

Codziennik

z podróży po zdrowie



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Nawigacja

Zrozumnik 5

23 Sensownik

37 Zaradnik


Karty 49

2 Szczegóły

Szeregóty:



I. *Zrozumnik* **5**

1. Kry-zyski:
 -  Ekspresyjne pisanie
 - Ekspresyjne malowanie.
2. Labirynty myśli i przekonań.
3. Transformowanie stresu.



II. *Sensownik* **23**

1. Wdzięcznik.
2. Uważnik.
3. Rysownik.



III. *Zaradnik* **37**

1. Twoja sekretna tożsamość.
2. Wprowadzanie zmian.
3. Prozdrowotne nawyki.



IV. *Karty towarzyszenia sobie dzień po dniu* **49**

Wstęp

Twoje spotkanie z chorobą mogło być jak zderzenie czołowe na trasie szybkiego ruchu. Nieoczekiwane, zaskakujące, bardzo bolesne... Kontynuowanie dalej tamtej trasy jest niemożliwe – musiałś się wycofać, zjechać na pobocze. Przeszłaś diagnostykę, pobyt w szpitalu, być może obawiasz się, jak dasz sobie radę, martwisz się o swoje zasoby energii i o zdrowie, o to by nic się nie odezwało po tamtym wydarzeniu.

Zapraszamy Cię w szczęśliwą drogę, bo już czas. Swoją mapę masz w sercu... Ten Codziennik jest zainspirowany koncepcją salutogenezy Aarona Antonovsky'ego, która zakłada, że zdrowie i choroba to kontinuum. Zawsze możemy zrobić kilka kroków w stronę zdrowia, nawet gdy jeszcze przed chwilą byliśmy odwróceny w stronę choroby. Można wyobrazić sobie nasze życie jako linię, po której idziemy w jedną albo drugą stronę. Jest to sposób myślenia o swoim życiu, jako pełnym satysfakcji – mimo różnych sytuacji i wydarzeń. Skupiamy się na zasobach i na kierunku ZDROWIENIE. Żeby zdrowieć potrzebujemy rozwijać poczucie spójności w trzech aspektach:

Zrozumiałości

poczucia, że nasze życie i jego wydarzenia są zrozumiałe, przewidywalne i mają sens.

Sensowności

poczucia, że życie ma sens i że warto się angażować w radzenie sobie z wyzwaniami.

Zaradności

co odnosi się do przekonania, że mamy zasoby i zdolności, aby radzić sobie z wyzwaniami.

Zrozumienie swojej sytuacji, uczuć i sposobu myślenia jest fundamentem zdrowia psychicznego i odporności w obliczu kryzysów. W modelu salutogenezy Aarona Antonovsky'ego, takie zrozumienie jest kluczowym elementem poczucia koherencji, które jest podstawą naszego zdrowia i zdolności do radzenia sobie z trudnościami. Kiedy rozumiemy, co się z nami dzieje, oraz jak i dlaczego tak reagujemy, możemy bardziej świadomie zarządzać swoim życiem i przekształcać trudności w okazje do wzrostu i rozwoju.

Codziennik będzie cię wspierał w takiej pracy, by te wymiary były ze sobą w stałej relacji. Ważne jest, by uzmysłwić sobie, że właśnie poczucie spójności, odpowiada za odporność psychiczną i pozwala radzić sobie z obciążeniami. Tu nie boimy się stresu, a widzimy w nim sprzymierzeńca i dodatkową energię!

Ciekawe?

A więc przygotowujemy się do podróży, a stacją końcową będzie dobre samopoczucie! Możesz korzystać z Codziennika na wiele sposobów – przeglądać i wykonywać ćwiczenia po kolei, budując pewną strukturę albo zgodnie z potrzebą własną i sytuacji – znaleźć stronę, która najbardziej będzie Ci pasowała. Oba sposoby są w porządku. Podążaj za treścią i zauważaj jak to na ciebie wpływa.

W części merytorycznej I-III omówione zostały teoretyczne modele służące zrozumieniu koncepcji działania prozdrowotnego salutogenezy – łatwiej się zaangażować, gdy wiemy, po co coś robimy. Będą też do wykonania dedykowane ćwiczenia pozwalające na pogłębioną refleksję i pracę. Wszystkie elementy spotkają się w części pn.: Karty towarzyszenia sobie dzień po dniu, gdzie wcześniej wprowadzone treści i ćwiczenia będą mogły wpływać na jakość naszych myśli, uważność, wprowadzanie zdrowych nawyków. Motywem wiodącym jest uwalnianie emocji i pokazywanie siebie poprzez ekspresywne pisanie, czy malowanie. Zasadą naczelną jest transformowanie uczuć, szczególnie tych trudnych i zagmatwanych. Tłumienie ich powoduje nawykowe napięcia w ciele i poczucie permanentnego stresu, co wpływa niekorzystnie na kondycję psychosomatyczną.

Treści i ćwiczenia zostały wybrane i zarekomendowane przez zaprzyjaźnione z nami Słupskie Amazonki, w trakcie wspólnych warsztatów prowadzonych w ramach międzynarodowego projektu Erasmus + pn. "From Amazons to Glamazons".



Część 1

Zrozumnik



W tej części Codziennika będziesz pracować nad zrozumieniem różnych trudnych sygnałów wewnętrznych (emocji, stanów, impulsów) i zewnętrznych, związanych z problemami i zmianami w relacjach i komunikacji. Celem jest nabycie pewności, że bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska mają charakter ustrukturyzowany, przewidywalny i wytłumaczalny i że jesteśmy w stanie je zrozumieć w kontekście naszego życia i doświadczenia.

Masz do dyspozycji następujące elementy:

Kryzyski – gdy potrzebujesz poradzić sobie z nagłą trudną sytuacją.

Labirynty myślenia i przekonań – gdy masz przeczucie, że sposób twojego myślenia o pewnych sprawach przestał ci służyć i łapiesz się na zamartwianiu i lęku.

Transformowanie stresu – gdy potrzebujesz uporać się z napięciem w ciele, generowanym przez stres.

Zrozumienie własnej sytuacji, uczuć i myślenia jest kluczowym elementem budowania odporności wobec kryzysów. Umożliwia nam efektywne zarządzanie stresem i podejmowanie świadomych działań, które prowadzą do zdrowia i dobrostanu.

Zrozumienie swojej sytuacji – świadomość tego, co dzieje się w naszym życiu, pozwala nam lepiej ocenić i odpowiednio reagować na trudne okoliczności. To także pomaga w identyfikacji zasobów, które możemy wykorzystać do radzenia sobie z problemami. Kiedy rozumiemy swoją sytuację, jesteśmy mniej skłonni do odczuwania chaosu i bezradności, co zwiększa poczucie kontroli i zdolność do działania.

Zrozumienie swoich uczuć i myślenia – nasze uczucia i myśli są kluczowymi wskaźnikami tego, jak radzimy sobie z sytuacjami kryzysowymi. Zrozumienie swoich emocji pozwala na ich zdrowe przeżywanie, zamiast tłumienia lub ignorowania. To, jak myślimy o danej sytuacji, wpływa na to, jak ją interpretujemy i jaką strategię przyjmujemy wobec wyzwań. Świadome zauważanie swoich myśli i emocji pozwala na ich przekształcanie, co może prowadzić do bardziej sprzyjających nam reakcji.



Kryzyski

To najtrudniejsze momenty każdej podróży – utknięcie w kryzysie – albo się boisz, albo nie masz siły, albo cierpisz, albo się martwisz... Trudno wtedy coś przedsięwziąć. Świat widzimy jako nieprzychylny, los – niesprzyjający, a kryzys niezawiniony i mocno przytłaczający. Pojawia się nagle i najczęściej bez zapowiedzi. Wywraca ułożoną codzienność do góry nogami i sprawia, że poruszamy się jak we mgle.

Z kryzysów biorą się jednak jakieś zyski – stajesz się odporniejsza, gdy je przejdiesz, masz świadomość, co jest tak naprawdę ważne, tracisz iluzje co do niektórych spraw i ludzi.

To, co musisz pamiętać, to fakt, że tych trudnych myśli i uczuć z nimi powiązanych nie możesz tłumić ani wypierać. Pojawiają się, by zostać uznanymi i zrozumianymi. Pamiętasz pierwszy punkt z salutogenezy, czyli z procesu zdrowienia? ZROZUMIENIE.

Praca w tej części Codziennika będzie służyła zrozumieniu siebie. To jest początek regulacji emocjonalnej i uwalniania zbędnego napięcia z ciała. Podstawowym założeniem przy regulacji trudnych emocji jest wytworzenie nawyku ujawniania emocji w sytuacjach stresowych i traumatycznych, co przynosi wiele korzyści psychologicznych i somatycznych. Większość ludzi stając wobec sytuacji traumatycznej, takiej jak diagnoza i leczenie choroby nowotworowej, chce rozmawiać o swoich przeżyciach i uzyskać wsparcie, które pozwoli na ekspresję emocji. Bywa, że spotykają się z nieadekwatnymi reakcjami ze strony otoczenia – reakcjami ucieczkowymi, bądź niezrozumieniem. Nieraz nie chcemy obciążać swoich najbliższych trudnymi emocjami i tłumimy swoje przeżycia. Dlatego ujawnianie emocji w formie pisemnej (poprzez zapisywanie przeżywanych emocji i myśli związanych z chorobą) może nam pomóc w zmniejszeniu poziomu stresu.

Badania pokazują, że osoby pozostające pod wpływem silnych emocji, charakteryzują się zazwyczaj wyższym poziomem hormonów stresu. Kortyzol powstrzymuje aktywność układu odpornościowego, a adrenalina podnosi ciśnienie krwi i może mieć negatywny wpływ na układ pokarmowy i zdolności regeneracji. Ekspresja własnych przeżyć pomaga ludziom rozwiązywać poważne konflikty wewnętrzne. W ten właśnie sposób stres się zmniejsza, a układ odpornościowy zaczyna funkcjonować skuteczniej.




Pisanie ekspresywne

Praca z kryzysami będzie polegać na pisaniu ekspresywnym. Ta codzienna praktyka polega na swobodnym pisaniu wszystkiego, co przychodzi nam na myśl w związku z położeniem i kontekstem, w jakim jesteśmy. Jest to pisanie przeznaczone tylko na nasz użytek. Można zniszczyć kartki zaraz po zakończeniu pisania. Dobrze trzymać notes i miękki ołówek, czy pióro przy łóżku i od tego zaczynać dzień – są to tzw. „poranne strony”. Nie ma znaczenia gramatyka, składnia, interpunkcja, czy ortografia – nikt tego nie będzie czytał ani ocenił – chodzi o niezahamowany wypływ myśli i zapis emocji z nimi związanych.

Sama sesja pisania ekspresywnego – wypisywanie trudnych emocji – może powodować chwilowe gorsze samopoczucie. To jednak mija po kilku godzinach, a w dłuższej perspektywie, wskutek uwolnienia myśli i emocji, poprawia trwale kondycję psychofizyczną. Potwierdzają to badania twórcy metody pisania ekspresywnego Jamesa Pennebaker.

Zadanie na dzień kryzysowy

Nastaw budzik w telefonie na 15 minut. Skończysz, jak zadzwoni. Pisz wszystko, co przyjdzie ci do głowy w związku z dyskomfortem emocjonalnym jaki dzisiaj odczuwasz. Nie zważaj na składnię, pisownię, ortografię, na nic...Pisz i bądź przy tym tak emocjonalna, jak tylko się da, bądź małostkowa, bądź zaabsorbowana sobą do granic możliwości – papier wszystko wytrzyma 

Gdy zadzwoni budzik – zakończ i nie wracaj do tego. Z perspektywy miesiąca możesz przejrzeć notatki z kryzysów – może zauważysz jakieś prawidłowości, jakieś stałe punkty, które cię wprawiają w zły nastrój?

Warto przemyśleć, co takiego się za tym kryje.

W rozdziale IV znajdziesz kartę nr 10, która zawiera pytania ułatwiające przyjrzenie się przyczynom złego nastroju z różnych stron. Nie musisz jednak z nich korzystać, jeśli dobrze Ci się pisze.



Malowanie ekspresyjne

Rysowanie pozwala na zrozumienie i przetwarzanie emocji poprzez twórcze działania. Jest to technika, która nie wymaga umiejętności artystycznych, a jedynie otwartości na eksplorowanie swoich wewnętrznych przeżyć i emocji.


Jeśli umiesz pisać – umiesz też malować...

Poniżej znajdziesz wzornik, żeby zobaczyć i doświadczyć, jak proste są techniki malowania ekspresyjnego – długopis, ołówek i już mazaje i zawijasy pojawiają się na kartkach zeszytu czy notesu. Wykorzystaj ten dziennik do bawienia się kreską i punktem. Szczególnie w momentach, gdy o czymś myślisz, robisz jakieś zadanie i twoje myśli błądzą w poszukiwaniu odpowiedzi, czy refleksji.

Zadanie

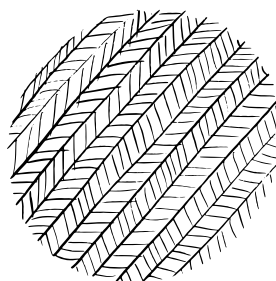
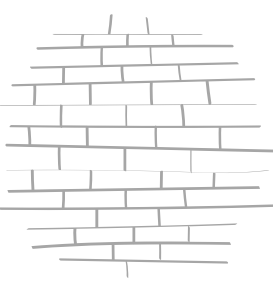
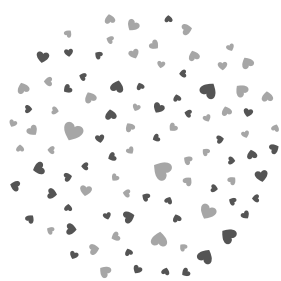
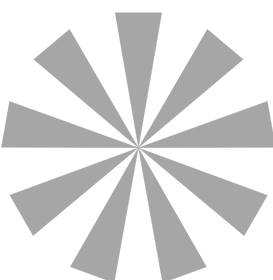
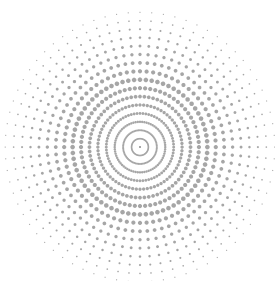
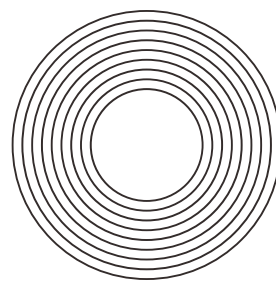
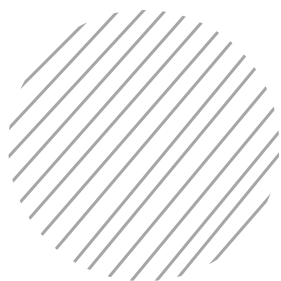
Narysuj kilkoma kreskami, inspirując się wzornikiem, jak się masz w czasie ekspresyjnego pisania.

Czy możesz narysować, jak zachowują się twoje myśli, gdy zaczynasz je tropić i obserwować?

Wykorzystaj z rozmachem tę stronę, a z rysowaniem jeszcze się tu zetkniesz nie raz... 

(Karta nr 12)

Wzornik



Labyrinth of thoughts and beliefs

Może już wiesz, jakie przekonania najbardziej cię przeciążają i powodują, że czujesz się gorzej. Jeśli nie masz jasności, wróć do zapisków z Kry-zysków i zobacz, czy coś się powtarza (postawa, myśl...). Pewnie coś uda się znaleźć.

Przekonania to jak wewnętrzny filtr nałożony na nasze postrzeganie i myślenie, nasz model poznawczy, który najczęściej przekazują nam rodzice i inne znaczące dla nas osoby, np. dziadkowie, nauczyciele z dzieciństwa. Dzielą się swymi doświadczeniami, by uchronić nas przed różnymi zagrożeniami i wyposażają w przyspieszony kurs wiedzy o świecie i ludziach. Mogą to być przekazy typu: „Ludziom nie można ufać”, „Wszędzie czai się zło”. Tyle, że my żyjemy innym życiem, w innych czasach, mamy inne wyzwania i problemy. Myślenie w określony sposób o sobie, innych, świecie albo dodaje nam siły i energii, albo wręcz przeciwnie – hamuje i osłabia.

Bywa, że utykamy w pewnych schematach myślowych i przekonaniach. Przykłady osłabiających przekonań to: „Jestem słaba”, „Nie dam sobie rady”, „Nikommu na mnie nie zależy”, „Jestem bezwartościowa” itp.

Przyjrzymy się teraz jak radził pracować z ograniczającymi myślami i przekonaniem dr Maxie Maultsby, twórcy Racjonalnej Terapii Zachowania (RTZ), który stworzył model mający zastosowanie w nowoczesnej samopomocy psychologicznej. Model przewiduje sekwencję wewnętrznych zdarzeń na napotkane sytuacje, które wpływają na siebie nawzajem. Jest to model A-B-C-D, gdzie A to zdarzenie aktywujące, B to są automatyczne myśli na ten temat, C to emocje, które te myśli wywołują i D – zachowanie.

Wszystkie przekonania i emocje pojawiające się podczas trudnych momentów życiowych, w tym w przeżywaniu choroby, są normalne w takich okolicznościach. Ważne jest jednak, by mieć świadomość, że to właśnie przekonania i emocje kształtują jakość naszego życia, więc gdy zajmiemy się tymi, które są niezdrowe, wpłyniemy na poprawę tej jakości. Nie jest to zachęta do tłumienia trudnych emocji, czy zaprzeczania im. Jest to rodzaj wspierania siebie w konstruktywny sposób. Zawsze jest możliwość, by myśleć o swojej sytuacji w bardziej zyczliwy i współczujący sposób, bez negowania rzeczywistości.

RTZ dysponuje narzędziem do oceny własnych myśli pod kątem ich jakości. Jest to Pięć Zasad Zdrowego Myślenia (PZZM). Należy przy tym zauważyć, że zdrowe myślenie nie jest jednoznaczne z pozytywnym myśleniem. Bardziej właściwe jest porównanie z racjonalnym myśleniem. Według tych zasad i stworzonych do nich pytań, można sprawdzać jakość swojego myślenia i jego zdrową funkcję.

5 pytań zdrowego myślenia

1

Czy ta myśl to fakt?

2

Czy ta myśl pozwala Ci czuć emocje takie, jak chcesz czuć – bez nadużywania leków, alkoholu i innych substancji zmieniających świadomość?

