ALEKSANDRA MARCINKOWSKA

21-DNIOWY KURS

RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

DZIEŃ 1 LEKCJA 1

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 1 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 1 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 1? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU REFLEKSJI POD NUMEREM 1 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 1 KARTA PRACY 1

NAPISZ WŁASNĄ DEFINICJĘ STRESU. CZYM DLA CIEBIE JEST STRES?

OPISZ 3 SYTUACJE, W KTÓRYCH ODCZUWASZ NADMIERNY STRES

STRES, KÓTRY ODCZUWAM POWODUJE, ŻE

ZAZNACZ WŁAŚCIWĄ ODPOWIEDŹ

- [ ] **LUBIĘ I CHCE SIĘ TAK CZUĆ**
- [ ] **NIE LUBIĘ I NIE CHCĘ SIĘ TAK CZUĆ**

KIEDY ODCZUWAM STRES, CZUJĘ WTEDY

ZACHOWUJĘ SIĘ WTEDY

DZIEŃ 1 - ZAPLANUJ JUTRZEJSZY DZIEŃ

DATA

P W Ś C P S N

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

1 ☐
2 ☐
3 ☐

PRZYPOMNIENIE

DZIENNA AFIRMACJA

PODZIĘKOWANIE

NOTATKA

DZIEŃ 2 LEKCJA 2

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 2 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 2 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 2? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU REFLEKSJI POD NUMEREM 2 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 2 KARTA PRACY 2

CZYM DLA CIEBIE JEST STRES? JAKA JEST TWOJA DEFINICJA STRESU?

CO WZMAGA U CIEBIE STRES?

OKREŚL SWOJE 3 GŁÓWNE STRESORY

1

2

3

JAK REAGUJESZ NA TE STRESORY?

1

2

3

REFLEKSJA

DZIEŃ 2 ZAPLANUJ JUTRZEJSZY DZIEŃ

DATA

P W Ś C P S N

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

1 ☐
2 ☐
3 ☐

PRZYPOMNIENIE

DZIENNA AFIRMACJA

PODZIĘKOWANIE

NOTATKA

DZIEŃ 3 LEKCJA 3

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 3 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 3 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 3? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU REFLEKSJI POD NUMEREM 3 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

KARTA PRACY 3

JAKIE POZNAŁAŚ RODZAJE STRESU?

CO NAJBARDZIEJ DO CIEBIE PRZEMÓWIŁO?

CO CIĘ ZASKOCZYŁO Z TYCH INFORMACJI?

CO ZABIERASZ Z DZISIEJSZEJ LEKCJI?

REFLEKSJA

DZIEŃ 3 ZAPLANUJ JUTRZEJSZY DZIEŃ

DATA

P W Ś C P S N

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

1 ☐
2 ☐
3 ☐

PRZYPOMNIENIE

DZIENNA AFIRMACJA

PODZIĘKOWANIE

NOTATKA

DZIEŃ 4 LEKCJA 4

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 4 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 4 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 4? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU REFLEKSJI POD NUMEREM 4 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 4 KARTA PRACY 4

WYMIEŃ 3 PSYCHOLOGICZNE REAKCJE NA STRES

1

2

3

WYMIEŃ 3 FIZJOLOGICZNE REAKCJE NA STRES

1

2

3

CO CIĘ ZASKOCZYŁO Z TYCH INFORMACJI?

CO ZABIERASZ Z DZISIEJSZEJ LEKCJI?

REFLEKSJA

DZIEŃ 4 ZAPLANUJ JUTRZEJSZY DZIEŃ

DATA

P W Ś C P S N

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

1 ☐
2 ☐
3 ☐

PRZYPOMNIENIE

DZIENNA AFIRMACJA

PODZIĘKOWANIE

NOTATKA

DZIEŃ 5 LEKCJA 5

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 5 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 5 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 5? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU REFLEKSJI POD NUMEREM 5 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 5 KARTA PRACY 5

JAKIE POZNAŁAŚ BIOLOGICZNE ASPEKTY STRESU?

PRZYPOMNIJ SOBIE JEDNO ZDARZENIE, KTÓRE WYWOŁAŁO W TOBIE STRES. OPISZ ZDARZENIE W PUNKCIE A

A ZDARZENIE AKTYWUJĄCE **(A)**

B JAKA MYŚL SIĘ POJAWIŁA? **(B)**

C JAKA EMOCJA SIĘ POJAWIŁA? **(C)**

D JAKIE BYŁO TWOJE DZIAŁANIE **(D)** W KONSEKWENCJI ZDARZENIA **(A)**, MYŚLI **(B)**, EMOCJI/UCZUCIA **(C)**?

CO BYŚ DZIŚ ZROBIŁA INACZEJ?

REFLEKSJA

DZIEŃ 5 ZAPLANUJ JUTRZEJSZY DZIEŃ

DATA

P W Ś C P S N

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

1 ☐
2 ☐
3 ☐

PRZYPOMNIENIE

DZIENNA AFIRMACJA

PODZIĘKOWANIE

NOTATKA

DZIEŃ 6 LEKCJA 6

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 6 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 6 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 6? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU REFLEKSJI POD NUMEREM 6 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 6 KARTA PRACY 6

WYMIEŃ 5 PRZYCZYN STRESU W TWOJEJ PRACY ZAWODOWEJ

1
2
3
4
5

WYMIEŃ 5 PRZYCZYN STRESU W ŻYCIU OSOBISTYM

1
2
3
4
5

WYMIEŃ 5 SPOSOBÓW RADZENIA SOBIE Z NIMI

1
2
3
4
5

CO NOWEGO WPROWADZIŁAŚ PO DZISIEJSZEJ LEKCJI

1
2
3
4
5

REFLEKSJA

DZIEŃ 6 ZAPLANUJ JUTRZEJSZY DZIEŃ

DATA

P W Ś C P S N

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

1 ☐
2 ☐
3 ☐

PRZYPOMNIENIE

DZIENNA AFIRMACJA

PODZIĘKOWANIE

NOTATKA

DZIEŃ 7 LEKCJA 7

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 7 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 7 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 7? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU REFLEKSJI POD NUMEREM 7 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 7 KARTA PRACY 7

PONIŻEJ LISTA SUGESTII, JAK MOŻESZ SIEBIE WESPRZEĆ W SYTUACJI STRESU

1. ODDECH SEKWENCYJNY 1 WDECH, WSTRZYMANIE WYDECH...DWA - WDECH - WSTRZYMANIE - WYDECH...
2. PLANOWANIE KOLEJNEGO DNIA
3. ROZMOWA ZE SPECJALISTĄ
4. NAWIĄZANIE BLIŻSZEGO KONTAKTU ZE SOBĄ POPRZEZ MONOLOG WEWNĘTRZNY
5. ZDROWE MYŚLENIE W OPARCIU O A B C D EMOCJI

CO STOSUJESZ JUŻ Z POWYŻSZYCH PRAKTYK?

