co jest trudne społecznie?

Które sytuacje są najtrudniejsze, kiedy kilka rzeczy dzieje się naraz?

Moja najważniejsza obserwacja z tej strony:



4. Gdzie najczęściej przekraczam własne granice?

Granica nie zaczyna się dopiero wtedy, kiedy mówisz „nie”. Czasem najpierw trzeba zauważyć, że w ogóle nie chcesz się zgodzić.

Kiedy mówię „dobrze”, choć w środku czuję „nie”?

Czego boję się, kiedy odmawiam?

Które granice są dla mnie najtrudniejsze: czas, dotyk, praca, relacje, dostępność?

Moja najważniejsza obserwacja z tej strony:



5. Czego potrzebuję, ale trudno mi o to poprosić?

Potrzeby mogą dotyczyć ciszy, czasu, informacji na piśmie, przewidywalności, samotności, wsparcia, jasnych komunikatów albo prawa do zmiany zdania.

Jakiej ulgi najczęściej szukam?

Co sprawia, że czuję się bezpieczniej?

Która potrzeba wydaje mi się „zbyt duża” albo „nieuzasadniona”?

Moja najważniejsza obserwacja z tej strony:

6. Gdzie najczęściej się dopasowuję lub maskuję?

Maskowanie może wyglądać jak kontrolowanie mimiki, tonu, ruchów, potrzeb, reakcji albo ukrywanie zmęczenia i przeciążenia.

Przy kim najbardziej pilnuję siebie?

Które zachowania wykonuję automatycznie, żeby nie odstawać?

Jak czuję się po długim okresie dopasowywania?

Moja najważniejsza obserwacja z tej strony:



7. Co naprawdę pomaga mi się regulować?

Nie wszystko, co jest polecane jako relaks, działa dla każdego układu nerwowego. Szukamy tego, co faktycznie przynosi ulgę Tobie.

Co pomaga mi wrócić do siebie po trudnym dniu?

Jakie warunki sprzyjają regeneracji?

Co wygląda jak odpoczynek, ale wcale mnie nie regeneruje?

Moja najważniejsza obserwacja z tej strony:

8. Co próbuję robić „lepiej”, choć może potrzebuję robić inaczej?

Czasem próbujemy zwiększać wydajność, odporność lub tolerancję, podczas gdy realna potrzeba dotyczy zmiany warunków albo zmniejszenia obciążenia.

Gdzie próbuję „bardziej się postarać”?

Co mogłoby być prostsze, mniejsze albo wolniejsze?

Czy istnieje alternatywa dla sposobu, który od dawna mnie wyczerpuje?

Moja najważniejsza obserwacja z tej strony:



9. Co już o sobie wiem - i co działa?

Mapa nie ma być katalogiem trudności. Zasoby, doświadczenie i skuteczne strategie są równie ważne.

Z czym radzę sobie lepiej niż kiedyś?

Jakie strategie wypracowałam/em samodzielnie?

Co chcę zachować, nawet jeśli inni robią to inaczej?

Moja najważniejsza obserwacja z tej strony:



10. Gdybym mogła/mógł zacząć od jednej rzeczy...

Nie wybieraj największego problemu. Wybierz taki obszar, którego zmiana mogłaby dać Ci trochę więcej przestrzeni, ulgi albo poczucia wpływu.

Co dziś najbardziej potrzebuje mojej uwagi?

Jaki najmniejszy krok jest realny?

Po czym poznam, że coś zaczęło się zmieniać?

Moja najważniejsza obserwacja z tej strony:



Co zaczyna się układać w całość?

Przejrzyj swoje odpowiedzi. Nie szukaj perfekcyjnego podsumowania. Zobacz, czy powtarzają się słowa, sytuacje, osoby, miejsca albo reakcje.

Najczęściej powtarza się u mnie:

Najwięcej zasobów zabiera mi:

Najbardziej potrzebuję:

Granica, którą chcę zacząć zauważać wcześniej:

Strategia, którą chcę zachować:

Jedna rzecz, którą chcę sprawdzić w najbliższym tygodniu:



Nie musisz robić z tej Mapy kolejnego projektu do wykonania.

Jeśli znalazłaś/eś tu jedną rzecz, której wcześniej nie zauważałaś/eś, Mapa już spełniła swoją rolę.

Możesz wracać do niej samodzielnie. Możesz wykorzystać ją jako punkt wyjścia do rozmowy z bliską osobą. Możesz też zabrać swoje obserwacje na sesję coachingową.

Sesja → obserwacja → codzienność → kolejna sesja

Coaching neuroróżnorodności

Podczas sesji możemy przyjrzeć się Twojej konkretnej sytuacji: przeciążeniu, granicom, maskowaniu, relacjom, pracy, organizacji codzienności, zmianom albo życiu po diagnozie. Nie musisz wiedzieć, od czego zacząć.

Więcej informacji: <https://aspergerkawsieci.com/coaching/>

Mój NeuroŚwiat

Mój NeuroŚwiat jest naturalnym uzupełnieniem sesji - przestrzenią do obserwacji i pracy pomiędzy spotkaniami. Narzędzie ma dopasować się do Ciebie, nie Ty do narzędzia.

Poznaj Mój NeuroŚwiat: <https://aspergerkawsieci.com/moj-neuroswiat-sesja-online/>

Jeśli chcesz zacząć od rozmowy, możesz umówić Sesję 0.

Agnieszka Chmiel
Głos w Spektrum