3

Czy ta myśl pomaga Ci osiągać bliższe i dalsze cele?

4

Czy ta myśl służy ochronie Twojego zdrowia lub życia?

5

Czy ta myśl sprzyja zażegnaniu konfliktów, których wolisz unikać?

Oceniając swoje myśli jako zdrowe bądź niezdrowe, pamiętaj że:

- ♥ do uznania myśli za zdrową wystarczy pozytywna odpowiedź na trzy spośród 5 powyższych pytań;
- ♥ to, co jest zdrowe dla innych ludzi, niekoniecznie jest zdrowe dla Ciebie;
- ♥ myśli, które są zdrowe w pewnych sytuacjach, mogą być niezdrowe w innych.

Praca z przekonaniem jest uczeniem się z własnych trudnych emocji. Jeśli tak zdecydujemy, możliwe jest wyzwolenie się z nawykowych wzorców myślenia i ćwiczenie wolności w reagowaniu na sytuacje tak, aby reakcja była jak najzdrowsza.

Oto przykład:

1. Oceń poziom odczuwanego bólu emocjonalnego w skali 1-10.



2. Zapisz myśli, jakie łączą się z odczuwanym bólem, np.
- a) Nigdy nie wyzdrowieję.
 - b) Rak zawsze będzie się czaił.
 - c) Nie dam sobie rady z tym wszystkim.

3. Oceń swoje myśli za pomocą 5 zasad zdrowego myślenia.

Czy ta myśl to **fakt**? **F**

Czy ta myśl pozwala mi czuć **emocje** takie jak chcę czuć – bez nadużywania leków, alkoholu i innych substancji zmieniających świadomość? **E**

Czy ta myśl pomaga mi osiągać bliższe i dalsze **cele**? **C**

Czy ta myśl służy ochronie mojego **zdrowia** lub **życia**? **Z**

Czy ta myśl sprzyja zażegnaniu **konfliktów**, których wolę unikać? **K**

4. Oceń swoje myśli wg 5 zasad zdrowego myślenia (pkt. 4 FECZK).

Przekreśl symbol, gdy uznasz, że myśl nie spełnia kryterium zdrowej zasady:

myśl a) ~~F~~E~~C~~Z~~K~~

myśl b) ~~F~~E~~C~~Z~~K~~

myśl c) ~~F~~E~~C~~Z~~K~~

5. Przeformułuj myśli na alternatywne, zdrowe wersje, np.

a) Ludzie zdrowieją, ja też mogę.

b) Każdy ma w sobie komórki rakowe, ja też. Grunt to mieć je na oku.

c) Dam. A jak nie dam to poproszę o pomoc albo polezę.

6. Oceń jakość myśli alternatywnych wg 5 zasad zdrowego myślenia (pkt. 4 FECZK).

Przekreśl symbol, gdy uznasz, że myśl nie spełnia kryterium zdrowej zasady:

myśl a) F E C Z K

myśl b) F E C Z K

myśl c) F E C Z K

7. Oceń poziom odczuwanego bólu emocjonalnego w skali 1-10.



Zadanie

Matrycą jest kartka podzielona na pół. Jeśli siadasz do tej praktyki zapewne cierpisz – zapisz jak silny jest twój ból w skali 1 – 10. Po jednej stronie zapisujesz myśl, która Tobą owładnęła – może to być myśl typu: "Choroba sprawiła, że jestem niewidzialna dla innych", „Jestem zupełnie sama”. Teraz dla każdej z tych myśli przeprowadź test Pięciu Zasad Zdrowego Myślenia. Stawiając „+”, gdy myśl spełnia zasadę i „-”, gdy nie spełnia. Jeśli oceniasz, że myśl jest niezdrowa dla Ciebie – przekształcaj ją, aż poczujesz, że jest racjonalna i służy twojemu zdrowieniu. Znowu sprawdź ją Pięcioma Zasadami Zdrowego Myślenia. Zaznacz teraz, jak odczuwasz poziom bólu emocjonalnego. Czytaj często te przekształcone myśli i ucz się nowego stylu myślenia.

(Karta nr 9)

Ćwicz pracę z przekonaniem przez minimum 1 tydzień codziennie i powracaj każdego miesiąca do tej praktyki na 1 tydzień, żeby dbać o jakość i prozdrowotność swojego myślenia. Na co dzień stosuj w sytuacjach tworzących napięcie – 5 Zasad Zdrowego Myślenia, żeby sprawdzić w jakim kierunku zmierza twoje myślenie na ten temat.

Narysuj, jak niekorzystne przekonanie może działać na Ciebie i jak się transformuje w zdrowe przekonanie.

Wyobraźnia i symbole są Twoje – Ty tu rządzisz!



Transformowanie stresu

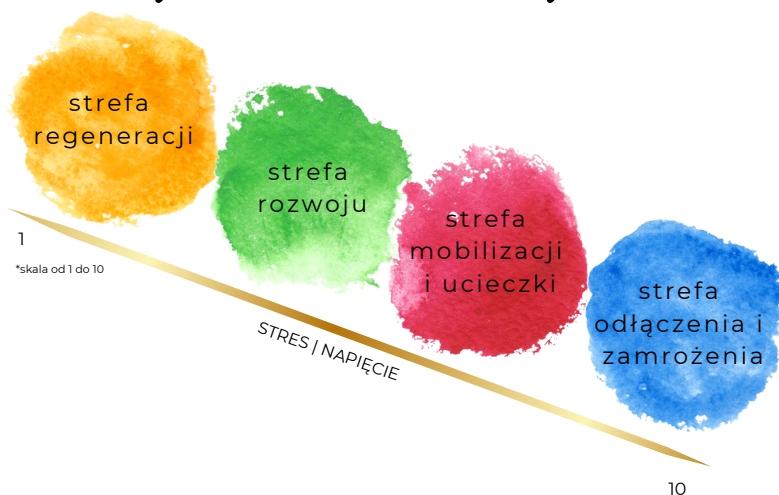
Stres jest stałą częścią naszego życia i warto przyjrzeć się, jak w nim funkcjonujemy, jak się mamy z odczuwaniem stresu i jak go rozumiemy. Stres ma złą sławę – większość z nas najchętniej by go wyeliminowała ze swego życia. Tymczasem choroba i niemal każde wydarzenie związane z procesem leczenia może być bardzo stresujące. Na to nakłada się informacja, że stres utrudnia powrót do zdrowia i to prowadzi do koła stresowania się, tym, że się stresujemy... Warto więc zwrócić uwagę na adaptacyjną funkcję stresu, który pozwala nam dostosować się do wymogów sytuacji i zwiększa poziom energii niezbędny do działania. Źródło stresu tkwi w zmianach i potrzebie dostosowania się do nich – stresem będzie zarówno ślub, jak i strata kogoś bliskiego, czy choroba onkologiczna. Nasz organizm radzi sobie dobrze z codziennym stresem, zarządzając nim poprzez neuroprzekazniki i hormony, gdy potrzebujemy zwiększonej energii, by sobie z czymś poradzić.

Jednak co wtedy, gdy stres się przedłuża, gdy staje się przewlekły? Gdy sytuacja, w której się znajdujemy ma znamiona kryzysu? Gdy wpadamy w pętlę zamartwiania się o przyszłość i snujemy czarne scenariusze? Każdy z nas w specyficzny dla siebie sposób reaguje na poczucie kryzysu, gdy sytuacja wykracza poza dotychczasowe doświadczenie i wymaga przewartościowania wielu aspektów życia.

Ważne, by zidentyfikować i być uważnym na swoje emocje i odczucia, żeby reagować adekwatnie i wspierająco dla siebie. By rozważnie sterować swoim nastawieniem psychicznym – wykorzystywać energię do potrzebnych działań dotyczących leczenia oraz dbania o siebie i dbać o jakość życia nie generując chronicznego stresu zawartego w nieaktualizowanych przekonaniach i sztywnych poglądach.

To, co może być pomocne, to wiedza na temat funkcjonowania autonomicznego układu nerwowego, który reguluje nasze funkcjonowanie emocjonalne, poczucie bezpieczeństwa i nawiązywanie relacji. Taką perspektywę daje Teoria Poliwałna opracowana przez Stephena Porges, która wyjaśnia, jak autonomiczny układ nerwowy (AUN) wpływa na nasze emocje i zachowania. Ważna jest tu obserwacja siebie i świadome identyfikowanie swojego stanu emocjonalnego. Przydatna do tego jest graficzna matryca, która pomaga zrozumieć nasze funkcjonowanie, zależnie od odczuwanych emocji.

Autonomiczny Układ Nerwowy (AUN)




Przewodnik rozumienia swoich emocji w oparciu o teorię poliwagalną:

W roli głównej – nerw błędny (poliwagus) i jego dwie gałęzie: grzbietowa i brzuszna, które, oplatając ciało, mają zasadniczy wpływ na procesy biologiczne i emocje. Funkcjonują one, tworząc trzy główne stany. Zrozumienie tych stanów i ich wpływu na emocje może pomóc w lepszym zarządzaniu stresem i poprawie dobrostanu emocjonalnego.

Strefy autonomicznego układu nerwowego:

- strefa żółta** obejmuje stan regeneracji, odpoczynku, relaksującego ruchu, snu, a więc wszystkie czynności niosące ze sobą rozluźnienie, dające przyjemność, komfort i spokój. Doświadczasz ukojenia i przyjemności.
- strefa zielona** oznacza poczucie bezpieczeństwa. Odczuwasz spokój i ekscytację – jesteś powiązana i w kontakcie z innymi. Trudności traktujesz jako wyzwania możliwe do pokonania, rozwijasz się, choć nie zawsze jest to komfortowe, wyciągasz wnioski, poszerzasz perspektywę i dalej czujesz się bezpiecznie. Doświadczasz pełnego zaangażowania w swoje życie.
- strefa czerwona** oznacza poczucie zagrożenia i stan walki lub ucieczki. Czujesz się zestresowana, niespokojna, gotowa do działania. Możesz podejmować wiele aktywności chaotycznie i w dużym napięciu. Doświadczasz niezrozumienia i osamotnienia, nawet będąc z bliskimi ludźmi. Masz kłopoty w komunikowaniu swoich potrzeb i uczuć. Usiłujesz kontrolować bieg wydarzeń zewnętrznych. Zmagasz się ze światem. Możesz też pasywnie unikać kontaktów. Widzisz tylko swoją perspektywę i nie przyjmujesz innych opcji.

Odczuwana energia strefy czerwonej pozwala ci jednak zawalczyć o ważne dla ciebie sprawy, Możesz z całą mocą powiedzieć czemuś STOP i zadbać o siebie, czy sięgnąć po potrzebne zasoby.


 **strefa niebieska** oznacza poczucie zamrożenia. Czujesz się odcięta, przytłoczona, wycofana, niewidzialna. Brakuje ci energii i nastawiasz się na jej oszczędzanie. Możesz unikać kontaktów, nie podejmować działań. Jest to stan pewnego letargu i może doprowadzić do depresji, jednak pozwala na spoczynek, regenerację, przeżycie smutku, refleksję. Wydaje się być niezbędnym elementem procesu przechodzenia przez zmiany i problemy w życiu. Warto oddać jej należne miejsce i traktować swoje zamrożenie z pełnym samowspółczuciem i akceptacją.

Przechodzenie pomiędzy strefami odbywa się automatycznie i wynika z sytuacji oraz stanu psychicznego. Człowiek między strefami porusza się w sposób ciągły i wielokrotnie znajduje się w każdej z nich. Możliwe jest jednak ćwiczenie umiejętności szybszego powrotu ze strefy niebieskiej, przez czerwoną, do zielonej i żółtej. W różnych sytuacjach zwracaj uwagę na swoje ciało i emocje. Zapisuj, w jakim stanie AUN się znajdujesz i jakie są twoje odczucia fizyczne i emocjonalne.


Zadanie - identyfikacja własnych stanów AUN

Zastanów się i zapisz swoje subiektywne odczucia dla każdej ze stref, wspominając sobie przez chwilę jakieś sytuacje, gdy doświadczałaś działania swojego Autonomicznego Układu Nerwowego i regulacji nerwu błędnego. Nie chodzi o zagłębianie się w te doświadczenia, tylko o lekkie wspomnienie...


Kiedy jestem w strefie niebieskiej:

 To ja jestem.....
Świat jest wtedy.....


Kiedy jestem w strefie czerwonej:

 To ja jestem.....
Świat jest wtedy.....

Kiedy jestem w strefie zielonej:

 To ja jestem.....
Świat jest wtedy.....

Kiedy jestem w strefie żółtej:

 To ja jestem.....
Świat jest wtedy.....

Praca nad identyfikacją i regulacją własnych stanów AUN zadziałała skuteczniej, jeśli wezmiesz pod uwagę opisane poniżej 2 kroki:

Krok 1: Identyfikacja emocji

Pomoże Ci w tym praktyka uważności (mindfulness). Codziennie poświęć kilka minut na medytację uważności, koncentrując się na swoich oddechach i odczuciach w ciele. Możesz też prowadzić notatnik emocji. Dziennik, w którym będziesz zapisywać swoje emocje w różnych sytuacjach. Opisywać, co czujesz, kiedy to czujesz i co mogło wywołać te emocje.

Zadanie

Wykorzystując kartę: Tracker samopoczucia znajdującą się w IV części Codziennika, zobacz w skali tygodnia, w której strefie przebywasz najczęściej. Żeby móc wyciągnąć wnioski dla siebie – uzupełniaj skalę przynajmniej 2 razy dziennie.

(Karta nr 1)

Krok 2: Korelacja

Czyli wzajemna regulacja stanu emocjonalnego. Koregulacja jest możliwa tylko w relacji z drugim człowiekiem – jeden układ nerwowy wpływa na drugi (i na odwrót), przynosząc sobie wzajemną, emocjonalną ulgę i spokój.

Spędzaj więc czas z osobami, przy których czujesz się bezpieczna i akceptowana. Rozmowy i wspólne działania mogą pomóc w regulacji emocji. Możesz też w swoim dzienniku zapisywać, jak kontakty z innymi wpływają na twoje emocje i stany AUN.

Przydatne techniki regulacji !!

Ćwiczenia oddechowe

praktykuj głębokie oddychanie, które może pomóc w przejściu ze strefy czerwonej do zielonej. Wdychaj powietrze przez 4 sek., zatrzymaj oddech na 4 sek., wydechaj przez 6 sek.

Praca z ciałem

stosuj techniki relaksacyjne, takie jak progresywna relaksacja mięśni, joga lub tai chi, które pomagają w regulacji stanów AUN. Traktuj to jako inspirację – więcej informacji znajdziesz na dedykowanych stronach w Internecie. Sprawdź te techniki i stosuj bądź eksploruj dalej..

!! Pamiętaj

1. Niezwykle ważne jest regularne praktykowanie uważności i prowadzenie dziennika emocji. Nieregularność może prowadzić do braku postępów.
2. Ważne jest, aby akceptować i pracować z wszystkimi emocjami, nawet tymi nieprzyjemnymi. Ignorowanie lub tłumienie trudnych emocji może prowadzić do ich nasilenia.
3. Praca nad zrozumieniem emocji i regulacją AUN wymaga czasu. Zbyt szybkie oczekiwanie na rezultaty może prowadzić do frustracji.
4. Wsparcie innych jest kluczowe w procesie koregulacji. Nie próbuj radzić sobie ze stresem i emocjami w izolacji.

Zrozumienie swoich emocji w oparciu o teorię poliwałgalną wymaga systematycznego podejścia i praktyki. Poprzez identyfikację emocji, zrozumienie stanów autonomicznego układu nerwowego oraz koregulację, możesz nauczyć się lepiej zarządzać stresem i poprawić swoje samopoczucie. Pamiętaj o regularnej praktyce, akceptacji trudnych emocji i poszukiwaniu wsparcia społecznego.

Narzędzia i materiały, po które możesz sięgnąć !!

Dziennik emocji

m.in. proponowane w Codzienniku karty do zapisywania doświadczeń emocjonalnych.

Aplikacje do medytacji

aplikacje takie jak Headspace, Calm lub Insight Timer mogą być pomocne w codziennej praktyce uważności.

Literatura

książki na temat teorii poliwalgalnej, np. „Odetnij napięcie” Deb Dana.

Materiały edukacyjne

kursy online, filmy i artykuły na temat autonomicznego układu nerwowego i teorii poliwalgalnej.





Część 11

Sensownik



Na tych stronach eksplorujemy poszukiwanie sensu w trudnych i niepomyślnych wydarzeniach i jest to jeden z kluczowych mechanizmów, które pomagają nam przetrwać kryzysy i znaleźć drogę do wewnętrznego wzrostu.

Nadawanie sensu naszym doświadczeniom, nawet tym najbardziej bolesnym, jest istotnym aspektem radzenia sobie z życiowymi wyzwaniami. To proces, który nie tylko łagodzi cierpienie, ale także przekształca je w coś, co może nas wzmocnić i zmienić na lepsze.

Dlaczego szukamy sensu w trudnych przeżyciach?

Znaczenie dla psychicznej odporności

Kiedy stajemy w obliczu kryzysu, nasz umysł naturalnie próbuje nadać mu sens. To pomaga nam zrozumieć i uporządkować nasze doświadczenia, co z kolei redukuje poczucie chaosu i bezradności.

Budowanie nadziei i motywacji

Poszukiwanie sensu pomaga nam znaleźć cel i kierunek, nawet w najtrudniejszych momentach. Kiedy widzimy, że nasze doświadczenia mają znaczenie, łatwiej jest nam zachować nadzieję i motywację do dalszego działania.

Przekształcanie bólu w siłę

Znajdowanie sensu pozwala przekształcić nasz ból w coś, co może nas wzbogacić. Zamiast widzieć siebie jako ofiary, możemy zacząć postrzegać trudności jako okazje do nauki i rozwoju. To podejście wspiera naszą zdolność do adaptacji i pozytywnej zmiany.