CO DZIŚ DOPISZESZ DO SWOJEJ LISTY JAKO PODRĘCZNĄ APTECZKĘ W SYTUACJI STRESU?

1
2
3
4
5

REFLEKSJA

DZIEŃ 7 ZAPLANUJ JUTRZEJSZY DZIEŃ

DATA

P W Ś C P S N

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

1 ☐
2 ☐
3 ☐

PRZYPOMNIENIE

DZIENNA AFIRMACJA

PODZIĘKOWANIE

NOTATKA

DZIEŃ 8 LEKCJA 8

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 8 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 8 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 8? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU REFLEKSJI POD NUMEREM 8 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 8 KARTA PRACY 8

WYMIEŃ I OPISZ 3 PODSTAWOWE KATEGORIE STRESU

1

2

3

CO ZABIERASZ Z DZISIEJSZEJ LEKCJI DLA SIEBIE?

JAK TY SIĘ DZIŚ MASZ? CO U CIEBIE DOBREGO?

REFLEKSJA

DZIEŃ 8 ZAPLANUJ JUTRZEJSZY DZIEŃ

DATA

P W Ś C P S N

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

1 ☐
2 ☐
3 ☐

PRZYPOMNIENIE

DZIENNA AFIRMACJA

PODZIĘKOWANIE

NOTATKA

DZIEŃ 9 LEKCJA 9

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 9 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 9 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 9? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU REFLEKSJI POD NUMEREM 9 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 9 KARTA PRACY 9

WYMIEŃ I OPISZ 3 PODSTAWOWE KATEGORIE STRESU

1

2

3

CO ZABIERASZ Z DZISIEJSZEJ LEKCJI DLA SIEBIE?

KTÓRA CZĘŚĆ LEKCJI BYŁA DLA CIEBIE NAJTRUDNIEJSZA?

W KTÓREJ CZĘŚCI LEKCJI ODCZUWAŁAŚ NAJWIĘKSZE NAPIĘCIE?

CO DOBREGO SŁYCHAĆ U CIEBIE?

REFLEKSJA

DZIEŃ 9 ZAPLANUJ JUTRZEJSZY DZIEŃ

DATA

P W Ś C P S N

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

1 ☐
2 ☐
3 ☐

PRZYPOMNIENIE

DZIENNA AFIRMACJA

PODZIĘKOWANIE

NOTATKA

DZIEŃ 10 LEKCJA 10

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 10 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 10 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 10? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU REFLEKSJI POD NUMEREM 10 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 10 KARTA PRACY 10

KAŻDY MA W SWOIM OTOCZENIU, DALSZYM LUB BLIŻSZYM OSOBĘ, KTÓRĄ UWAŻA ZA PEWNĄ SIEBIE, ODPORNĄ NA STRES.

BUDUJĄC WŁASNĄ PEWNOŚĆ SIEBIE WARTO SIĘ PRZYJRZEĆ TAKIM LUDZIOM I UCZYĆ SIĘ OD NICH.

POMYŚL TERAZ O OSOBIE, KTÓRĄ UWAŻASZ ZA PEWNĄ SIEBIE, ODPORNĄ NA STRES.

W PONIŻSZEJ RAMCE WYPISZ TO, JAKIE CECHY TEJ OSOBY CHCESZ ZAADAPTOWAĆ U SIEBIE

PRZYJRZYJ SIĘ TERAZ POWYŻSZEMU OPISOWI I WYPISZ TE CECHY, KTÓRE JUŻ POSIADASZ, ALBO KIEDYKOLWIEK POSIADAŁAŚ

REFLEKSJA

DZIEŃ 10 ZAPLANUJ JUTRZEJSZY DZIEŃ

DATA

P W Ś C P S N

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

1 ☐
2 ☐
3 ☐

PRZYPOMNIENIE

DZIENNA AFIRMACJA

PODZIĘKOWANIE

NOTATKA

DZIEŃ 11 LEKCJA 11

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

☐

1 ☐
2 ☐
3 ☐

☐

1 ☐
2 ☐
3 ☐
4 ☐
5 ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 11 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 11

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

DZIEŃ 11 KARTA PRACY 11

W PONIŻSZYM ĆWICZENIU PRZYJRZYSZ SIĘ SYTUACJOM, KTÓRE WYWOŁUJĄ W TOBIE NEGATYWNE UCZUCIA, TAKIE JAK LĘK, STRES, NIEPEWNOŚĆ. ROZBIERZ JE NA CZUNNKI PIERWSZE **(A B C D EMOCJI)**

MOŻESZ KORZYSTAĆ Z TEGO ĆWICZENIA W FORMIE DZIENNIKA. POSTĘPUJĄC ZGODNIE Z OPISANYMI PONIŻEJ KROKAMI.

1. OPISZ SYTUACJĘ **(A)**, KTÓRA WYWOŁAŁA W CIEBIE NEGATYWNE UCZUCIA.
2. WYPISZ, CO W TEJ SYTUACJI MYŚLAŁAŚ **(B)**
3. WYPISZ, JAKIE UJEMNE EMOCJE SIĘ POJAWIŁY W TOBIE **(C)**
4. OPISZ, JAKIE BYŁY KONSEKWENCJE TEJ SYTUACJI (CO SIĘ STAŁO? CO ZROBIŁAŚ? CZEGO NIE ZROBIŁAŚ? **(D)**
5. ZASTANÓW SIĘ I ZAPISZ RADĘ, JAKĄ DAŁABYŚ SWOJEJ PRZYJACIÓŁCE / BLISKIEJ OSOBIE.

1. SYTUACJA I (A)		
2. MYŚLI (B)	3. EMOCJE (C)	4. DZIAŁANIA (D)
5. RADA DLA PRZYJACIÓŁKI / BLISKIEJ OSOBY		

1. SYTUACJA II (A)		
2. MYŚLI (B)	3. EMOCJE (C)	4.DZIAŁANIA (D)
5. RADA DLA PRZYJACIÓŁKI / BLISKIEJ OSOBY		

REFLEKSJA

DZIEŃ 11 ZAPLANUJ JUTRZEJSZY DZIEŃ

DATA

P W Ś C P S N

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

1 ☐
2 ☐
3 ☐

PRZYPOMNIENIE

DZIENNA AFIRMACJA

PODZIĘKOWANIE

NOTATKA

DZIEŃ 12 LEKCJA 12

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 12 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 12 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 12? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU REFLEKSJI POD NUMEREM 12 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 12 KARTA PRACY 12

KAŻDY CZŁOWIEK PROWADZI W SWOJEJ GŁOWIE WEWNĘTRZNY MONOLOG. WSZYSTKO JEST W PORZĄDKU, JEŻELI JEST ON WSPIERAJĄCY I MOTYWUJĄCY.

TRUDNOŚĆ ZACZYNA SIĘ WTEDY, GDY W TAKIEJ ROZMOWIE ZE SOBĄ ZACZYNASZ SKUPIAĆ SIĘ NA SWOICH WADACH, PORAŻKACH, SŁABOŚCIACH.

TO ZNACZY, ŻE POJAWIŁ SIĘ WEWNĘTRZNY KRYTYK. TAKI NEGATYWNY MONOLOG MOŻE WYWOŁAĆ NIEPRZYJEMNE EMOCJE.

MOŻESZ PORADZIĆ SOBIE Z WEWNĘTRZNYM KRYTYKIEM, A NEGATYWNY MONOLOG ZAMIENIĆ NA WSPIERAJĄCY DLA SIEBIE.

OPISZ SYTUACJĘ, W KTÓREJ POJAWIŁ SIĘ W TWOJEJ GŁOWIE WEWNĘTRZNY KRYTYK.

JAK WYGLĄDA TWÓJ WEWNĘTRZNY KRYTYK? KIM JEST? JAKIM GŁOSEM DO CIEBIE MÓWI? JAKI JEST JEGO TON? BYĆ MOŻE PRZYJMUJE POSTAĆ OSOBY Z TWOJEGO OTOCZENIA? OPISZ GO PONIŻEJ.

REFLEKSJA

DZIEŃ 12 ZAPLANUJ JUTRZEJSZY DZIEŃ

DATA

P W Ś C P S N

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

1 ☐
2 ☐
3 ☐

PRZYPOMNIENIE

DZIENNA AFIRMACJA

PODZIĘKOWANIE

NOTATKA

DZIEŃ 13 LEKCJA 13

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 13 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 13 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 13? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU REFLEKSJI POD NUMEREM 13 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 13 KARTA PRACY 13

WYBIERZ 5 POTRZEB, KTÓRE W TWOJEJ OPINII MASZ NIEZASPOKOJONE.

1 ☐
2 ☐
3 ☐
4 ☐
5 ☐

USZEREGUJ SWOJE NIEZASPOKOJONE POTRZEBY OD TEJ, KTÓRA MA DLA CIEBIE NAJWIĘKSZE ZNACZENIE NA TEN MOMENT DO TEJ, KTÓRA MA NAJMNIEJSZE ZNACZENIE DLA CIEBIE NA TEN MOMENT

1 ☐
2 ☐
3 ☐
4 ☐
5 ☐

JAKIMI ZDROWYMI STRATEGIAMI ZASPOKOISZ KAŻDĄ ZE SWOICH POTRZEB?

1 ☐
2 ☐
3 ☐
4 ☐
5 ☐

REFLEKSJA

DZIEŃ 13 ZAPLANUJ JUTRZEJSZY DZIEŃ

DATA

P W Ś C P S N

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

1 ☐
2 ☐
3 ☐

PRZYPOMNIENIE

DZIENNA AFIRMACJA

PODZIĘKOWANIE

NOTATKA

DZIEŃ 14 LEKCJA 14

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 14 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 14 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 14? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU REFLEKSJI POD NUMEREM 14 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 14 KARTA PRACY 14

WEWNĘTRZNY KRYTYK UŻYWA CZĘSTO SFORMOWAŃ TYPU: „ NA PEWNO SOBIE NIE PORADZISZ. NAWET NIE PODEJMUJ SIĘ TEGO ZADANIA".

W LEWEJ KOLUMNIE PONIŻSZEJ TABELI WYPISZ TO, CO TWÓJ WEWNĘTRZNY KRYTYK MÓWI DO CIEBIE. PO PRAWEJ STRONIE KOLUMNY ZAPISZ TO, CO ODPOWIESZ WEWNĘTRZNEMU KRYTYKOWI. (OCZYWIŚCIE TYLKO ZDROWA, KONSTRUKTYWNA ODPOWIEDŹ).

CO MÓWI DO MNIE WEWNĘTRZNY KRYTYK?	CO ODPOWIEM WEWNĘTRZNEMU KRYTYKOWI?

REFLEKSJA

DZIEŃ 14 ZAPLANUJ JUTRZEJSZY DZIEŃ

DATA

P W Ś C P S N

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

1 ☐
2 ☐
3 ☐

PRZYPOMNIENIE

DZIENNA AFIRMACJA

PODZIĘKOWANIE

NOTATKA

DZIEŃ 15 LEKCJA 15

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 15 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 15 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 15? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU REFLEKSJI POD NUMEREM 15 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 15 KARTA PRACY 15

JAK JEST? OPISZ SYTUACJE, KTÓRA CIĘ NIEPOKOI.
W TYM ZADANIU OPISUJESZ FAKTY, OPISUJESZ SYTUACJĘ, KTÓRA MIAŁA MIEJSCE.

OPISZ, JAK BYŚ CHCIAŁA, ABY TA SYTUACJA WYGLĄDAŁA, ŻEBYŚ PO TYM ZDARZENIU MYŚLAŁA ZDROWO I CZUŁA SIĘ DOBRZE.

CO POWODUJE, ŻE NIE JEST TAK, JAK BYŚ CHCIAŁA, ABY BYŁO? CO PRZESZKADZA? WYPISZ TO

KROKI, KTÓRE PODEJMĘ, ABY BYŁO TAK, JAK BYM CHCIAŁA, ŻEBY BYŁO. WYPISUJESZ KONKRETNE, REALNE KROKI, KTÓRE MOŻESZ PODJĄĆ, ABY ZMIENIĆ SWOJĄ SYTUACJĘ I POPRAWIĆ JAKOŚĆ ŻYCIA.

REFLEKSJA

DZIEŃ 15 KARTA PRACY 15 C.D.