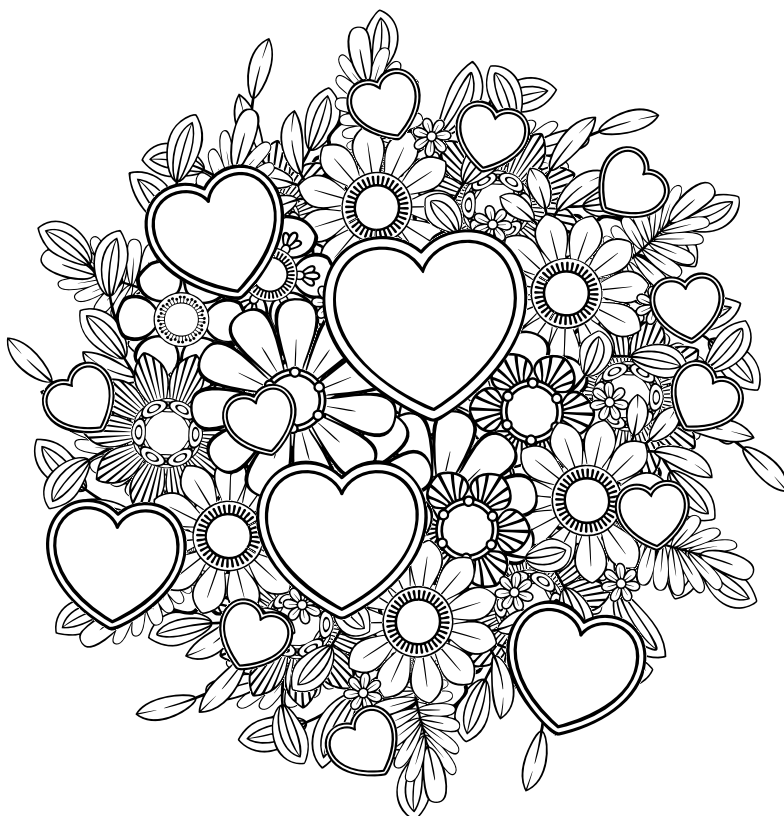
Jak działa nadawanie sensu?

Nadawanie sensu polega na interpretacji i refleksji nad naszymi przeżyciami w taki sposób, który integruje je z naszą tożsamością i systemem wartości. W trudnych momentach może to oznaczać pytanie siebie: „Co mogę z tego wynieść? Czego ta sytuacja mnie uczy? Jak mogę to wykorzystać, aby stać się silniejszym człowiekiem?”.

W logoterapii, stworzonej przez Viktora Frankla, który przeżył obóz koncentracyjny, poszukiwanie sensu jest centralnym elementem radzenia sobie z trudnościami.

Frankl wierzył, że to właśnie zdolność do odnalezienia sensu w każdej, nawet najtrudniejszej sytuacji, pozwala nam nie tylko przetrwać, ale także wzrastać. Logoterapia zachęca do refleksji nad tym, jak możemy nadać znaczenie naszym doświadczeniom, co pomaga w budowaniu psychicznej odporności i lepszym radzeniu sobie z przeciwnościami.

Sensownik składa się z trzech części – Wdzięcznika, Uważnika i Rysownika. Wszystkie te propozycje korelują i wzmacniają pracę wewnętrzną. Pozwalają przyjąć odpowiednią postawę do tego co się wokół nas wydarza, zauważyć wybrane aspekty i przekształcić je poprzez własną ekspresję. Do korzystania z Rysownika zachęcamy Cię każdego dnia – rysowanie ma znaczenie arteterapeutyczne i pozwala przerobić trudny emocjonalny materiał.



Wdzięcznik

-w poszukiwaniu sensu-

Wdzięczność i jej odczuwanie to prawdziwy cud w kontekście naszego zdrowia psychicznego i fizycznego. Działa jak naturalna tarcza ochronna dla naszej psychiki. Regularne dostrzeganie i docenianie dobrych rzeczy w naszym życiu pomaga wzmocnić odporność na stres, lęk i depresję. Kiedy skupiamy się na tym, za co jesteśmy wdzięczni, nasz mózg uwalnia substancje chemiczne, takie jak serotonina i dopamina, które poprawiają nastrój i tworzą poczucie wewnętrznego spokoju. Wdzięczność zmienia nasze postrzeganie trudnych sytuacji, co sprawia, że jesteśmy bardziej odporni na niepowodzenia i wyzwania życiowe.

Praktykując wdzięczność, uczymy się dostrzegać i doceniać małe rzeczy, które często umykają naszej uwadze. To może być ciepły uśmiech, piękno natury, czy wsparcie bliskich. Te pozytywne emocje, które rodzą się z wdzięczności, przekładają się na lepsze samopoczucie, większe zadowolenie z życia i głębsze poczucie sensu.

Wdzięczność to także sposób na budowanie silniejszych relacji z innymi. Kiedy jesteśmy wdzięczni, stajemy się bardziej empatyczni, otwarci i chętni do dzielenia się dobrem z innymi. To z kolei wzmacnia więzi społeczne, które są kluczowe dla naszego zdrowia psychicznego.

Poczucie wdzięczności poszerza też perspektywę – widzimy więcej spraw, które sprawiają nam przyjemność i prowadzą do zadowolenia. Stan szczęścia nie jest bowiem efektem spektakularnych wydarzeń i czynów. Wynika raczej z doceniania tego, co mamy i co dzieje się w bieżącej chwili. Gdy przyjmujemy taką postawę, zamiast przez cały czas marzyć o pięknej przyszłości, mamy szansę na to, aby nasze życie takie, jakie już jest w tym momencie, stało się dla nas źródłem spełnienia. Dzięki temu, jesteśmy w stanie przeżywać je w pełni i cieszyć się każdą jego chwilą.

Zrób więc rutynę z codziennego zapisywania tego, za co jesteś wdzięczna swojej rzeczywistości. Skup się na małych przyjemnościach – zapisz dobrą kawę, wypitą w pięknym kubku, uśmiech kogoś bliskiego, łaskawość kota, który dał się pogłaskać, śpiew ptaka za oknem... Zauważ na nowo piękno zwyczajnego dnia.

Szukaj okrucich dobra i nacieraj się nimi.

*Zadanie
w rozwijaniu wdzięczności*

Praktykuj w sekwencji 7 dni.

Możesz zrobić z tego wieczorną rutynę przed snem. Trudno o lepszy sposób na ukojenie i spokojniejszy sen niż taka medytacja wdzięczności...

(Karta nr 2)

Zrób sobie mazajki wdzięczności:



Moje najmilejsze momenty dnia to:

Jestem dziś wdzięczna za:

Dziś nauczyłam się:



Chcę pamiętać o tym, że:

Uważnik

Ćwiczenia uważności (mindfulness) i praktyka wdzięczności są ze sobą silnie powiązane i mają synergiczny wpływ na budowanie odporności psychicznej i fizycznej. Z psychologicznego punktu widzenia, te dwie praktyki wzajemnie się wspierają, prowadząc do głębszego poczucia dobrostanu oraz zwiększonej zdolności do radzenia sobie z wyzwaniami życiowymi. Można wskazać istotne korelacje między uważnością a wdzięcznością:

Zwiększona świadomość chwili obecnej

Uważność polega na skupieniu się na chwili obecnej, bez oceniania jej. W praktyce wdzięczności, ta sama zasada może być zastosowana do zauważania i doceniania pozytywnych aspektów życia. Ćwicząc uważność, stajesz się bardziej świadoma drobnych, ale wartościowych momentów w swoim życiu, co sprzyja rozwijaniu poczucia wdzięczności.

Zmniejszenie negatywnego nastawienia

Uważność pomaga w redukcji ruminacji, czyli nawracających negatywnych myśli. Kiedy umysł jest mniej skoncentrowany na negatywach, łatwiej jest dostrzegać to, za co można być wdzięcznym. Wdzięczność z kolei wzmacnia pozytywne myślenie, co tworzy pozytywne sprzężenie zwrotne z uważnością

Zwiększenie emocjonalnej regulacji

Praktykowanie uważności rozwija zdolność do regulacji emocji poprzez świadome zauważanie ich bez nadmiernego reagowania. Ta zdolność może być wykorzystana do głębszego odczuwania wdzięczności nawet w trudnych sytuacjach. Kiedy potrafisz zarządzać swoimi emocjami, łatwiej jest dostrzegać pozytywne aspekty również w momentach stresu.

Budowanie odporności psychicznej

Uważność pomaga w kształtowaniu odporności psychicznej, umożliwiając lepsze radzenie sobie ze stresem, lękiem i emocjonalnym bólem. Praktykując uważność, rozwijasz zdolność do bycia „tu i teraz”, co pomaga w lepszym zarządzaniu trudnymi emocjami i sytuacjami. Wdzięczność natomiast wzmacnia odporność psychologiczną, redukując objawy depresji i zwiększając poziom zadowolenia z życia. Osoby, które regularnie praktykują wdzięczność, są bardziej optymistyczne i lepiej radzą sobie z przeciwnościami losu.

Poprawa odporności fizycznej

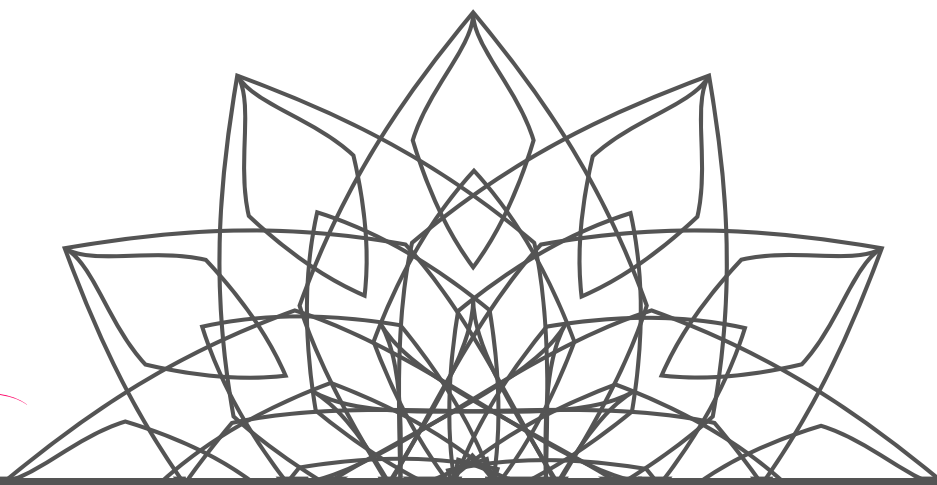
Badania wykazują, że regularna praktyka uważności może obniżać poziom kortyzolu – hormonu stresu, co z kolei zmniejsza negatywne skutki chronicznego stresu na ciało, takie jak osłabienie układu odpornościowego czy podwyższone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

Wdzięczność ma również korzystny wpływ na zdrowie fizyczne. Osoby praktykujące wdzięczność doświadczają lepszego snu, mają niższe ciśnienie krwi i rzadziej chorują. Dzięki pozytywnym emocjom związanym z wdzięcznością, układ immunologiczny jest wzmocniony, co zwiększa odporność na choroby.

Synergia uważności i wdzięczności

Kiedy uważność i wdzięczność są praktykowane razem, ich efekty są silniejsze niż gdyby były praktykowane osobno. Uważność pozwala na głębsze przeżywanie momentów wdzięczności, co z kolei wzmacnia pozytywne aspekty codziennego życia. Razem, te praktyki nie tylko poprawiają dobrostan psychiczny, ale również wzmacniają odporność na poziomie fizycznym, co prowadzi do ogólnego polepszenia jakości życia.

W praktyce, codzienne poświęcanie kilku minut na zauważenie i docenienie małych, pozytywnych aspektów życia przy jednoczesnym byciu obecnym w chwili, może przynieść znaczące korzyści w budowaniu zarówno psychicznej, jak i fizycznej odporności. Warto więc zaangażować się w prowadzenie Wdzięcznika, jak i praktykę związaną z trenowaniem uważności. Poniżej znajdziesz najprostsze przykłady, możesz je rozwijać dalej bazując na własnych odkryciach.



Nieformalna praktyka uważności

1: Myślenie o porannych czynnościach

Wybierz czynność, którą będziesz wykonywać każdego ranka, np. mycie zębów, ścielenie łóżka, branie prysznic, robienie zabiegów pielęgnacyjnych, czy wykonywanie makijażu. Robiąc to, skup się na kolejnych sekwencjach: ruchach swojego ciała, doznaniach węchowych, słuchowych, wzrokowych, smakowych, wrażeniach z dotyku różnych faktur przedmiotów, których używasz, czy z opuszków własnych dłoni. Zobacz, co się stanie, jeśli będziesz otwarta i zainteresowana, co właściwie dzieje się w obrębie twoich zmysłów. Na przykład, gdy bierzesz prysznic, zwróć uwagę na dźwięk wody wypływającej z prysznic, która uderza w Twoje ciało i spływa w dół. Zbadaj temperaturę, poczuj wodę na ciele, włosach, dłoniach, spływającą po stopach. Zwróć uwagę na zapach mydła i szamponu, poczuj miękkość piany na skórze. Dostrzeż krople wody na ścianie kabiny prysznicowej, odczuj krople spadające na Twoje ciało. Odetchnij głęboko powietrzem wypełniającym się wonną parą. Ruchy rąk podczas namydlenia się miej uważne, powolne i pełne czułości. Twoje myśli pewnie będą odpływały raz po raz i błądziły po różnych bieżących sprawach. Nie zatrzymuj się na nich – niech płyną przez twój umysł jak obłoki po niebie. To tylko myśli.

2. Kompatybilnie z obowiązkami domowymi

Wybierz dowolną czynność taką jak np. prasowanie, czy pranie – po prostu zadanie, które musisz wykonać – i zrób je uważnie, tak, jak tylko możesz. Najczęściej wykonujemy domowe obowiązki automatycznie. Tymczasem mogą się stać rytuałem, przy którym będziemy się uspokajać, dzięki dawce uważności. Na przykład podczas prasowania zwróć uwagę na kolor i fakturę materiału, wzory utworzone przez zagniecenia w praniu oraz gładkość jaką odzyskuje tkanina po tym, jak suniesz po niej żelazkiem. Zwróć uwagę na zapach i dźwięk uchodzącej pary, szum żelazka przesuwającego się po tkaninie. Zauważ, jak trzymasz żelazko, jak posuwiście i tanecznie poruszasz ramieniem. A może dodasz do tego ruchy bioder? Sprawdź, czy jest lepiej? Jeśli pojawi się nuda lub zauważysz, że twoje myśli są przy zmartwieniach i ciągną cię w swoją stronę – po prostu nazwij to, zaakceptuj i skup się na bieżącym zadaniu. Nasza uwaga stale się rozprasza i „skleja” z goniącymi po głowie myślami. Warto to dostrzegać i uznawać świadomość tego wewnętrznego zjawiska, poprzez nazywanie własnymi słowami: „Och, moje myśli, już tu jesteście...”. Kiedy sobie to uświadomisz, nazwiesz – to zaakceptuj to spokojnie i ponownie skup się na bieżącym zadaniu.

3. Zwracaj uwagę na przyjemne zajęcia

Wybierz czynność, która sprawia ci przyjemność, np. przytulanie się do kogoś, kogo kochasz, jedzenie lunchu, głaskanie kota, zabawa z psem, spacer po parku, słuchanie muzyki, relaksująca gorąca kąpiel. Zrób to delikatnie: bądź w pełni zaangażowany i ciesz się każdą chwilą. Kiedy – i jeśli – twój umysł błądzi, zauważysz, co cię rozproszyło i wrócisz do tego, co robiłaś.

Zadanie

Dodaj własne pomysły do ćwiczeń uważności, może robienie makijażu, może gotowanie, może zabawa z dzieckiem?

Włączaj nowe obszary.



Rysownik

Biała kartka, ołówek, pisaki, długopis, krzesło, stół... to zaproszenie do intymnej rozmowy ze sobą. Ciało i umysł współpracuje, przetwarzając treści emocjonalne, które gromadzą się w tobie w obliczu różnych trudności i wyzwań, przed jakimi stoisz. Trudno je wyrazić – linie kreślone na papierze oddadzą to, co dzieje się wewnątrz Ciebie. Znaki wywodzą się z przeszłości, przechodzą w terażniejszość, by wkrótce stworzyć przestrzeń na przyszłe możliwości. Kartki rysownika to teren do codziennych praktyk własnej ekspresji. Nie potrzebujesz żadnych specjalnych umiejętności – bądź twórczynią na własny użytek. Niech to będzie zapis osobistej twórczej ekspresji, która pozwala zidentyfikować emocje i przetworzyć doświadczenie z nimi związane, by je zrozumieć i nadać osobisty sens.

Rysowanie pozwala na zrozumienie i przetwarzanie emocji poprzez twórcze działania. Jest to technika, która nie wymaga umiejętności artystycznych, a jedynie otwartości na eksplorowanie swoich wewnętrznych przeżyć i emocji. Poniższa instrukcja pomoże Ci zacząć pracę własną w tym obszarze. Postaraj się rysować regularnie. Jeden rysunek na tydzień oddający bieżące tematy jest bardzo ok. Więcej – to twój absolutny sukces!

Krok 1: Przygotowanie przestrzeni

- ♥ Zorganizuj swoje miejsce pracy, Wybierz ciche miejsce, gdzie czujesz się komfortowo i bezpiecznie. Upewnij się, że masz dostęp do wszystkich materiałów.
- ♥ Stwórz atmosferę. Możesz włączyć spokojną muzykę, zapalić świeczkę lub użyć kadzidła, aby stworzyć relaksującą atmosferę.

Krok 2: Relaksacja i skupienie

- ♥ Zrelaksuj się. Usiądź wygodnie, zamknij oczy i wykonaj kilka głębokich oddechów. Skup się na swoim oddechu, pozwalając sobie na pełne zrelaksowanie.
- ♥ Ustaw intencję. Zadaj sobie pytanie, co chciałbyś dziś wyrazić lub zbadać poprzez rysowanie. Może to być konkretna emocja, myśl lub doświadczenie.

Krok 3: Rysowanie intuicyjne

- ♥ Zacznij rysować. Pozwól swojej ręce swobodnie poruszać się po papierze, bez myślenia o efekcie końcowym. Skup się na procesie, a nie na rezultacie.
- ♥ Używaj kolorów i kształtów. Wybieraj kolory i kształty, które intuicyjnie przyciągają Twoją uwagę. Nie ograniczaj się do realistycznych przedstawień – pozwól, aby rysunek był abstrakcyjny, jeśli tego potrzebujesz.

Krok 4: Eksploracja emocji

- ♥ Zadaj pytania. Po zakończeniu rysowania spójrz na swoje dzieło i zadaj sobie pytania: Jakie emocje widzę w tym rysunku? Co te kolory i kształty mówią o moim wewnętrznym stanie?
- ♥ Zapisz refleksje. W notatniku zapisz swoje spostrzeżenia i refleksje na temat rysunku. Zastanów się, jakie emocje pojawiły się podczas rysowania i co one dla Ciebie znaczą.