CZYTANIE W MYŚLACH - ZNIEKSZTAŁCENIE POZNAWCZE

WIDZISZ SPRAWY NEGATYWNIE, BEZ WZGLĘDU NA TO, CZY MASZ NA TO JAKIEŚ DOWODY CZY NIE. BEZ WZGLĘDU NA TO, CZY TO SĄ FAKTY, CZY RACZEJ TWOJA ICH INTERPRETACJA. STWIERDZASZ, ŻE KTOŚ JEST DO CIEBIE WROGO NASTAWIONY I CIEBIE NIE LUBI (TWOJA INTERPRETACJA I CZYTANIE W MYŚLACH), ALE W ŻADEN SPOSÓB TEGO NIE SPRAWDZISZ, BO TEGO ZWYCZAJNIE NIE DA SIĘ SPRAWDZIĆ NA TYM ETAPIE - NO CHYBA, ŻE ZAPYTASZ TEJ OSOBY WPROST: CZY JESTEŚ DO MNIE WROGO NASTAWIONA CZY FAKTEM JEST, ŻE MNIE NIE LUBISZ? - WTEDY TO JEST FAKT, JEŚLI DANA OSOBA DOKŁADNIE TAK POWIE SŁOWO W SŁOWO.

ALE CO ZROBISZ Z TYM FAKTEM / ZDARZENIEM **(A)**, CO POMYŚLISZ **(B),** JAK SIĘ POCZUJESZ **(C)** I CO ZROBISZ **(D) ZALEŻY TYLKO OD CIEBIE, ALE TO JUŻ WIESZ. TERAZ TYLKO UTRWALASZ TEN NOWY WZORZEC.**

REAGUJESZ WYCOFANIEM SIĘ ALBO ATAKIEM. TO Z KOLEI WYWOŁUJE NEGATYWNE REAKCJE LUDZI BLISKO CIEBIE I AUTOMATYCZNIE POTWIERDZA TWOJE PRZEKONANIE, ŻE INNI SĄ WROGO DO CIEBIE NASTAWIENI I CIEBIE NIE LUBIĄ. MASZ TO, CO CHCESZ MIEĆ. MYŚLISZ, ŻE SĄ WROGO NASTAWIENI, MASZ UJEMNE EMOCJE. DZIAŁASZ W ENERGII WROGOŚCI I STRATY, TO JEST TO LOGICZNE, ŻE NIC INNEGO CIĘ NIE SPOTKA. NIE SPOTKA CIĘ NIC DOBREGO, SKORO ŻYCZYSZ SOBIE, ABY TWOJE ŻYCIE WYGLĄDAŁO WŁAŚNIE TAK.

WYPISZ ZNIEKSZTACENIA POZNAWCZE, KTÓRE SĄ W TWOJEJ GŁOWIE. LUBISZ JE?

CO POWODUJE, ŻE TAK INTERPRETUJESZ ZDARZENIA? JAKIE SWOJE POTRZEBY TYM ZASPOKAJASZ? POPRACUJ LISTĘ POTRZEB I ZASTANÓW SIĘ, JAKIE SWOJE POTRZEBY ZASPOKAJASZ TAKIMI MYŚLAMI, EMOCJAMI I ZACHOWANIEM.

REFLEKSJA

DZIEŃ 15 ZAPLANUJ JUTRZEJSZY DZIEŃ

DATA

P W Ś C P S N

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

1 ☐
2 ☐
3 ☐

PRZYPOMNIENIE

DZIENNA AFIRMACJA

PODZIĘKOWANIE

NOTATKA

DZIEŃ 16 LEKCJA 16

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 16 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 16 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 16? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU REFLEKSJI POD NUMEREM 16 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 16 KARTA PRACY 16

TO W JAKI SPOSÓB REAGUJESZ NA STRES JEST TWOIM WŁASNYM WYBOREM. DLACZEGO REAGUJESZ TAK, JAK REAGUJESZ? MOZE DLATEGO, ŻE NIKT NIE NAUCZYŁ CIEBIE REAGOWAĆ INACZEJ? MOŻE DLATEGO ŻE NIKT TOBIE NIE POKAZAŁ JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM? TEGO SIĘ UCZYMY.

ILE RAZY SŁYSZAŁAŚ "NIE STRESUJ SIĘ "....AHH ŻEBY TO BYŁO TAKIE PROSTE.....

TO NIE STRES WYRZĄDZA TOBIE KRZYWDĘ, ALE SPOSÓB, W JAKI REAGUJESZ NA DANĄ SYTUACJĘ.

MOŻE ZDARZYĆ SIĘ TAK, ŻE NIE MASZ WPŁYWU NA PEWNE WYDARZENIA. ALE ZAWSZE MASZ WPŁYW, CO MYŚLISZ O TEJ SYTUACJI.

W TYM ZADANIU ZASTANÓW SIĘ, NA CO TAK NAPRAWDĘ SIĘ DENERWUJESZ, CO KONKRETNIE WYWOŁUJE W TOBIE SILNE EMOCJE?

A) WYPISZ TE SYTUACJE. JEŻELI POTRZEBUJESZ WIĘCEJ MIEJSCA, WEŹ DODATKOWĄ KARTKĘ.

REFLEKSJA

DZIEŃ 16 KARTA PRACY 16 C.D.

B) NASTĘPNIE SPOŚRÓD SYTUACJI WYPISANYCH W PKT A WYBIERZ TE, NA KTÓRE W OGÓLE NIE MASZ WPŁYWU I WYPISZ JE PONIŻEJ

C) NASTĘPNIE SPOSRÓD WYPISANYCH SYTUACJI W PKT. A WYBIERZ TE, NA KTÓRE MASZ WPŁYW I MOŻSZ JE ZMIENIĆ. WYPISZ JE PONIŻEJ

REFLEKSJA

DZIEŃ 16 ZAPLANUJ JUTRZEJSZY DZIEŃ

DATA

P W Ś C P S N

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

1 ☐
2 ☐
3 ☐

PRZYPOMNIENIE

DZIENNA AFIRMACJA

PODZIĘKOWANIE

NOTATKA

DZIEŃ 17 LEKCJA 17

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 17 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 17 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 17? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU REFLEKSJI POD NUMEREM 17 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 17 KARTA PRACY 17

JAK WERBALNIE I NIEWERBALNIE UWALNIASZ SWOJE EMOCJE?

POKOLORUJ NA NIEBIESKO TE POLA ZE SPOSOBAMI, KTÓRE SĄ DOBRE DLA TWOJEGO ZDROWIA I POLECIŁABYŚ JE BLISKIM.