Krok 5: Analiza i zrozumienie

- ♥ Interpretacja. Przyjrzyj się swojemu rysunkowi jeszcze raz i spróbuj zinterpretować jego znaczenie. Co może symbolizować każdy element rysunku?
- ♥ Kontekst życiowy. Zastanów się, jak rysunek odzwierciedla Twoje obecne doświadczenia życiowe. Czy widzisz jakieś powiązania między swoim dziełem a sytuacjami, z którymi się obecnie borykasz?

Krok 6: Działania końcowe

- ♥ Uziemienie. Po zakończeniu pracy możesz wykonać kilka głębokich oddechów, przeciągnąć się lub napić się wody.
- ♥ Sposób korzystania. Wykorzystaj strony dedykowane rysunkom w tym Codzienniku. Nie ograniczaj się z twórczością! Wracaj do swoich prac co jakiś czas, aby zobaczyć, jak zmieniają się Twoje emocje i refleksje.



Pamiętaj

Terapia rysowaniem nie wymaga perfekcji artystycznej. Skup się na procesie twórczym, a nie na efekcie końcowym.



Unikaj oceniania swoich rysunków. Każdy rysunek jest cennym wyrazem Twoich wewnętrznych przeżyć.



Nie porównuj swoich rysunków do prac innych osób. Twoje dzieło jest unikalne i odzwierciedla Twoje osobiste doświadczenia.



Staraj się regularnie praktykować rysowanie, nawet jeśli nie masz na to ochoty. Regularność pomaga w lepszym zrozumieniu siebie i swoich emocji.



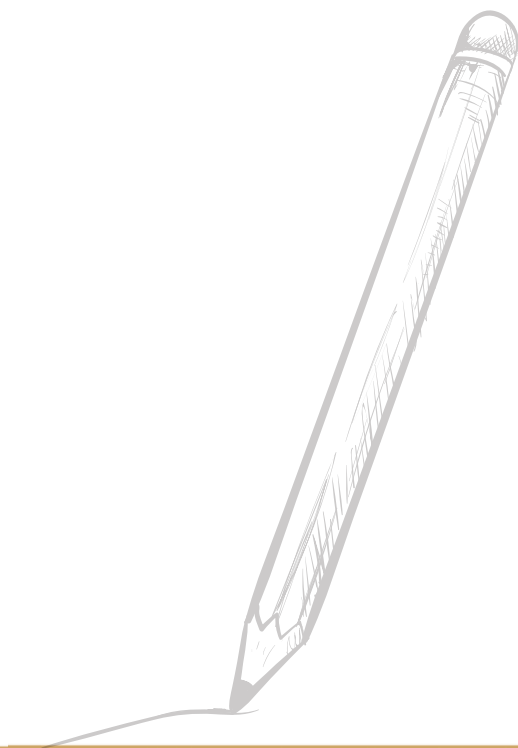
Terapia rysowaniem to potężne narzędzie do samopoznania i zarządzania emocjami. Dzięki regularnej praktyce i otwartości na własne przeżycia, możesz odkryć wiele na temat siebie i lepiej radzić sobie z wyzwaniami emocjonalnymi.



Pamiętaj, że najważniejsze jest Twoje osobiste doświadczenie i to, co rysowanie przynosi Tobie osobiście.



W tym Codzienniku stale jesteś zapraszana do rysowania, swobodnego mazajkowania – rób to zarówno w przygotowanych do tego miejscach, w trakcie pracy nad jakimś tematem czy zadaniem, jak i na dedykowanych stronach oraz na całej przestrzeni dziennika – tam, gdzie chwilę się zatrzymasz i na czymś się „zawieszisz” – idealnie będzie, gdy ręka coś przy tym wyrazi... Narysuj swoją relację z rysowaniem..., wyraż obawy i zachwyty. Pracuj według podanych wyżej 6 kroków i sprawdź jak to działa. Ustaw jakiś symbol swojego zdrowienia.





Część 111

Zaradnik

Twoja sekretna tożsamość

Jeśli dotarłaś do tego miejsca, oznacza to, że jesteś gotowa na dalsze kroki, które mogą wpłynąć korzystnie na twoje samopoczucie i odporność. Nie jest to jednak kolejny przewodnik, jak osiągać cele, a raczej oparty na badaniach[1] zbiór sugestii, który pomoże Ci zrozumieć, jak zdrowe nawyki mogą wpłynąć na to, kim jesteś i kim chcesz się stać. Większość osób stale doświadcza, jak trudne jest budowanie zdrowych nawyków. Porzucają pracę nad sobą z poczuciem porażki, że znowu się nie udało i że coś jest z nimi nie tak, skoro nie potrafią zadbać o korzystną zmianę. Tymczasem to nie w nas leży przyczyna niepowodzenia – ona tkwi w systemie ich osiągania. Trzeba go na nowo sformatować! Można powiedzieć, że nawyki są procentem składanym na rzecz samorozwoju i odporności. Codzienna poprawa o 1% w dłuższej perspektywie ma kolosalne znaczenie. Nawyki mają dwoistą naturę – albo działają na Twoją rzecz albo przeciwko Tobie. Ty decydujesz.

Wiele osób skupia się na celach, marzeniach, które chcą zrealizować, na wynikach, które pragną osiągnąć. Ale czy zauważyłaś, że nawet osiągnięcie wyznaczonego celu często nie przynosi długotrwałej satysfakcji? Może cel został osiągnięty, ale co dalej? Co, jeśli Twoje cele przestają Cię motywować?

Tutaj pojawia się kluczowa różnica: zamiast skupiać się na celach, chcemy skierować Twoją uwagę na kształtowanie tożsamości — na to, kim chcesz być każdego dnia, niezależnie od okoliczności. Tożsamość nie jest czymś, co się zmienia z dnia na dzień. Jest budowana stopniowo, krok po kroku, przez powtarzanie określonych działań. Z tego właśnie powodu nawyki są tak ważne. To one definiują, kim jesteś, a nie same cele, które często są tylko etapami na drodze.

J. Clear J., Atomowe nawyki, Galaktyka 2019, Łódź.

Zastanów się:

Jaką osobą chcesz być?

Jakie wartości są dla Ciebie najważniejsze?

Kim chcesz się stać, podejmując codzienne decyzje?

To, co robisz codziennie, jest odbiciem tego, kim jesteś. Jeśli chcesz zmienić swoje życie, zacznij od zmiany nawyków. Zdrowe nawyki nie są jedynie środkami do osiągnięcia celu, są świadomymi wyborami, które definiują Twoją tożsamość. Gdy stajesz się osobą, która codziennie dba o siebie, swoje ciało i umysł, zacznasz żyć w zgodzie ze sobą.

Każda mała decyzja, każdy nawyk, który wprowadzasz w życie, jest głosem, który oddajesz na swoją przyszłość. Dlatego tak ważne jest, by te decyzje były zgodne z tym, kim chcesz być. Zamiast pytać: „Co chcę osiągnąć?”, zacznij pytać: „Jaką osobą chcę się stać?”.

Pomysł:

Jakie małe nawyki mogłyby zbliżyć Cię do osoby, którą chcesz się stać?

Jakie nawyki chciałabyś wprowadzić do swojego życia?

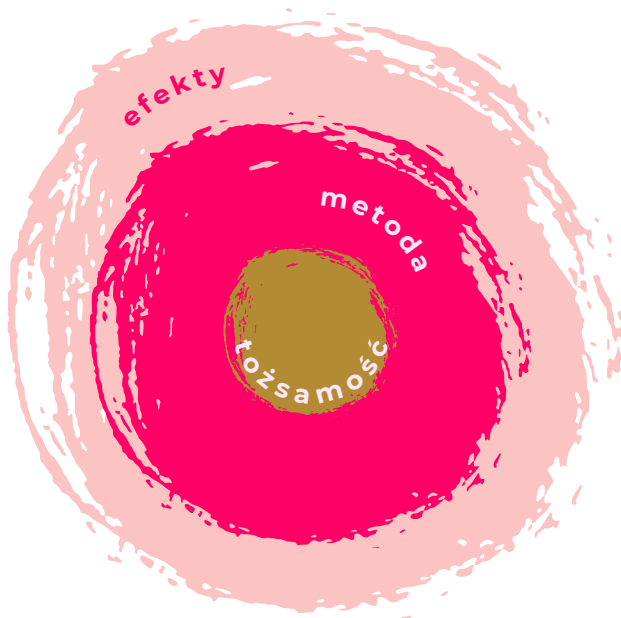
To nie będzie łatwa droga, ale z pewnością będzie warta wysiłku. Razem przyjrzymy się, jak tworzyć zdrowe nawyki, które będą wspierać Twoją tożsamość. Pamiętaj, że nie chodzi o to, by robić wszystko od razu, ale o to, by zacząć od małych kroków, które na nowo zdefiniują to, kim jesteś.

Zaczynamy!



Wprowadzanie zmian

Krok 1: Pomyśl o zmianie zachowania jak o systemie zbudowanym z trzech warstw, jak o matrycy, gdzie poszczególne części zawierają się w sobie i w przekroju wyglądałyby tak:



Warstwa zewnętrzna to efekty, konkretne wydarzenia typu: schudnąć/przytyć 5 kg, poprawić wydolność, odzyskać spokój. To efekty są tym, co otrzymujesz finalnie.

Warstwa środkowa to zmiana metody, sposobów w jaki budujemy zmianę. Zrobienie planu treningowego, opracowanie sposobów oddychania i metody wdrożenia w codzienną rutynę, wprowadzenie systemu i technik ćwiczenia z obciążeniem itp. Procesy są tym, co robisz.

Warstwa wewnętrzna to zmiana tożsamości – dotyczy zmiany światopoglądu, postaw, samooceny i związanych z nim przekonań i ocen. Metoda to zbiór zachowań, które podejmujesz. Jest tym, co robisz.



Istotny jest tu kierunek – zaczynamy od tego, w co wierzymy i kim chcemy zostać. Potrzebujesz do tego dwóch etapów:

1. Określ, jakim typem człowieka/osoby chciałabyś zostać.
2. Udowodnij to sobie małymi zwycięstwami.

Może to wyglądać tak:

Jestem typem osoby, która zawsze staje po swojej stronie.

Jestem typem osoby, który traktuje siebie i swoje zdrowie priorytetowo.

Jestem typem osoby, która dba o siebie i towarzyszy sobie dzień po dniu.

Tożsamość to rdzeń budowania nowych nawyków. W każdej chwili możesz zadać sobie pytanie: Czy dążę do bycia tym typem człowieka, którym chcę być? Nie ma potężniejszego sposobu na uzyskanie informacji zwrotnej, niż szczerza odpowiedź na to pytanie.

Wyobraź sobie, że przez cały dzień kierujesz się w tysiącach drobnych codziennych decyzji tylko tym pytaniem: „Co zrobiłaby osoba dbająca o zdrowie?”. Czy osoba dbająca o zdrowie poszłaby teraz na spacer, czy oglądałaby serial? Czy osoba dbająca o zdrowie zjadłaby teraz sałatkę, czy pizzę? Czy osoba dbająca o zdrowie pozwoliłaby się sobie zamartwiać czy zaczęłaby robić ćwiczenia oddechowe? Okazuje się, że jeśli wystarczająco długo będziesz się zachowywać, jak osoba dbająca o zdrowie, to w końcu staniesz się nią.

Zadanie

Napisz własne charakterystyki typu osoby, jaką zamierzasz się stać,
która będzie realizować ważne wartości dla Ciebie:

Jestem tym typem osoby, która -----

Jestem tym typem osoby, która -----

Jestem tym typem osoby, która -----

Pamiętaj, że nawyki kształtują tożsamość, a tożsamość kształtuje nawyki.

To jest wymiana dwukierunkowa.

Krok 2: Prześledźmy teraz prawa tworzenia nawyku. Możemy sobie wyobrazić, że działają, jak wspierająca się pętla: sygnał – pragnienie – reakcja – nagroda:

Prawo 1. postaraj się, by było to oczywiste (sygnał).

Prawo 2. postaraj się, by było to atrakcyjne (pragnienie).

Prawo 3. postaraj się, by było to łatwe (reakcja).

Prawo 4. postaraj się, by było to satysfakcjonujące (nagrada).

Odnosnie prawa 1:

postaraj się, by było to oczywiste: zrób listę spraw, które na pewno, w oczywisty sposób zdarzą się każdego twojego dnia. Mogą to być np:

Zaczyna się dzień, dzwoni budzik. | Wieczór, biorę kąpiel i kładę się do łóżka.

Znaczące sygnały w naszym życiu to czas i miejsce. Do tych momentów, oczywistych i prostych dołóż małe zachowanie, nawyk, które wypływa z twojej nowej tożsamości:

Dzwoni budzik + robię 10 powtórzeń ćwiczeń rozciągających. |

Kładę się do łóżka + robię w Codzienniku zapis 5 spraw, za które jestem wdzięczna, że się wydarzyły.

Odnosnie prawa 2:

włącza atrybut atrakcyjności. Badania wyraźnie wskazują, że to, co oceniamy jako atrakcyjne będzie też motywujące i ma szansę się utrzymać w naszej codziennej rutynie. Jak to zrobić? Otóż zwykle wiemy, na czym z radością przepadamy na długie kwadransy... czytamy Facebooka, oglądamy rolki na Instagramie, słuchamy ulubionego wykonawcy, choć jakieś inne obowiązki dopominają się o naszą uwagę... I mamy to! Wystarczy do nowego nawyku dołączyć ulubioną czynność, która całą sekwencję zachowań uczyni pożądaną i upragnioną. A więc:

Po serii ćwiczeń rozciągających fundujemy sobie 2 utwory ulubionego wykonawcy i nawet możemy włączyć jakieś taneczne gesty, czy kroki. |

Po zapisaniu wdzięcznościowych stwierdzeń – czytamy kilka stron ulubionej książki, czy przeglądamy FB.

Oдноśnie prawa 3:

Trzecie prawo stanowi o ułatwianiu – nakazuje – ułatw wszystko, co możliwe. Niech mata do ćwiczeń leży koło łóżka, niech Codziennik i miękki ołówek czeka na szafce obok, niech blisko miejsca, gdzie siadasz z kawą będzie też Codziennik z inspiracjami albo inna inspirująca książka. Dostosuj otoczenie, staraj się o wyeksponowanie sygnałów wyzwalających nowe nawyki. Planuj najmniejsze możliwe do wykonania sekwencje – tak, by zapewnić sobie sukces w wykonaniu.

Okazuje się, że 10 minut ćwiczeń rozciągających to za dużo? Wybierz 3 i je zrób na pewno. 10 stwierdzeń za co czujesz wdzięczność Cię przerasta? Zapisz tyle, ile możesz. 3 będą ok? Na początku chodzi przede wszystkim o systematyczność i sukces. Potem będziesz w naturalny sposób zwiększać intensywność. Na razie po prostu zacznij i rób. Można to ująć w zasadę pilnowania małych kroków, szczególnie na początku. Niechaj każdy nowy nawyk na początku zajmie Ci nie więcej niż 2 minuty.

Oдноśnie prawa 4:

Jak zapewnić sobie satysfakcję, do której odnosi się 4 prawo? Z jednej strony czujesz się wierna i oddana względem siebie i nowych kawałków tożsamości, co zwykle wspiera poczucie wartości, z drugiej strony możesz budować osobisty program lojalnościowy na bazie tak zwanej odroczonej gratyfikacji (możesz poczekać na nagrodę). Wtedy za każdy tydzień z nowymi nawykami przelewasz na utworzone subkonto dowolnie wybraną kwotę na cel, który sobie sama wyznaczysz i jest dla ciebie bardzo atrakcyjny. Może to być jakaś wycieczka do pięknego miejsca, albo opłata za jakiś wymarzony kurs, albo oryginalna, markowa odzież... Ty wiesz najlepiej co cię ucieszy i na to sobie wpłacasz za własne osiągnięcia. Takie konto na osobiste marzenia.

Jak to wszystko połączyć? Przeczytaj jeszcze raz swoje pomysły związane z wyznawanymi wartościami, może zechcesz coś zmienić, lub dopisać.

Jestem takim typem osoby, która

Zaplanuj sekwencję nawyków:

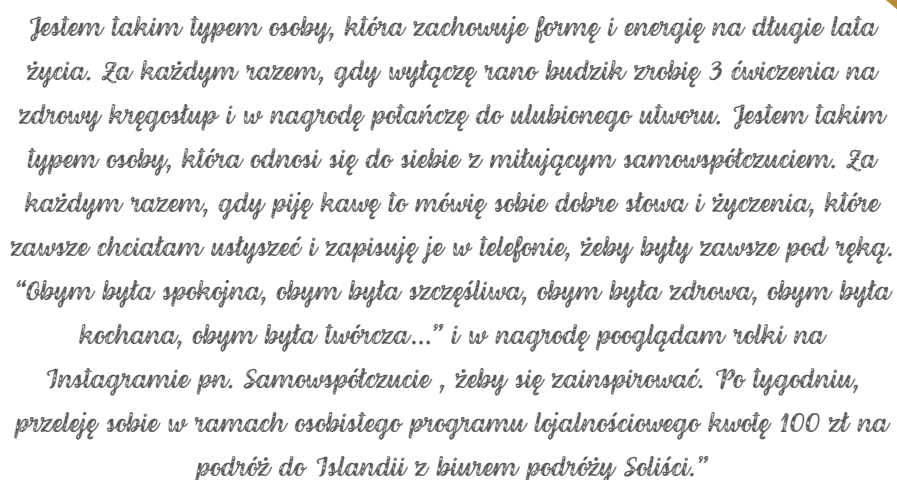
Za każdym razem (stała część dnia – sygnał), gdy zrobię

i w nagrodę

Po tygodniu, w ramach osobistego programu lojalnościowego przeleję sobie ...

----- na cel pt. -----

Zobacz jak wygląda taki zapis jednej z kobiet biorącej udział w szkoleniach w ramach projektu „From Amazons to Glamazons”:



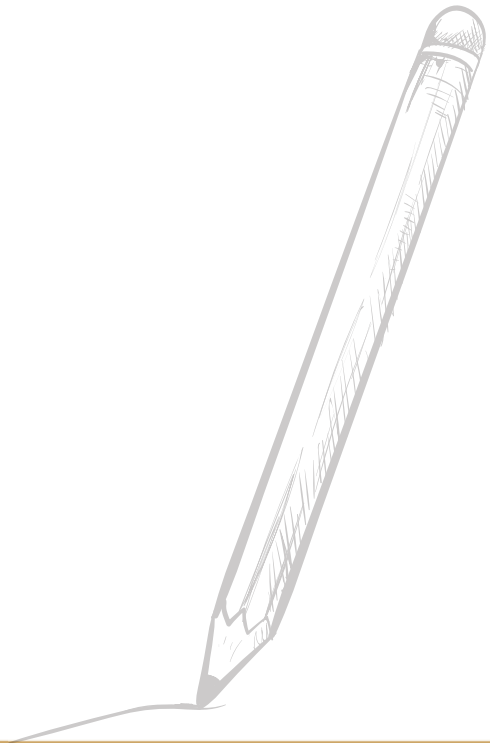
Jestem takim typem osoby, która zachowuje formę i energię na długie lata życia. Za każdym razem, gdy wyłączę rano budzik zrobię 3 ćwiczenia na zdrowy kręgosłup i w nagrodę potańczę do ulubionego utworu. Jestem takim typem osoby, która odnosi się do siebie z miłującym samowspółczuciem. Za każdym razem, gdy piję kawę to mówię sobie dobre słowa i życzenia, które zawsze chciałam usłyszeć i zapisuję je w telefonie, żeby były zawsze pod ręką. "Obym była spokojna, obym była szczęśliwa, obym była zdrowa, obym była kochana, obym była twórcza..." i w nagrodę pooglądam rolki na Instagramie pn. Samowspółczucie, żeby się zainspirować. Po tygodniu, przeleję sobie w ramach osobistego programu lojalnościowego kwotę 100 zł na podróż do Islandii z biurem podróży Selisci."

Zadanie

Narysuj swoją nową sekretną
tożsamość...

Jaka jesteś w przyszłości?

Możesz użyć też symboli lub zrobić
mapę marzeń ze zdjęć z czasopism.






Prozdrowotne nawyki



Kluczem do zdrowienia i wprowadzania harmonii w życie jest wybór i tworzenie zdrowych, wspierających nawyków oraz włączenie ich do naszej codzienności. Radzenie sobie ze stresem i lękiem związanym z diagnozą i leczeniem raka może być wyzwaniem, ale istnieje wiele skutecznych strategii, które można wykorzystać. Oto kilka metod, które możesz wpisać w swoją codzienność, wykorzystując opisaną w Zaradniku strukturę wprowadzania zmian lub w inny działający u Ciebie sposób:

1. Prowadzenie dziennika emocji



Tu z pomocą przyjdzie Ci część pn. "Karty towarzyszenia sobie dzień po dniu", gdzie będzie na to miejsce.

-  Codziennie zapisuj, co się wydarzyło i jakie emocje temu towarzyszyły.
-  Analizuj, co wywołało stres lub lęk i jak zareagowałaś.
-  Staraj się zauważyć i zapisać pozytywne rzeczy, które się wydarzyły, nawet te najmniejsze.



2. Stosowanie technik oddechowych i medytacja

-  Ćwiczenia oddechowe: Skoncentruj się na głębokim, spokojnym oddychaniu. Na przykład, oddychaj przez 4 sekundy, zatrzymaj oddech na 4 sekundy, wydechaj przez 4 sekundy i znów zatrzymaj oddech na 4 sekundy (technika 4-4-4-4).
-  Medytacja: Zapisuj swoje wrażenia po każdej sesji medytacyjnej. Jakie myśli się pojawiły? Jak się czuleś/aś przed i po medytacji?


3. Wykorzystanie technik wizualizacyjnych

-  Wyobrażaj sobie pozytywne rezultaty leczenia i zapisuj te wizje. Jak się będziesz czuć, gdy pokonasz chorobę?
-  Wyobrażaj sobie miejsce, które Cię uspokaja (np. plaża, las) i opisz swoje uczucia związane z tym miejscem.



4. *Korespondencja z samym sobą*

-  Pisz listy do siebie samej, wyrażając swoje obawy, nadzieje i cele.
-  Możesz też pisać odpowiedzi na te listy, jakbyś była swoim własnym najlepszym przyjacielem, dając sobie wsparcie i otuchę.



5. *Ruch*

-  Wysiłek fizyczny jest doskonałym sposobem na walkę ze stresem, złe samopoczucie i wspieranie zdrowienia. Możesz wybrać spacer, taniec, pływanie, jogę, jazdę na rowerze... znajdź coś dla siebie. Najważniejsza jest systematyczność.



6. *Znalezienie opiekuńczego kręgu*

-  Wsparcie zycliwych osób i przyjaźnie są nie do przecenienia w trudnych sytuacjach.
-  Zrób listę 10-15 znajomych, którzy są dla Ciebie ważni, wspierają Cię, motywują do działania albo których lubisz. Jak mogą Ci pomóc? Jak Ty możesz ich wesprzeć?

7. *Rozmowy z innymi*

-  Po ważnych rozmowach z lekarzami, terapeutami czy bliskimi zapisuj, co zostało omówione, jak się z tym czujesz i jakie decyzje zostały podjęte.
-  Przygotowuj listy pytań przed wizytami u lekarza i zapisuj odpowiedzi, aby mieć pewność, że wszystkie Twoje wątpliwości zostały rozwiane.

8. *Systematyczne wykonywanie czynności witalnych*

-  Chodzi o angażowanie się w czynności, które dają nam radość i spokój umysłu, poczucie sensu i spełnienia. Może to być przebywanie w naturze, ruch, kontakty z ludźmi, kontakt ze sztuką, czynności kreatywne, takie jak szydełkowanie, malowanie, itp. Ważne, żeby były to czynności, które Tobie sprawiają przyjemność, regenerują i dodają energii.
-  Nie chodzi jednak jedynie o sprawianie sobie przyjemności, jak np. codzienne objadanie się słodyczami, ale wprowadzanie aktywności służących naszemu zdrowiu i budowaniu wewnętrznej siły.



Część IV

*Karty towarzyszenia
sobie dzień po dniu*

Jesteś przygotowana do pracy nad zmianami, na których ci zależy i które prowadzą Cię do większej harmonii ze sobą, spokoju i zadbania o siebie. Wspierać cię będą karty towarzyszenia sobie. Karty koncentrują się na sekwencjach 7-dniowych. Tak łatwiej planować i monitorować swoje postępy – dedykując każdy dzień innej sprawie. Mając na względzie tylko jedną rzecz, łatwiej się koncentrujemy, a wprowadzenie zmian nie jest tak trudne. Pamiętajmy, że ułatwianie i dzielenie na jak najmniejsze sekwencje jest tu bardzo ważne. Energia podąża za uwagą!

Wyznacz stałe punkty swojego dnia – zaznacz, które ci pasują i dopisz własne:

✓ Wskoczenie w piżamkę i do łóżeczka.

✓ Obudzenie się rano.

✓ Mycie zębów.

✓ Kawa.

✓ Posiłek / deser.

✓ Spacer.

✓ Wieczorna toaleta.

✓ -----

✓ -----

✓ -----

✓ -----

✓ -----

Niech to będzie zaplanowany sygnał na wzięcie Codziennika do rąk i towarzyszenie sobie dzień po dniu. Możesz korzystać z 6 typów kart. Sugerujemy przejść je po kolei, wyznaczając sobie cykl 7 dniowy na każdą sekcję (optymalny czas na powstanie zrębów nawyku). Gdy skończysz pracę nad wszystkimi kartami spokojnie zaczynaj od pierwszej sekcji – tematy i sprawy będą już inne i na głębszym poziomie.

Towarzysz sobie 365 dni i zobaczysz jak inną jakość życia będziesz odczuwać.

Dbanie o siebie może pomóc ci się zrelaksować, zredukować stres i uspokoić umysł i ciało. Zaplanuj działania związane z dbaniem o siebie.



Sugerowana częstotliwość pracy z kartami

Wolnij do siebie, tego nie przedawkujesz! 😊

Karta 1. Jak się masz? Tracker samopoczucia.	codziennie
Karta 2. Nawyk samoopieki.	codziennie
Karta 3. Ćwiczenia oddechowe.	codziennie
Karta 4. Co mnie regeneruje?	co 3 miesiące
Karta 5. Narysuj siebie w emanacji książki.	co 3 miesiące
Karta 6. Narysuj siebie w emanacji rośliny.	co 3 miesiące
Karta 7. Narysuj siebie w emanacji afisza filmowego.	co 3 miesiące
Karta 8. Nawyk samowspółczucia.	co tydzień
Karta 9. 5 Zasad Zdrowego Myślenia.	co tydzień
Karta 10. Ekspresywne pisanie.	co 2 miesiące
Karta 11. Nawyk pracy ze zmartwieniami.	co miesiąc
Karta 12. Przestrzeń do malarskiej ekspresji.	co 3 miesiące
Karta 13. Kiedy będzie mi źle, pojawią się trudne myśli.	co miesiąc
Karta 14. Zły dzień? Pokoloruj go!	wg potrzeb
Karta 15. Tracker dobrych nawyków.	codziennie
Karta 16. Moje zdrowe przepisy.	co miesiąc
Karta 17. Nawyk dbania o swoje potrzeby.	co miesiąc

PLAN

Twój kalendarz ćwiczeń

MIESIĄC	NAWYK / NR KARTY			
	1 tydzień	2 tydzień	3 tydzień	4 tydzień
STYCZEŃ				
LUTY				
MARZEC				
KWIECIEŃ				
MAJ				
CZERWIEC				

Twój kalendarz ćwiczeń

MIESIĄC	NAWYK / NR KARTY			
	1 tydzień	2 tydzień	3 tydzień	4 tydzień
LIPIEC				
SIERPIEŃ				
WRZESIEŃ				
PAŹDZIERNIK				
LISTOPAD				
GRUDZIEŃ				

Harmonogram stały

Uczyń pracę nad nowymi nawykami skuteczniejszą. Poniżej wpisz ćwiczenia, które odtąd staną się Twoimi stałymi punktami tygodnia i najbliższych miesięcy.

PONIEDZIAŁEK	WTÓREK	ŚRODA
CZWARTEK	PIĄTEK	WEEKEND
CO MIESIĄC	CO 2 MIESIĄCE	CO 3 MIESIĄCE

Harmonogram stały

Uczyń pracę nad nowymi nawykami skuteczniejszą. Poniżej wpisz ćwiczenia, które odtąd staną się Twoimi stałymi punktami tygodnia i najbliższych miesięcy.

PONIEDZIALEK	WTÓREK	ŚRODA
CZWARTEK	PIĄTEK	WEEKEND
CO MIESIĄC	CO 2 MIESIĄCE	CO 3 MIESIĄCE



Karta 1.

Jak się masz?

tracker samopoczucia

Rok _____

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



spokojna,
zrelaksowana



pozytywnie
nastawiona



zła,
pobudzona



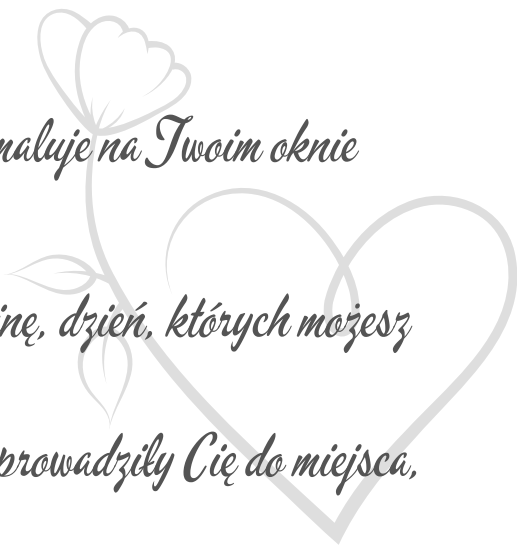
bez
energii



15 rzeczy, za które możesz być
wdzięczna

Thankful

1. za ludzi, których spotykasz
2. za odwagę i determinację, dzięki którym się nie poddajesz
3. za codzienne wschody i zachody słońca
4. za aromatyczną kawę z przyjaciółką
5. za rodzinę, bliskich
6. za muzykę, która dodaje energii i koi jeśli trzeba
7. za błędy, które są dowodem na to, że próbujesz
8. za każdy dzień bez bólu
9. za długie jesienne wieczory z książką i gorącą herbatą
10. za zapach lasu latem
11. za wieczór w kinie
12. za obrazy, które mróz maluje na Twoim oknie
13. za ciepły letni deszcz
14. za każdą minutę, godzinę, dzień, których możesz doświadczać
15. za przypadki, które doprowadziły Cię do miejsca, w którym teraz jesteś



Jak pracować z kartą nawyku samoopieki?

Pracując z kartą budującą nawyk samoopieki, koncentrujesz się na swoich myślach nawykowych i odczuciach emocjonalnych i somatycznych, jakie mogą wywoływać.

Szyld na początku tej karty przypomni ci – sygnałem do skupienia się na sobie jest wchodzenie do łóżka na nocny spoczynek. Wszystkie sprawy tego dnia są wtedy już na drugim planie... Godzisz się z tym, czego nie zdołałaś zrobić, i co jest do odpuśczenia... Czas zająć się tym, co wyszło, by zmienić ciężki dzień w doświadczenie, za które możemy być wdzięczni. Wydrukowane karty trzymaj koło łóżka, by sięgnąć po nie w dogodnej chwili, gdy już się umościś.

Krok 1.

W kroku 1. wpisz wszystko za co możesz być wdzięczna. Od porannej kawy, po uśmiech bliskiej osoby i zauważony widok z okna, dyskomfort fizyczny, który choć trwał to jednak się skończył... Nie szukaj rzeczy spektakularnych, dobrych wiadomości, super wyników i szczęśliwych zbiegów. To się może zdarzyć, oczywiście, ale nie będzie się działo każdego dnia. Natomiast każdego dnia jesteśmy świadkiem takiego cudu jak nasze własne życie dzień po dniu i na tym się skupiamy, żeby dostrzec, co tu się wyrabia? Zawsze wypisuj wszystkie punkty, choć może to być nieraz ekstremalnie trudne. Bywają takie dni. Jak zrobisz to zadanie to uśmiechnij się do siebie i możesz iść spać. Zrobiłaś dla siebie najważniejszą profilaktykę odpornościową – tak działa praktyka wdzięczności i jest to zbadane naukowo.

Krok 2.

Ranek też zaczynasz z kartą. Sięgnij po nią zaraz po przebudzeniu i złap jakiś okruczeństwo snu, który jest jeszcze może z tobą. Jakiś nastrój, akcja, osoba, wrażenie, cała historia... To ważne. Z perspektywy czasu (tygodnia, miesiąca) będziesz mogła obserwować, o czym mówi twoja podświadomość. Może skleja się to w jakiś wewnętrzny temat? O czym mówisz do siebie, gdy śpisz?

Krok 3.

Zerknij teraz na trzeci etap – możesz wpisać 3 sprawy, które im bardziej w dzień, tym bardziej cię martwią i napinają – może czeka cię spotkanie z lekarzem, a może jakaś trudna rozmowa, a być może jakiś telefon do klienta z pracy, który zwykle jest problemowy... Zapisz hasłowo, tylko dla siebie, jakbyś zwierzała się komuś bliskiemu i wczuwając się w odczucia swojego ciała zaznacz na skali od 1 do 10, jakie to generuje w Tobie napięcie. Czas na wyjście z łóżka i na kawę/herbatkę/ziółka.

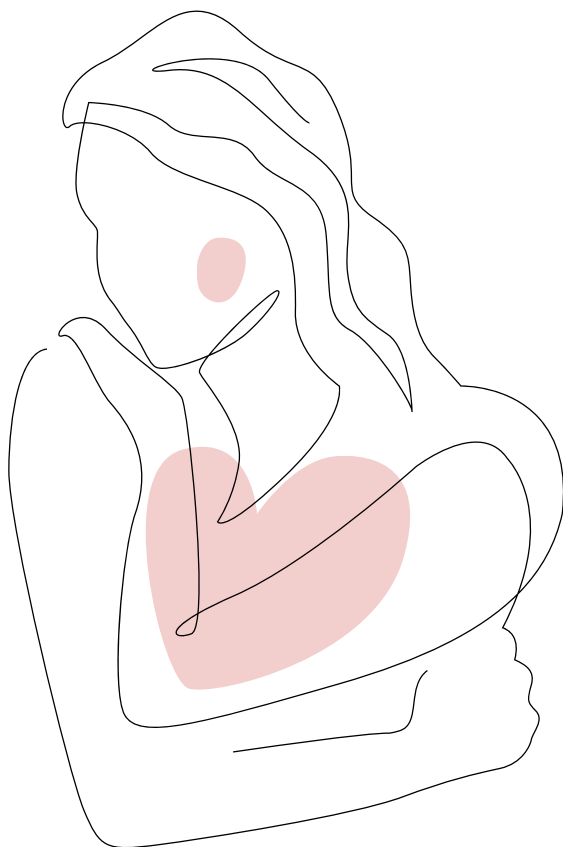
Przygotowując dla siebie ulubiony napój, czy śniadanie pomyśl, jak się możesz wyregulować? Niech robienie kawy/napoju stanowi ten drugi magiczny moment na stworzenie chwili na uważne myślenie o sobie.

Może to być coś z podanych propozycji – wybierz ćwiczenie z aplikacji, ćwiczenie oddechowe 4-4-4-4 lub inne dotyczące autoregulacji nerwu błędnego z Internetu, bądź z tych materiałów. Możesz też zapisać z czego skorzystałaś oraz co najbardziej ci służy, robiąc dla siebie zestaw autoregulacyjny.

Zainwestuj 1-2 minuty wierząc, że twój organizm działa jako całość i dostanie od ciebie ten sygnał samoopieki i życzliwości. Pomyśl tylko na jakim punkcie skali oznaczyłabyś teraz odczuwany poziom napięcia na skali 1-10.

Lepiej?

To do zobaczenia wieczorkiem. Dobrego dnia!



Karta 2.1.

Krok 1



Za każdym razem, gdy wchodzę do łóżka na spoczynek:

Najbardziej jestem wdzięczna za:



Myślę, że radość/satysfakcję przyniosło mi:



Doceniam, że byłam dziś:



Jestem dumna z/ze:



Afirmacje na dobry sen



Moje ciało i umysł są w stanie pełnego relaksu.

Moje myśli są spokojne, a serce jest otwarte.



Jutro to nowa okazja do sukcesu i szczęścia.