NASTĘPNIE POKOLORUJ NA CZERWONO TE POLA ZE SPOSOBAMI, KTÓRE NIE SĄ DOBRE DLA TWOJEGO ZDROWIA I NIE POLECIŁABYŚ ICH INNYM LUDZIOM.

JAKIE WNIOSKI CI SIĘ NASUNĘŁY?

REFLEKSJA

DZIEŃ 17 ZAPLANUJ JUTRZEJSZY DZIEŃ

DATA

P W Ś C P S N

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

1 ☐
2 ☐
3 ☐

PRZYPOMNIENIE

DZIENNA AFIRMACJA

PODZIĘKOWANIE

NOTATKA

DZIEŃ 18 LEKCJA 18

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 18 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 18 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 18? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU REFLEKSJI POD NUMEREM 18 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 18 KARTA PRACY 18

EMOCJONALNE UZASADNIENIE - EMOCJONALNA INTERPRETACJA

TRAKTUJESZ SWOJE UCZUCIA JAKO JEDYNE POTWIERDZENIE PRAWDY - JAK KAŻDY Z NAS NA POCZĄTKU SWOJEJ DROGI ZMIANY.

STWIERDZASZ, ŻE TWOJE NEGATYWNE, NIEPRZYJEMNE EMOCJE SĄ WYNIKIEM TEGO, ŻE RZECZY WOKÓŁ CIEBIE SĄ NEGATYWNE - JAK KAŻDY Z NAS NA POCZĄTKU SWOJEJ DROGI ZMIANY.

JEŚLI CZUJESZ SIĘ ŹLE, TO DLA CIEBIE OZNACZA, ŻE OTACZAJĄCY CIĘ ŚWIAT JEST ZŁY - JAK KAŻDY Z NAS NA POCZĄTKU SWOJEJ DROGI ZMIANY.

W RZECZYWISTOŚCI NAWET NIE ROZEJRZYSZ SIĘ DOOKOŁA, ABY SPRAWDZIĆ CZY TO PRAWDA. MYŚLISZ: "CZUJĘ SIE WINNA, WIEC NAPEWNO JESTEM WINNA"

"DLACZEGO ONA MI TO ZROBIŁA? CO ZA OKROPNA PRZYJACIÓŁKA!". "CO ZA WSTRĘTNY CZŁOWIEK, DLACZEGO MNIE TAK POTRAKTOWAŁ?", "SPRAWIASZ, ŻE CZUJĘ SIĘ JAK DNO"....

STOP! NIKT POZA TOBĄ NIE MA WPŁYWU NA TO, CO MYŚLISZ O ZDARZENIU, JAKIE EMOCJE SĄ WYNIKIEM TWOICH MYŚLI ORAZ CO ZROBISZ. NIKT. TYLKO TY.

- W TYM NIEZDROWYM W MYŚLENIU, TWOJE EMOCJE STAJĄ SIĘ BARDZO SILNE.
- TO, CO MYŚLISZ, ZALEŻY OD CIEBIE.
- TO, JAK SIĘ CZUJESZ WYNIKA Z TEGO, CO MYŚLISZ, A NIE Z TEGO, JAK RZECZYWIŚCIE SIĘ DZIEJE.
- MYŚLENIE RZUTUJE NA EMOCJE. EMOCJE RZUTUJĄ NA DZIAŁANIE.
- EMOCJE RZUTUJĄ NA MYSLENIE. ZŁE SAMOPOCZUCIE, SMUTEK PRZYGNĘBIENIE.
- EMOCJE SPRAWIAJĄ, ŻE WSZYSTKO INNE RÓWNIEŻ WYDAJE SIĘ ZŁE. ALE TO TWOJA INTERPRETACJA. NIE CZYJAŚ. TYLKO TWOJA.

PAMIĘTAJ O TYM, ŻE TO NIE LUDZIE I SYTUCJE SPRAWIAJĄ, ŻE CZUJESZ SIĘ ŹLE.
TO MYŚLI **(B)** W ODNIESIENIU DO ZDARZENIA **(A),** ORAZ EMOCJE **(C)** SPRAWIAJĄ, ŻE CZUJESZ SIĘ OK ALBO NIE OK. TYLKO TY JESTEŚ ODPOWIEDZIALNA ZA TO, JAK SIĘ CZUJESZ.

1. TERAZ ZAPISZ 10 RAZY TAKIE ZDANIE:

TO ODE MNIE ZALEŻY, JAK SIĘ CZUJĘ. TO JA JESTEM ODPOWIEDZIALNA ZA TO, JAK MYŚLĘ, JAK CZUJĘ, JAK DZIAŁAM. TYLKO JA. NIKT INNY.

2. NASTĘPNIE PRZECZYTAJ KAŻDE Z 10 ZDAŃ NA GŁOS.
3. POWIEŚ KARTĘ W WIDOCZNYM MIEJSCU.

REFLEKSJA

DZIEŃ 18 ZAPLANUJ JUTRZEJSZY DZIEŃ

DATA

P W Ś C P S N

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

1 ☐
2 ☐
3 ☐

PRZYPOMNIENIE

DZIENNA AFIRMACJA

PODZIĘKOWANIE

NOTATKA

DZIEŃ 19 LEKCJA 19

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 19 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 19 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 19? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU REFLEKSJI POD NUMEREM 19 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 19 KARTA PRACY 19

KATASTROFIZACJA - ZNIEKSZTAŁCENIE POZNAWCZE - ZMIANA WZORCÓW ZACHOWAŃ

JEŚLI "KATASTROFIZUJESZ" TO MAŁA DZIURKA NA DNIE ŁODZI JEST DLA CIEBIE RÓWNOZNACZNA Z JEJ ZATOPIENIEM.

ZE WSZYSTKICH MOŻLIWYCH SCENARIUSZY MASZ SKŁONNOŚĆ DO WYBIERANIA TEGO NAJGORSZEGO SCENARIUSZA, NAWET TAKIEGO, KTÓRY JEST NAJMNIEJ PRAWDOPODOBNY.