Akceptuję siebie takim, jakim jestem.



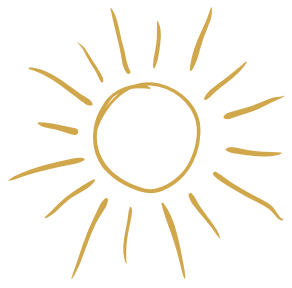
Oddycham głęboko i puszczam wszystkie obawy.

Nowy dzień nowe możliwości.



Wierzę w siebie i w moje możliwości.

Karta 2.2.



Gdy się budzę, mój sen...
O czym śniłaś?

Krok 2

Four horizontal dashed lines for writing.



Krok 3

Co mnie martwi rano?

Three horizontal dashed lines for writing.

Określ poziom swojego napięcia zaznaczając kółko:



Jak mogę się wyregulować?

Wybierz ćwiczenie z aplikacji.



Zastosuj ćwiczenia oddechowe.



Znajdź inne ćwiczenia dot. nerwu błędnego.

Własne:

Three horizontal dashed lines for writing.

Określ poziom swojego napięcia zaznaczając kółko:



Lepiej?

Karta 3. Ćwiczenie oddechowe.







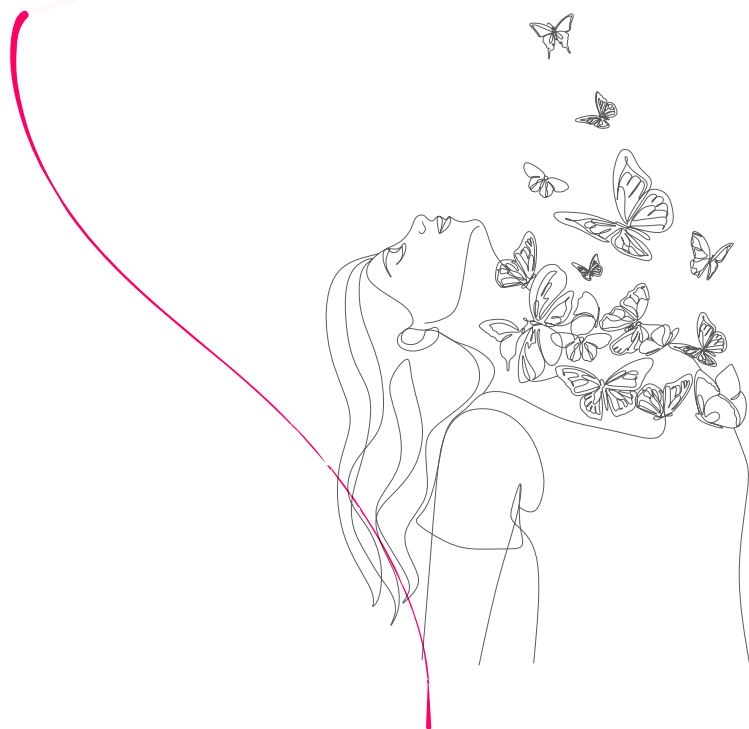
Breathe

Karta 4.

Co mnie regeneruje?

Zapisz poniżej czynności,
które dodają Ci energii.

- | | | | |
|---|-----------------|---|---|
|  | pływanie | ✓ | ✗ |
|  | ulubiony film | ✓ | ✗ |
|  | spacer po lesie | ✓ | ✗ |
|  | dobra książka | ✓ | ✗ |
| | inne: | | |



15 inspiracji na zatroszczenie się o siebie

1. Wybierz się do kina.
2. Weź długą, relaksującą kąpiel.
3. Wybierz się do kosmetyczki / fryzjera / na masaż.
4. Obejrzyj ulubiony film.
5. Idź na długi, uważny spacer.
6. Zorganizuj sobie pielęgnacyjny wieczór z maskiczką.
7. Spisz swoje marzenia.
8. Utwórz swoją playlistę z ulubionych utworów.
9. Ugotuj sobie coś dobrego.
10. Spraw sobie bukiet kwiatów.
11. Spróbuj czegoś nowego.
12. Przytul się do drzewa.
13. Wybierz się na kolację do restauracji.
14. Połóż się na trawie i obserwuj chmury.
15. Zaplanuj wakacje marzeń.



Karta 5.

Wyobraź sobie, że jesteś książką.

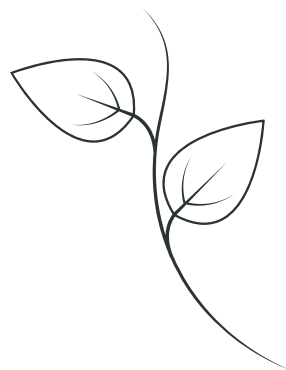
Narysuj siebie w tej emanacji.



Karta 6.

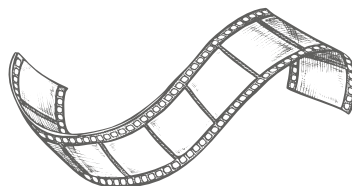
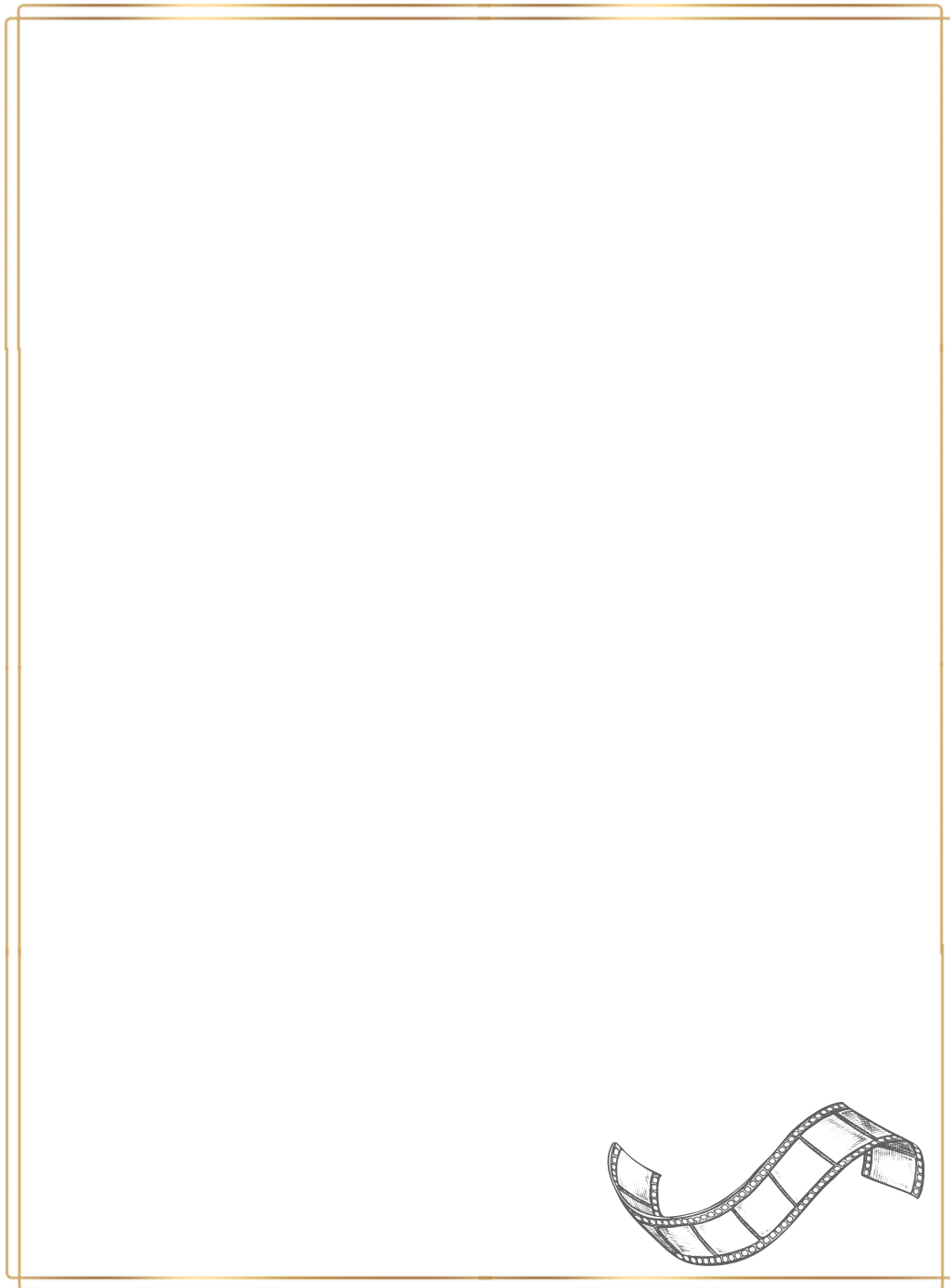
Wyobraź sobie, że jesteś rośliną.

Narysuj siebie w tej emanacji.



Karta 7.

Wyobraź sobie, że jesteś **afiszem filmowym**.
Narysuj siebie w tej emanacji.



Jak pracować z kartami nawyku samowspółczucia?

Pracując z kartą budującą nawyk samowspółczucia kierujesz uwagę na siebie i swoje potrzeby. Jesteś w takim punkcie, że nie ma nic ważniejszego! Szylid na początku tej karty zawsze Ci to przypomni: podstawowe pytanie związane ze samowspółczuciem brzmi: „Czego potrzebuję?” I uwierz, nie jest to proste pytanie... zazwyczaj, jako kobiety jesteśmy uważne na potrzeby innych, bliskich i dalszych nam osób, na siebie natomiast bywamy „ślepe” i trzeba nam wzrok do wewnątrz przywrócić.

Krok 1. W pierwszym kroku – wpisz sytuację z jaką się obecnie zmagasz. Coś, co teraz przychodzi Ci do głowy na hasło zmaganie... Może to było spotkanie ze znajomą, która zatrzymawszy Cię na ulicy zaczęła mówić o Twoim wyglądzie, że schudłaś, że zmarniałaś..., a potem zaczęła opowiadać, gdzie to ona i na co się leczy. Porównując, była o wiele bardziej cierpiąca na nadciśnienie, niż Ty na „jakiś tam nowotwór”. Niby nic, bo wiesz, że ludzie nie potrafią reagować na choroby innych, ale wraca do Ciebie ta scena i odczuwasz wtedy przepływającą falę złości i zaraz potem smutku. Nie chcesz tej sytuacji poświęcać więcej energii. Jak to zrobić?

Krok 2. Zerknij teraz na drugi krok – 3 elementy współczucia wpisane w kółka: uważność, życzliwość dla siebie, wspólne człowieczeństwo. To one stanowią o transformacji trudnych sytuacji w zrozumiałą sekwencję ludzkiego doświadczenia. Zobacz więc, co możesz zrobić dla siebie?

Do zakresu uważność: napisz, jak wyglądałoby to zarejestrowane okiem kamery? Np.:

Dwie kobiety spotykają się na ulicy, witają się i uśmiechają. Jedna mówi i mówi – jest wyraźnie nadaktywna, druga natomiast słucha i potakuje głową. Odpowiada kilkoma słowami. Następnie żegnają się i rozchodzą.

Do zakresu życzliwość: napisz do siebie kilka słów w związku z tą sytuacją, jak do najbliższej przyjaciółki. Może to być coś w stylu:

„Moja droga nie bierz tego do siebie, ona była bardziej przerażona niż Ty. Zobacz, jak zagadywała całe Wasze spotkanie. Naprawdę nie wiedziała jak się zachować i na pewno nie chciała sprawić Ci przykrości. Po prostu nie wiedziała... Obejmij się ramionami i poodychaj”.

Do opcji wspólne człowieczeństwo: napisz, jak sądzisz, czy inni ludzie też mogą tak mieć? Może to być coś takiego:

"Ludzie tak mają, że w nowej dla siebie sytuacji – trudnej, sięgają po jakieś mechanizmy obronne, by odwrócić uwagę. Nie potrafią po prostu być i raczej jest to uniwersalna sytuacja. Mnie też takie coś się zdarza... przypominam sobie, jak moja koleżanka wróciła do pracy po stracie ciąży. Też nie potrafiłam nic powiedzieć poza – nie martw się, jeszcze będziecie mieli dziecko... I pamiętam że nie było to coś, co pomogło... Po prostu nikt nas nie uczy jak reagować".

Zobaczysz sama, że większość sytuacji z jakimi teraz jest Ci trudno, będzie miała ten sam ludzki, wspólny wymiar, który można określić jednym zdaniem – „Każdy się z czymś zmagają”.

Krok 3. W etapie trzecim – zadбай o swoje uniwersalne potrzeby życząc sobie jak najlepszemu przyjacielowi: obym była szczęśliwa, obym była zdrowa, obym była spokojna, obym była waleczna, obym była życzliwa, obym była uważna, obym żyła w harmonii. Zaznacz na skalach jak czujesz, czego Ci teraz najbardziej potrzeba. Możesz zaznaczyć wszędzie 10, myśląc o swoich intencjach. A może zaznaczysz jak teraz widzisz gotowość, by właśnie tak siebie traktować, z najwyższą wiarą i błogosławieństwem. Obserwuj progres w łatwości składania sobie takich życzeń w trakcie prac na kartach samowspółczucia.

Krok 4. Zapisz w etapie czwartym: co zrobisz najmniejszego, by być o jeden stopień bardziej samowspółczująca w analogicznych sytuacjach – jak chciałabyś zareagować? Może to być coś takiego:
"Och wiem, to takie trudne spotkać się z kimś, kto choruje... nie wiadomo co powiedzieć, nie? Ale dobrze na mnie działa, jak mogę się zwierzyć, że każdego dnia po prostu zdrowieję, czego i Tobie życzę. A co słyhać w pracy?"



Karta 8.1.

“

*Podstawowe pytanie
związane z
samowspółczuciem brzmi:
Czego potrzebuję?*

”



Krok 1

Napisz, z jaką trudną sytuacją się zmagasz?

Krok 2

Przypomnij sobie o 3 elementach współczucia:



życzliwość dla siebie

uwaga

wspólnota, człowieczeństwo

Karta 8.2.

Czy potrafisz napisać, jak by to wyglądało okiem kamery?

Blank lined writing area for the first exercise.



Napisz do siebie kilka krzepiących słów, jak do najbliższej przyjaciółki.

Blank lined writing area for the second exercise.



Jak myślisz - czy inni ludzie mogą mieć podobnie?

Blank lined writing area for the third exercise.



Karta 8.3.

Krok 3

Co możesz zrobić dla siebie?

rozmawiaj ze sobą tak jak z przyjacielem

obejmij się i ukcj

oddychaj

Zaznacz na skali:



Krok 4

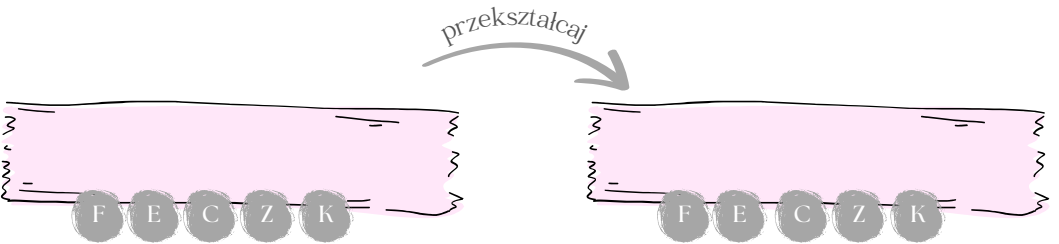
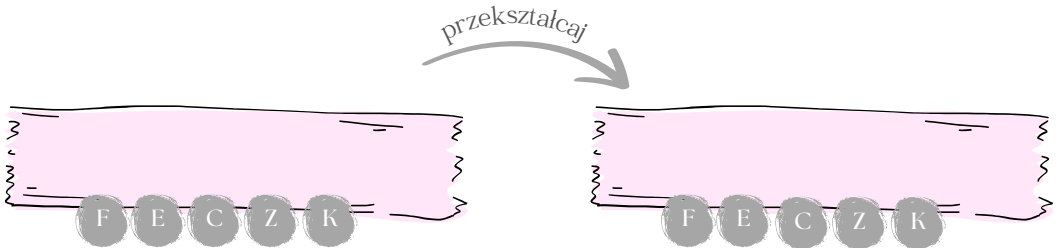
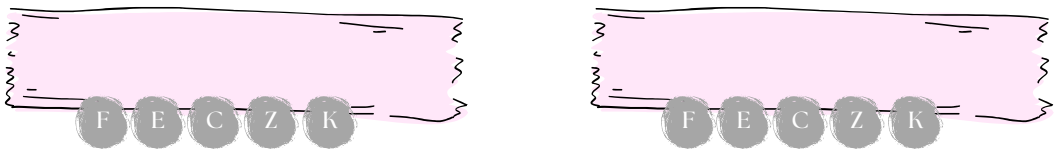
Napisz co zrobisz najmniejszego, by być w tym o jeden stopień bardziej w jednym obszarze, który wybierzesz:

Karta 9.

5 zasad zdrowego myślenia

1. Czy ta myśl to fakt? **(F)**
2. Czy ta myśl pozwala mi czuć emocje takie, jakie chcę czuć - bez nadużywania leków, alkoholu i innych substancji zmieniających świadomość? **(E)**
3. Czy ta myśl pozwala mi osiągać bliższe i dalsze cele? **(C)**
4. Czy ta myśl służy ochronie mojego zdrowia lub życia? **(Z)**
5. Czy ta myśl sprzyja zażegnaniu konfliktów, których wolę unikać? **(K)**

Napisz myśl, która cię martwi i ... *... przekształć w ...* ... myśli alternatywne, przeciwne.



Zaznacz, na ile teraz odczuwasz stres?



Mój obecny poziom dyskomfortu:



Co wywołało dziś ten dyskomfort?

Jakie fizyczne objawy obecnie przeżywam?

Jakie myśli krążą mi po głowie?

Co zrobiłam w związku z tym?

A co bym zrobiła, gdybym miała jeszcze raz taką sytuację?

Co by mi to dało?

2/2

A czego mnie to uczy teraz?

Co mogę zrobić, aby uspokoić ciało i umysł?

Jak mogę podważyć i przezwyciężyć moje lękowe myśli?

Słowa wsparcia dla siebie, dorysuj jakiś motyw ozdobny:



Karta 11.

Co mnie najczęściej martwiło?