KIEDY CZYTASZ W GAZECIE O JAKIMŚ NIESZCZĘŚCIU LUB SŁYSZYSZ ZŁĄ PLOTKĘ ZACZYNASZ ODRAZU ZASTANAWIAĆ SIĘ:

"CO BĘDZIE, JEŚLI TO NIESZCZĘŚCIE PRZYTRAFI SIĘ MNIE?"
"CO BEDZIE, JEŚLI ZŁAMIE NOGĘ?"
''CO BĘDZIE JEŚLI COŚ MU / JEJ SIĘ STANIE?''
CO BĘDZIE, JEŚLI TO SPOTKA MNIE?''
NA PEWNO MNIE TO SPOTKA, NA PEWNO STANIE SIĘ COŚ ZŁEGO, NA PEWNO MNIE OCENIĄ, NA PEWNO MNIE OBGADAJĄ, NA PEWNO BĘDZIE TAM ZŁA ATOMOSFERA, NA PEWNO BĘDZIE TAM BEZ SZACUNKU, NA PEWNO BĘDĄ SIĘ ZE MNIE ŚMIAĆ, NA PEWNO NIE BĘDĘ MIEĆ NA TO PONIĘDZY, NIE STAĆ MNIE NA TO, TO ZA DROGO, CO BĘDZIE, JAK MÓJ PARTNER ZACZNIE ZNOWU PIĆ....TO BEZ SENSU ITD....

TAKA LISTA NIE MA KOŃCA. WYOBRAŹNIA KATASTROFISTKI NIE ZNA GRANIC.

"BÓL GŁOWY TO PEWNIE OZNAKA RAKA MÓZGU", BÓL PIERSI TO NA PEWNO OZNAKA RAKA PIERSI'',
"JAK NIE ZAPŁACĘ CZYNSZU / HIPOTEKI NA CZAS, TO STRACĘ WSZYSTKO I UMRĘ BEZDOMNA POD MOSTEM".
"JAK BĘDĘ WRACAĆ DO DOMU TO NAPEWNO MNIE NAPADNĄ ".
''JAK PÓJDĘ NA TO SZKOLENIE TO NA PEWNO BĘDĄ SIĘ ZE MNIE ŚMIAĆ''

WYPISZ SWOJE KATASTROFICZNE MYŚLI, KTÓRE NAJCZĘŚCIEJ TWORZYSZ

DZIEŃ 19 KARTA PRACY 19 C.D.

TE WSZYSTKIE RZECZY MOGĄ SIĘ WYDARZYĆ, ALEŻ OCZYWIŚCIE!

PRZECIEŻ SAMA GENERUJESZ TAKIE MYŚLI **(B)**. A MYŚLI GENERUJĄ EMOCJE **(C)**. A EMOCJE GENERUJĄ ZDARZENIA **(D)**. PODŚWIADOMIE DĄŻYSZ DO TEGO. DZIEJE SIĘ TAK, JAK O TO PROSISZ. WIDZISZ TO?

BIEDNY ZAWSZE BĘDZIE BIEDNY DOPÓKI NIE ZMIENI MYŚLENIA NA ZDROWE I BUDUJĄCE. SMUTNY ZAWSZE BĘDZIE SMUTNY, DOPÓKI NIE ZMIENI MYŚLENIA NA ZDROWE I BUDUJĄCE. ZŁY ZAWSZE BĘDZIE ZŁY DOPÓKI NIE ZMIENI DZIAŁANIA NA ZDROWE I BUDUJĄCE. A ŻEBY DZIAŁAĆ ZDROWO, TRZEBA MYŚLEĆ ZDROWO.

JEŚLI CHCESZ ODMIENIĆ SWOJE ŻYCIE, ZACZNIJ MYŚLEĆ ZDROWO. BĄDŹ WDZIĘCZNA ZA TO, CO MASZ. POSŁUŻ SIĘ WDZIĘCZNOŚCIĄ, ABY ŚWIADOMIE PRZESUNĄĆ NISKĄ ENERGIĘ W STRONĘ WYSOKIEJ ENERGII ŻYCIOWEJ.

POWYŻSZE KATASTROFICZNE MYŚLI ZAMIEŃ NA MYŚLI WDZIĘCZNOŚCI. ZAMIEŃ NA TAKIE MYŚLI, KTÓRE BĘDA CIEBIE WSPIERAĆ. ZAMIEŃ NA TAKIE MYŚLI, PO KTÓRYCH POCZUJESZ RADOŚĆ W SERCU. JEŚLI NAPISZESZ COŚ, CO NIE SPRAWI, ŻE CZUJESZ OGIEŃ W SERCU, TO SZUKAJ DALEJ, BO TO NIE JEST TA MYŚL. TWÓRZ MYŚLI O WYSOKIEJ ENERGII! TYLKO TAKIE!

WYPISZ SWOJE WYSOKOENERGETYCZNE MYŚLI, KTÓRE ZASTĄPIĄ TWOJE MYŚLI KATASTROFICZNE.

REFLEKSJA

DZIEŃ 19 ZAPLANUJ JUTRZEJSZY DZIEŃ

DATA

P W Ś C P S N

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

1 ☐
2 ☐
3 ☐

PRZYPOMNIENIE

DZIENNA AFIRMACJA

PODZIĘKOWANIE

NOTATKA

DZIEŃ 20 LEKCJA 20

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 20 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 20 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 20? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU REFLEKSJI POD NUMEREM 20 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 20 KARTA PRACY 20

W CZYM KONKRETNIE POMAGAJĄ CI TECHNIKI ODDECHOWE?

1 _____

2 _____

3 _____

KTÓRE Z TECHNIK ODDECHOWYCH SĄ TWOIMI ULUBIONYMI? OPISZ JE TAK, JAKBYŚ MIAŁA JE OPISAĆ DLA PRZYJACIÓŁKI - ZAREKLAMUJ JE SAMA DLA SIEBIE I DLA NIEJ

1 _____

2 _____

3 _____

JAKIE ZMIANY WIDZISZ W SWOIM SPOSOBIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM PO WYKONYWANIU CODZIENNIE RANO ĆWICZENIA „TĘCZA" ORAZ CODZIENNIE WIECZOREM ĆWICZENIA „27 POZIOMÓW ODDECHU"?

1 _____

2 _____

3 _____

JAKIE SĄ TWOJE ZASOBY PO 20 LEKCJACH 21 - DNIOWEGO KURSU RADZENIA SOBIE ZE STRESEM?

1 _____

2 _____

3 _____

REFLEKSJA

_____

_____

DZIEŃ 20 ZAPLANUJ JUTRZEJSZY DZIEŃ

DATA

P W Ś C P S N

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

1 ☐
2 ☐
3 ☐

PRZYPOMNIENIE

DZIENNA AFIRMACJA

PODZIĘKOWANIE

NOTATKA

DZIEŃ 21 LEKCJA 21

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDYTACJI "TĘCZA" ☐

PRZESŁUCHAJ LEKCJĘ 21 ☐

ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYŁAŚ

1 ☐

2 ☐

3 ☐

WYKONAJ KARTĘ PRACY 21 ☐

WYPISZ 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ DZIŚ WDZIĘCZNA

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

JAKA JEST TWOJA REFLEKSJA PO LEKCJI 21? ☐

ZAPISZ REFLEKSJĘ TUTAJ, ALE OD RAZU ZAPISZ JĄ W DZIENNIKU REFLEKSJI POD NUMEREM 21 ☐

WYKONAJ ĆWICZENIE RELAKSACYJNE "27 POZIOMÓW ODDECHU" PRZED SNEM ☐

DZIEŃ 21 KARTA PRACY 21

MASZ KOŁO EMOCJI I 100% ENERGII DO ROZDYSPONOWANIA PRZY KAŻDEJ EMOCJI. OKREŚL % EMOCJI, KTÓRY ODCZUWASZ WPISUJĄC % PRZY DANEJ EMOCJI. SUMA MA BYĆ RÓWNA 100% NA KOLE,

PRZYKŁAD:

RADOŚĆ 15%, SMUTEK 30%, WSTRĘT 20% STRACH 20 % ZASKOCZENIE 5% ZŁOŚĆ 10%

RADOŚĆ

SMUTEK

WSTRĘT

STRACH

ZASKOCZENIE

ZŁOŚĆ



WYPISZ 5 KORZYŚCI Z EMOCJI ZŁOŚCI

1

2

3

4

5

DZIEŃ 21 KARTA PRACY 21 C.D.

DO KAŻDEJ EMOCJI DOPISZ PRZYKŁADOWE ZDARZENIE (A) GENERUJĄCE MYŚL (B) ORAZ EMOCJĘ (C) I DZIAŁANIE (D). DOPISZ TAKŻE REZULTAT ORAZ ZNAK "+"JEŚLI CIĘ ZADOWALA, ZNAK "-"JEŚLI CIĘ NIE ZADOWALA.

RADOŚĆ

1. OPIS SYTUACJI (**A**)
2. MYŚL W WYNIKU SYTUACJI (**B**)
3. EMOCJA W WYNIKU MYŚLI (**C**)
4. DZIAŁANIE W WYNIKU MYŚLI I EMOCJI (**D**)

REZULTAT

SMUTEK

1. OPIS SYTUACJI (**A**)
2. MYŚL W WYNIKU SYTUACJI (**B**)
3. EMOCJA W WYNIKU MYŚLI (**C**)
4. DZIAŁANIE W WYNIKU MYŚLI I EMOCJI (**D**)

REZULTAT

WSTRĘT

1. OPIS SYTUACJI (**A**)
2. MYŚL W WYNIKU SYTUACJI (**B**)
3. EMOCJA W WYNIKU MYŚLI (**C**)
4. DZIAŁANIE W WYNIKU MYŚLI I EMOCJI (**D**)

REZULTAT

STRACH

1. OPIS SYTUACJI (**A**)
2. MYŚL W WYNIKU SYTUACJI (**B**)
3. EMOCJA W WYNIKU MYŚLI (**C**)
4. DZIAŁANIE W WYNIKU MYŚLI I EMOCJI (**D**)

REZULTAT

ZASKOCZENIE

1. OPIS SYTUACJI (**A**)
2. MYŚL W WYNIKU SYTUACJI (**B**)
3. EMOCJA W WYNIKU MYŚLI (**C**)
4. DZIAŁANIE W WYNIKU MYŚLI I EMOCJI (**D**)

REZULTAT

ZŁOŚĆ

1. OPIS SYTUACJI (**A**)
2. MYŚL W WYNIKU SYTUACJI (**B**)
3. EMOCJA W WYNIKU MYŚLI (**C**)
4. DZIAŁANIE W WYNIKU MYŚLI I EMOCJI (**D**)

REZULTAT

DZIEŃ 21 KARTA PRACY 21 C.D.

NAPISZ DO KAŻDEGO ZDARZENIA POZYTYWNĄ MYŚL.

1

2

3

4

5

6

CO DAJE TOBIE ZŁOŚĆ?

CO DOBREGO?

CO ZŁEGO?

ZA CO JESTEŚ WDZIĘCZNA EMOCJI ZŁOŚCI?

ZA CO SOBIE DZIŚ PODZIĘKUJESZ PRZY OKAZJI OSTATNIEJ LEKCJI 21 - DNIOWEGO KURSU RADZANIA SOBIE ZE STRESEM?

REFLEKSJA

DZIEŃ 21 ZAPLANUJ JUTRZEJSZY DZIEŃ

DATA

P W Ś C P S N

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

1 ☐
2 ☐
3 ☐

PRZYPOMNIENIE

DZIENNA AFIRMACJA

PODZIĘKOWANIE

NOTATKA

KARTA EDUKACYJNA 21 REFLEKSJI

REFLEKSJA DZIEŃ 1

REFLEKSJA DZIEŃ 2

REFLEKSJA DZIEŃ 3

REFLEKSJA DZIEŃ 4

REFLEKSJA DZIEŃ 5

REFLEKSJA DZIEŃ 6

REFLEKSJA DZIEŃ 7

REFLEKSJA DZIEŃ 8

REFLEKSJA DZIEŃ 9

REFLEKSJA DZIEŃ 10

REFLEKSJA DZIEŃ 11

REFLEKSJA DZIEŃ 12

REFLEKSJA DZIEŃ 13

REFLEKSJA DZIEŃ 14

REFLEKSJA DZIEŃ 15

REFLEKSJA DZIEŃ 16

REFLEKSJA DZIEŃ 17

REFLEKSJA DZIEŃ 18

REFLEKSJA DZIEŃ 19

REFLEKSJA DZIEŃ 20

REFLEKSJA DZIEŃ 21

ALEKSANDRA MARCINKOWSKA
21 - DNIOWY KURS RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

KARTA EDUKACYJNA

MOJA PODRĘCZNA APTECZKA

CZEGO SIĘ NAUCZYŁAŚ PODCZAS
21 - DNIOWEGO KURSU RADZENIA SOBIE
ZE STRESEM?
WYPISZ W PUSTYCH SERDUSZKACH TO,
CO BĘDZIE CI SŁUŻYĆ JAKO
PODRĘCZNA APTECZKA
W CHWILI STRESU

ALEKSANDRA MARCINKOWSKA
21 - DNIOWY KURS RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

KARTA EDUKACYJNA
EMOCJE, UCZUCIA I NASTRÓJ

EMOCJE są naturalną reakcją fizjologiczną organizmu na sytuacje zewnętrzną lub myśli. Emocje mają charakter pobudzenia pozytywnego (pod wpływem szczęścia, zachwytu, spełnienia) lub negatywnego (pod wpływem gniewu, odrazy, strachu).