Zaznacz ile to zawiera stresu, bólu:



*A co powiedziałabyś osobie,
która się martwi?*

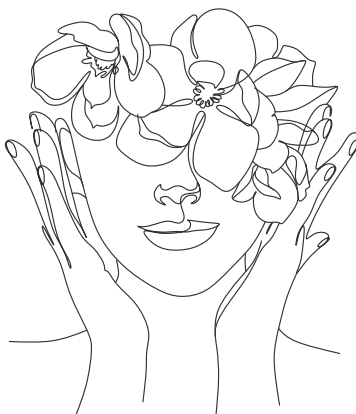
♥

♥

♥

♥

♥



Karta 12.

Przestrzeń dla Ciebie i Twojej malarskiej ekspresji:



Karta 13.



Kiedy będzie mi źle, pojawią się trudne myśli:

Mogę liczyć na:



Wsparciem będą dla mnie słowa:



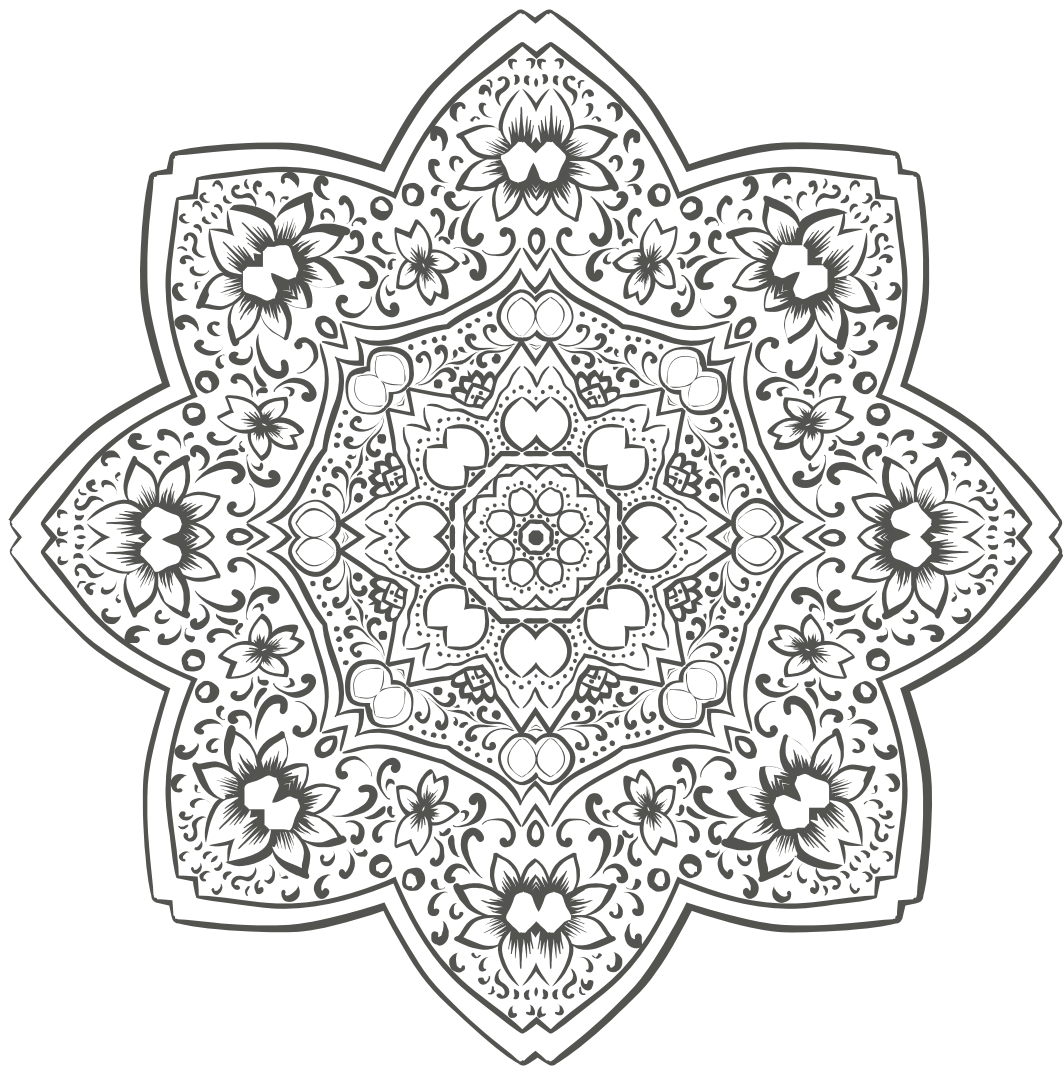
Zadzwonię, napiszę, spotkam się:



Karta 14.1. Zły dzień? Pokoloruj go!



Karta 14.2. *Zły dzień? Pokoloruj go!*



Lista potrzeb zaangażowanie w swoje życie

Wszyscy chcemy wieść życie pełne znaczenia i wartości. Takie życie odpowiada na nasze potrzeby – dostrzeżone i wyrażone. Kobiety są wychowywane do spełniania potrzeb innych – swoich dzieci, męża, rodziców, bliskich. Własne potrzeby odkładają – licząc, że kiedyś przyjdzie lepszy czas. Czas zdrowienia jest właśnie takim czasem. Możliwe, że musimy sobie przypomnieć, jakie potrzeby mogą czekać na zauważenie i zadbanie. Poniżej odnajdziesz główne grupy potrzeb i przykłady ich przejawiania. Zakreśl, jaka grupa u Ciebie szczególnie domaga się uwagi:

/można te potrzeby wziąć w koła/

<i>Autonomia</i>	sprawczość, niezależność, odpowiedzialność, swoboda, wolność, wybór;
<i>Autok ekspresja</i>	bycie rozumianą, bycie słyszaną, bycie widzianą, posiadanie celu, posiadanie znaczenia, kreatywność, pasja, rozwój spontaniczność;
<i>Bezpieczeństwo</i>	godność, zaufanie, konsekwencja, niezawodność, ochrona, pewność, porządek, przewidywalność, stabilność;
<i>Docenienie</i>	samoakceptacja, akceptacja, uszanowanie, uznanie;
<i>Potrzeby duchowe</i>	inspiracja, nadzieja, piękno, obecność, błogość, spokój, wiara, więź z życiem;
<i>Potrzeby psychiczne</i>	informacja, jasność, nauka, zrozumienie, stymulacja;
<i>Przetrawianie</i>	bezpieczeństwo, odpoczynek, dobrostan, dotyk, powietrze, pożywienie, rozwój, ruch, schronienie, seksualność, sen, woda, zdrowie, żaloba;
<i>Spójność</i>	autentyczność, indywidualność, pełność, sens, znaczenie, zdrowie;
<i>Świętowanie</i>	dobry humor, radość, wesołość, zabawa, zachwyty, życie, pasja;
<i>Troska</i>	bliskość, bycie kochaną, mile widzianą, ciepło, czułość, empatia, intymność, miłość, pozytywne uczucia, przyjaźń, rezonowanie, troska, troska o siebie, wygoda, życzliwość;
<i>Współzależność</i>	komunikacja, harmonia, partnerstwo, ochrona życia, pokój, pomoc, postrzeganie innych jako całości, przyjaźń, przynależność, relacja, równowaga, społeczność szacunek, szczerłość, towarzyszenie, uczestnictwo, uwzględnianie, więź, wkład, włączenie, wsparcie, wspólna historia, wspólna rzeczywistość, wspólne wartości, współpraca, wzajemność[1].

[1] Za: Peyton Sarah, *Towarzyszę sobie z życzliwością*, Wydawnictwo CoJaNaTo: Warszawa 2022

To, co trzeba wiedzieć, zaglądając w swoje potrzeby, to to, że są równoważne. M. Rosenberg, twórca koncepcji „Komunikacja bez przemocy”, mawiał, żeby nie hierarchizować swoich potrzeb, ale zauważyć, co jest w tej chwili „żywe”, pochwytyjące w danej sytuacji. Idea pracy nad swoimi potrzebami polega na tym, żeby brać za nie odpowiedzialność, tak jak za uczucia oraz starać się je wyrazić i zaspokoić, zwracając przy tym uwagę na uczucia i potrzeby innych. O ile jako dzieci jesteśmy skazani na inne osoby ze swoimi potrzebami, to w dorosłości możemy o nie zadbać sami. To piękny i uwalniający pomysł!

Dotarcie do swoich potrzeb i zaopiekowanie się sobą w tym zakresie jest jednym z elementów zdrowienia.

W jaki sposób mogę sprawić, żeby nowy nawyk, jakim jest dbanie o siebie i swoje potrzeby, stał się łatwiejszy do wykonania?

Wybierz stały punkt dnia, w którym będziesz to robić i który jest dogodny, może po południu, po obiedzie, gdy masz chwilę na odpoczynek. Masz wtedy za sobą połowę dnia i okazję zaobserwować z uważnością, które z Twoich potrzeb domagają się najzwyciej, by o nie się zatroszczyć. To najlepszy sposób towarzyszenia sobie.

Siądź z wydrukowaną kartą (nr 17.2) i najpierw spójrz w koła z grupami potrzeb (Karta nr 17.1). Która najbardziej teraz domaga się uwagi? Wpisz odpowiednią grupę w szyldek na górze karty. To pomoże Ci w skali 30 dni zobaczyć, jaka grupa pojawia się najczęściej.

Teraz zajmiemy się grafem, który jest narzędziem krytycznego myślenia^[i]. W pierwsze koło wpisz potrzebę, którą odczułaś dzisiaj jako „żywą”. W drugie pomysł i wpisz coś, co jest zaprzeczeniem, zanegowaniem tej potrzeby. Na przykład dla potrzeby kontaktu ze sobą takim zaprzeczeniem będzie ignorowanie siebie, dla bawienia się – rutyna i kontrola. To przykładowe zestawienia – Ty możesz mieć inne pomysły i Twoje zestawienia są najważniejsze. Teraz dopisz w małych kołach skojarzenia do jednej i drugiej sytuacji. Możesz wpisywać w kółka, jak i między nimi – chodzi o zbudowanie sieci Twoich myśli wokół danej potrzeby lub jej braku. Koła środkowe pozostają wolne i dopiero, jak zrobisz mapę skojarzeń do obu kół – przyjdzie czas na koła środkowe, w których wpisujemy dostrzeżone podobieństwa. Wydaje się niemożliwe? Otóż jest tak zwany złoty środek między dualnością rozpiętą między „mam coś” lub „czegoś nie mam”. Stworzenie tego złotego środka pomoże nam dostrzec nowe możliwości na zadbanie o siebie, w swoich granicach sprawczości.

Z tego punktu przejdziemy do zaplanowania 3 minimalnych kroków, działań o odpowiedzi na potrzeby, na rzecz których pracujemy.

[i] <https://mysleniekrzytyczne.edu.pl/jedna-rutyna-a-wiele-tematow/>

Spójrz na przykładowe rozpisanie potrzeb:

autonomia

swoboda wyboru marzeń,
celów, wartości | swoboda
wyboru planów jak spełnić
marzenia, osiągnąć cele,
wartości | kontakt ze sobą |
niezależność | wolność

integralność

autentyczność |
twórczość | sens |
poczucie osobistej
wartości

zabawa

bawienie się |
śmiech
| lekkość |
towarzystwo

świętowanie

świętowanie rozwoju,
ubogacenia życia oraz
spełniania marzeń,
niezaspokojonych potrzeb, itp. |
opłakiwanie strat, rozwianych
marzeń | żaloba

wspólnota duchowa

przeżywanie piękna |
harmonia | inspiracja |
porządek, ład | pokój |
natchnienie

troska o ciało i sity fizyczne

odpowiednie posiłki | ekspresja
ruchowa, ćwiczenia | ochrona
przed zagrożeniem (np. zawał) |
odpoczynek, relaks | wyrażanie
własnej seksualności | dotyk

struktury

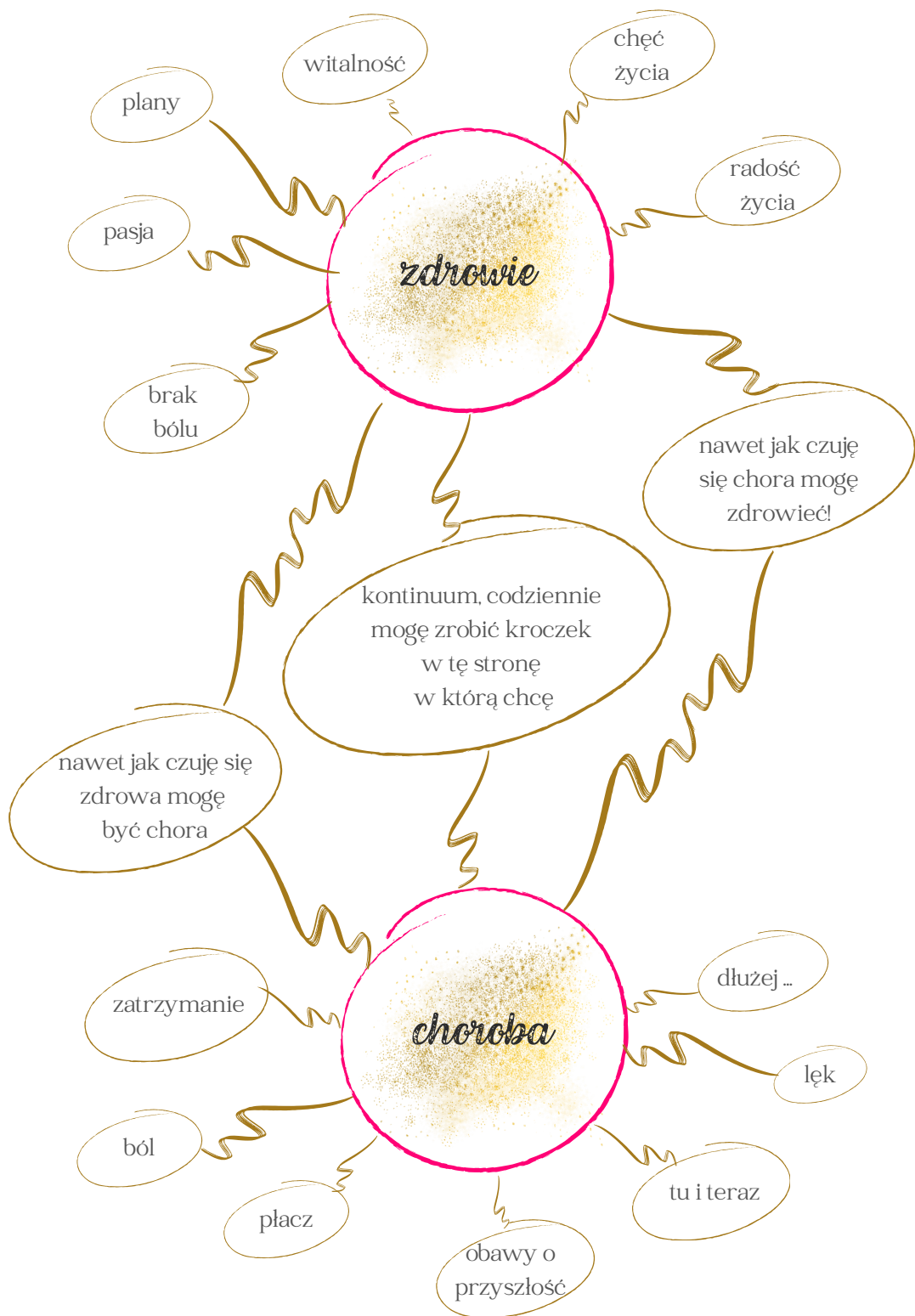
przejrzystości |
dotrzymywania
ustaleń | jasności |
przewidywalności

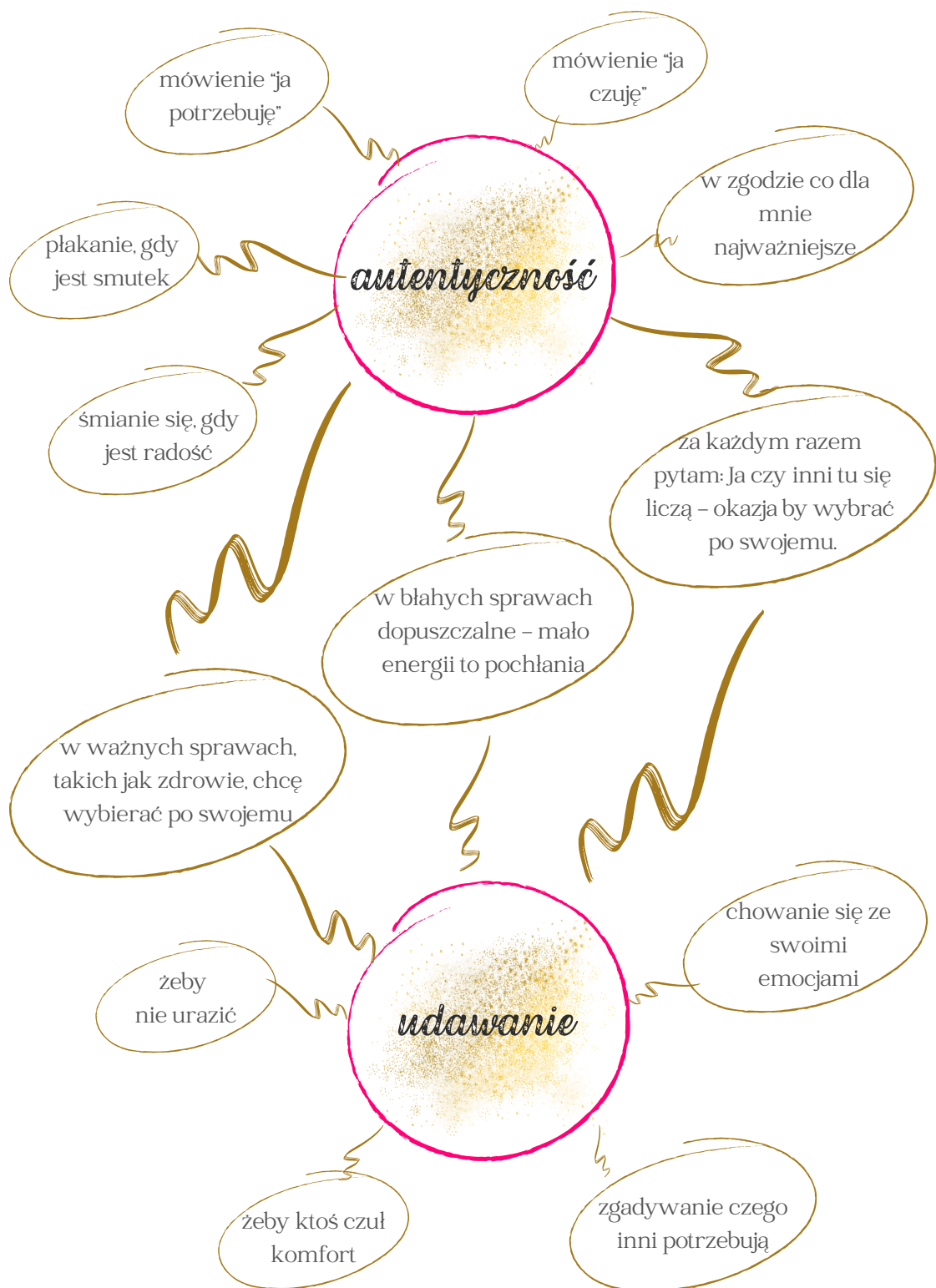
potrzeby związku z ludźmi

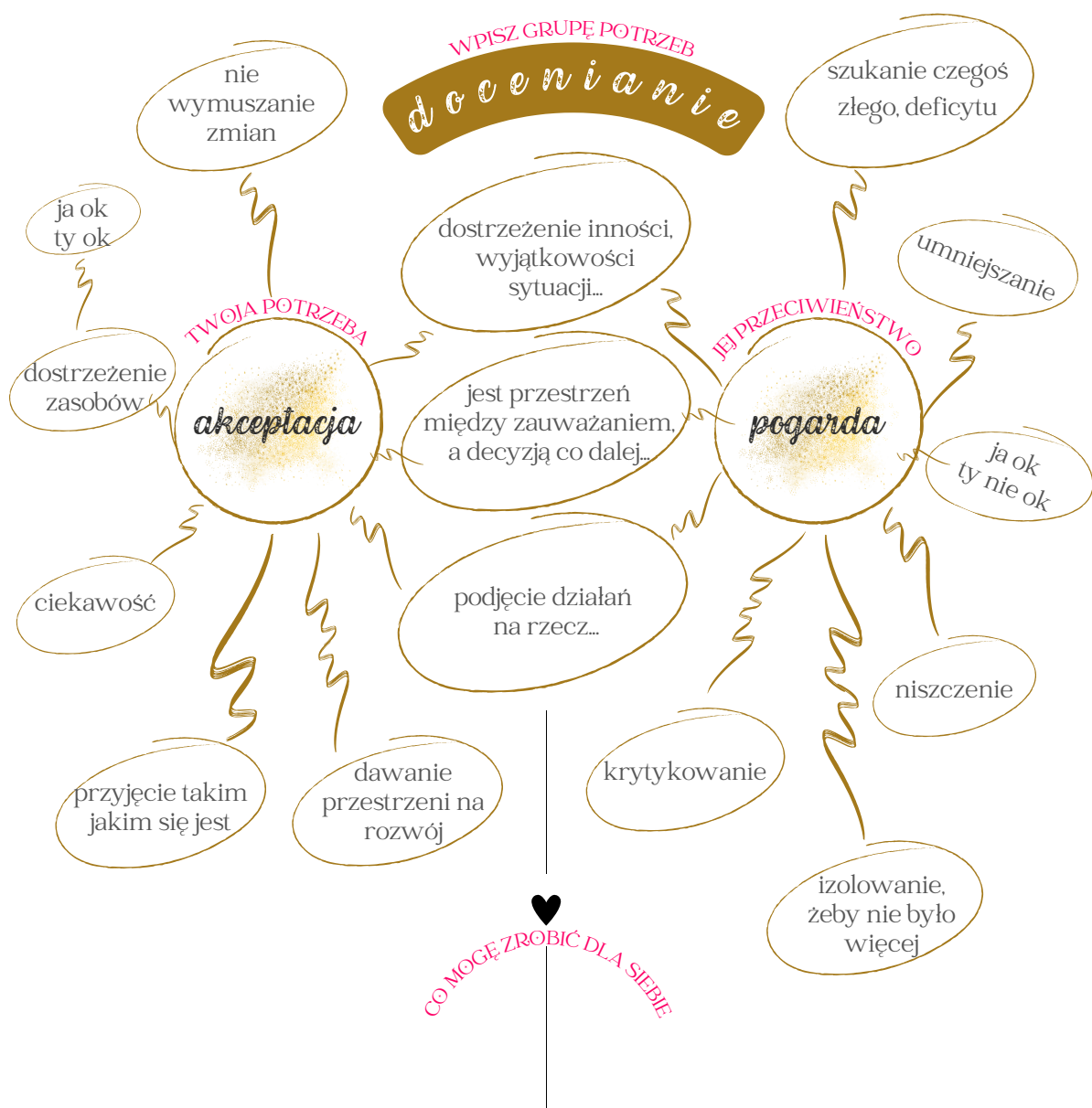
akceptacji | uznania |
przynależności | współpracy |
wsparcia | wyrozumiałości |
bliskości | empatii | bycia
branym pod uwagę | bycia
słyszonym | brania pod uwagę |
wzajemności | uczciwości |
miłości | intymności |
zrozumienia

potrzeby kontakty z samym sobą

autentyczności | wyzwania |
świadomości | twórczości |
samorozwoju | wyrażania
siebie | zaufania sobie |
szacunku dla siebie |
poczucia sprawczości |
rozwoju | celu







1

zrobię zdjęcie tej karty i na ten dzień będzie tapetą

2

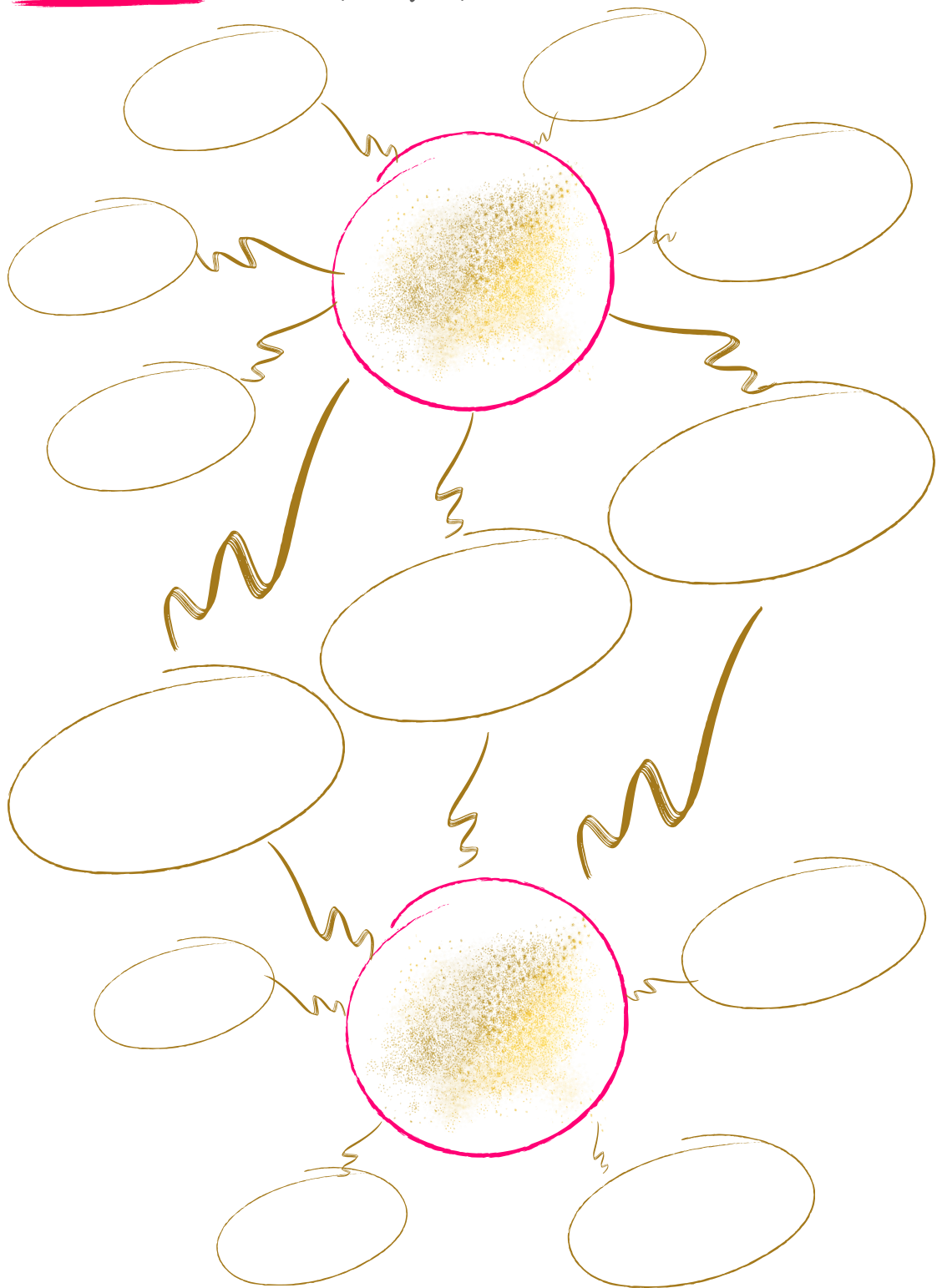
przez najbliższą dobę będę uważać co krytykuję w sobie i innych i zastanowię się skąd to jest?

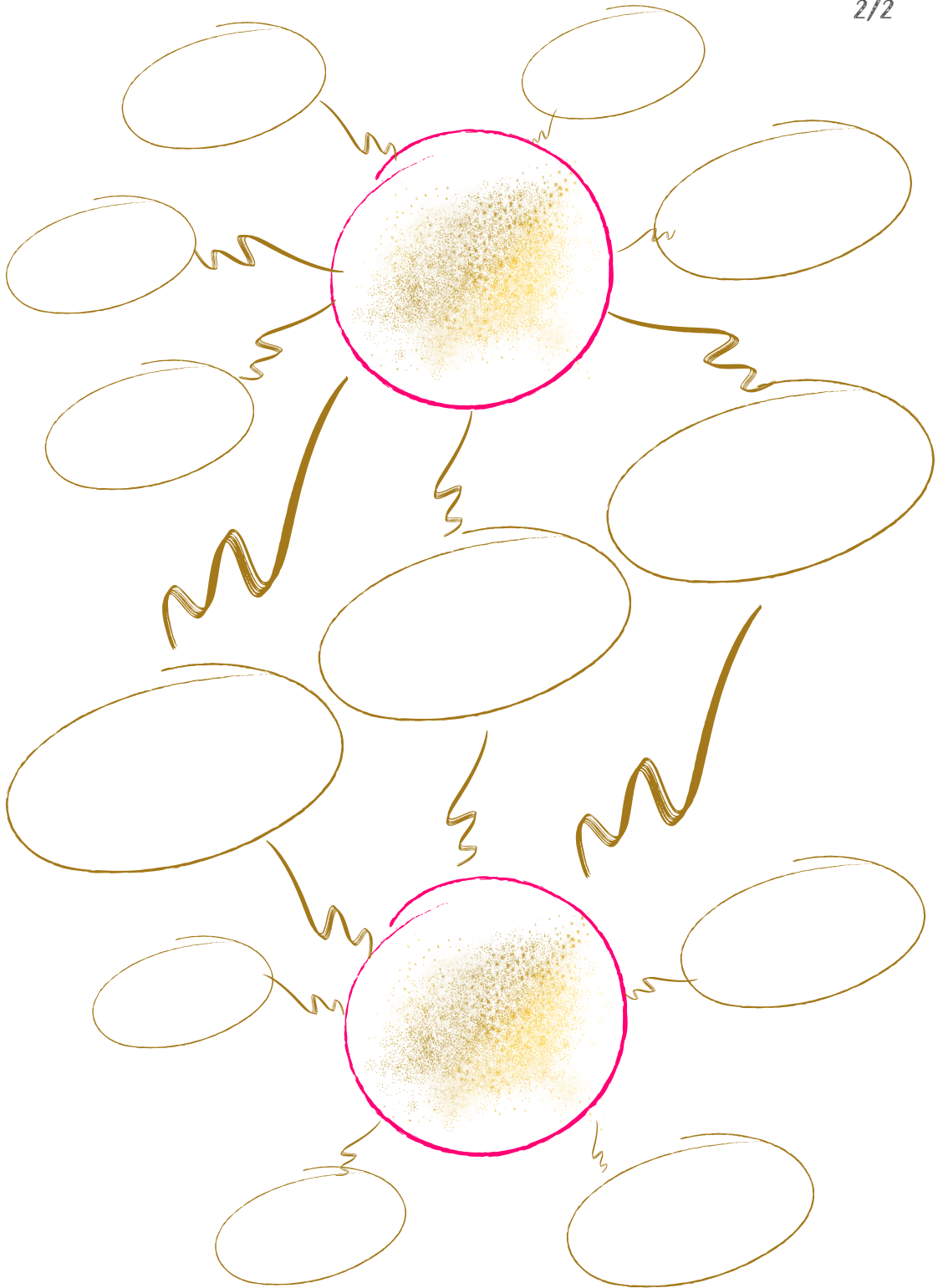
3

ile razy dotknę się krytyką bądź ktoś to zrobi wezmę oddech i powiem sobie, że ktoś, albo ja, dostrzegł inność, wyjątkowość i za szybko przeszedł do działań

Karta 17.1. Karta pracy z potrzebami.

1/2

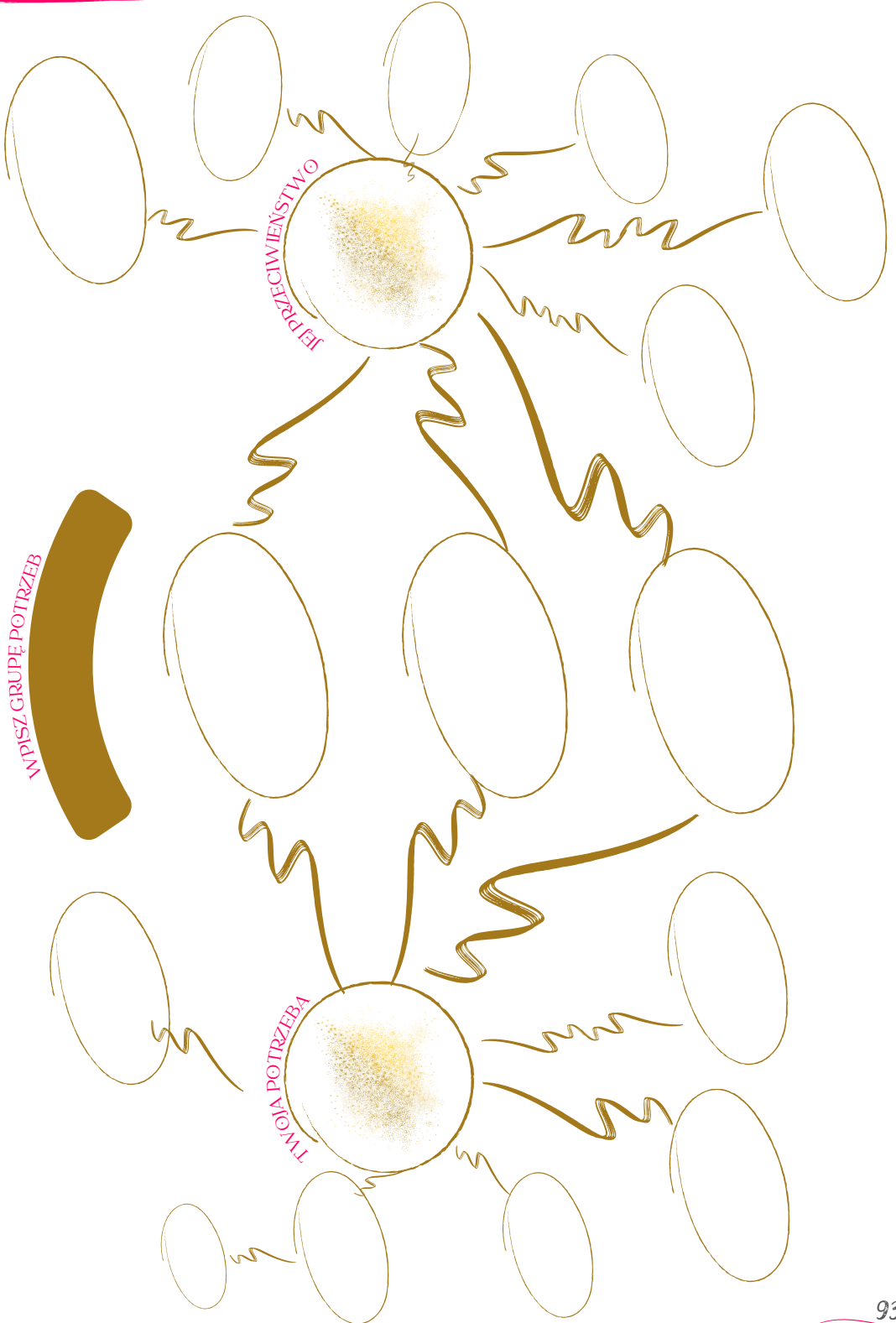




Karta 17.2.

Karta pracy z potrzebami.

1/2





Bibliografia:

- Kaplan J. Dzienniki wdzięczności. Jak jeden rok pozytywnego myślenia może zmienić twoje życie: Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2022.
- Deb D., Zakotwiczeni, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2022.
- Neff K., Waleczne samowspółczucie, Studio Astropsychologii, Białystok 2022.
- Pennebaker J.W., Smyth J. S., Terapia przez pisanie, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2018.
- Peyton S., Towarzyszę sobie z życzliwością. Podręcznik., Wydawnictwo CoJaNaTo? Warszawa 2022.
- Neff K., Germer Ch., Samowspółczucie, Gdańskie Wydawnictwo Współczucie, Sopot 2022.
- Darcey S., Terapia rysowaniem, Wydawnictwa Purana, Lutyń 2022.
- Deb D., Teoria Poliwagałna w praktyce, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2021.
- Maxie C. Maultsby jr., Racjonalna Terapia Zachowania, Wydawnictwo Wulkan, Żnin 2013.

Autorki:
Aleksandra Klimczuk
Agnieszka Biernacka
Milena Ugorska-Knapczyk

Codziennik opracowany w ramach projektu Erasmus+
pt. From Amazons to Glamazons.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Licencja CC0



Dofinansowane przez
Unię Europejską