UCZUCIA stanowią szerszą kategorię odczuć emocjonalnych, gdzie mieszczą sie mieszanki różnych emocji oraz doznania zewnętrzne i wewnętrzne w stosunku do Osoby.

NASTRÓJ EMOCJONALNY to jakby rozciągnięte w czasie emocje czy odczucia, które chociaż już z mniejszą intensywnością to utrzymują się przez dłuższe okresy czasu (np. kilka godzin lub dni).

NIEKTÓRE UCZUCIA NEGATYWNE		NIEKTÓRE UCZUCIA POZYTYWNE	
APATIA	ROZPACZ	AKCEPTACJA	SATYSFAKCJA
BEZWŁAD	ROZCZAROWANIE	CIERPLIWOŚĆ	SPOKÓJ
FRUSTRACJA	ROZGORYCZENIE	CZUŁOŚĆ	SPEINIENIE
GNIEW	SAMOTNOŚĆ	ENTUZJAZM	SWOBODA
IRYTACJA	SMUTEK	FASCYNACJA	SZACUNEK
NAPIĘCIE	SZOK	FRAJDA	SZCZĘŚCIE
NIEDOWIERZANIE	TESKNOTA	LUBIENIE	UBAW
NIECHĘĆ	URAZA	MITOŚĆ	UFNOŚĆ
NIESMAK	WĄTPLIWOŚĆ	NADZIEJA	WESOLOŚĆ
NIENAWIŚĆ	WŚCIEKŁOŚĆ	OCZEKIWANIE	WIARA
NIEUFNOŚĆ	WSTRET	OCZAROWANIE	WYPOCZYNEK
NIECIERPLIWVOŚĆ	WSTYD	OTUCHA	ZACIEKAWIENIE
OBAWA	WROGOŚĆ	PODNIECENIE	ZACHWYT
ODRAZA	WZBURZENIE	PODZIW	ZASKOCZENIE
OBURZENIE	ZAZDROŚĆ	PRAGNIENIE	ZASPOKOJENIE
PANIKA	ZDENERWOWANIE	RADOŚĆ	ZADUMA
POGARDA	ZNUŻENIE	RELAKS	ZAUFANIE
PRZERAZENIE	ZMĘCZENIE	ROZBAWIENIE	ZGODA
PRZYKROŚĆ	ZNUDZENIE	ROZLUŹNIENIE	ZDZIWIENIE
PRZYGNĘBIENIE	ZŁOŚĆ		
ROZDRAŻNIENIE	ŻAL		

ALEKSANDRA MARCINKOWSKA
21 - DNIOWY KURS RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

KARTA EDUKACYJNA
5 ZASAD ZDROWEGO MYŚLENIA

PONIEWAŻ TO NASZE MYŚLI I PRZEKONANIA WYWOŁUJĄ NASZE EMOCJE. BY POCZUĆ SIĘ EMOCJONALNIE ZDROWIEJ, NALEŻY MYŚLEĆ ZDROWIEJ. PONIŻSZE KRYTERIA POMOGĄ OCENIĆ, CZY TWOJE MYŚLENIE JEST ZDROWE, CZY NIE.

1. ZDROWE MYŚLENIE JEST OPARTE NA OCZYWISTYCH FAKTACH (METAFORYCZNIE - TO, CO ZOBACZYSZ PRZEZ KAMERĘ).
2. ZDROWE MYŚLENIE NAJSKUTECZNIEJ POMAGA CI CHRONIĆ TWOJE ŻYCIE I ZDROWIE.
3. ZDROWE MYŚLENIE NAJSKUTECZNIEJ POMAGA OSIĄGNĄĆ TWOJE BLIŻSZE I DALSZE CELE.
4. ZDROWE MYŚLENIE NAJSKUTECZNIEJ POMAGA CI UNIKNĄĆ NAJBARDZIEJ NIEPOŻĄDANYCH KONFLIKTÓW LUB ROZWIĄZYWAĆ JE.
5. ZDROWE MYŚLENIE NAJSKUTECZNIEJ POMAGA CI CZUĆ SIĘ TAK, JAK CHCESZ BEZ NADUŻYWANIA ŻADNYCH SUBSTANCJI.

CECHY ZDROWEGO MYŚLENIA

- ZDROWE MYŚLENIE SPEŁNIA CO NAJMNIEJ TRZY Z PIĘCIU ZASAD;
- WSZYSTKIE ZASADY SĄ RÓWNOWAŻNE;
- NIEKTÓRE ZASADY NIE MAJĄ ZASTOSOWANIACH W PEWNYCH SYTUACJACH;
- TO, CO JEST ZDROWE DLA JEDNEJ OSOBY, NIE ZAWSZE JEST ZDROWE DLA INNEJ;
- TO, CO JEST ZDROWE W DANEJ CHWILI, NIEKONIECZNIE JEST ZDROWE W INNYM CZASIE.

ALEKSANDRA MARCINKOWSKA
21 - DNIOWY KURS RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

KARTA EDUKACYJNA

STRES - KWESTIONARIUSZ PRZESIEWOWY

ZESTAW NARZĘDZI DO BADANIA POZIOMU KOMPETENCJI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM
METODA SELF STARTING

KWESTIONARIUSZ SŁUŻY DO PRZESIEWOWEGO BADANIA POZIOMU I RODZAJU.
SKŁADA SIĘ CZTERECH CZEŚCI,
PIERWSZEJ - PRZEZNACZONEJ DO OCENY STANU EMOCJONALNEGO,
DRUGIEJ - DO BADANIA SAMOOCENY,
TRZECIEJ - DO POMIARU OBJAWÓW FIZJOLOGICZNYCH STRESU,
CZWARTEJ - DO OKREŚLENIA RODZAJU WSPARCIA SPOTECZNEGO.

KWESTIONARIUSZ OCENY POZIOMU I RODZAJU STRESU

DATA

WIEK OSOBY BADANEJ

NIŻEJ PODANE SĄ RÓŻNE STWIERDZENIA. PRZY ICH POMOCY MOŻNA OPISAĆ SWOJE ODCZUCIA STANY. PRZECZYTAJ UWAŻNIE WSZYSTKIE PONIŻSZE PYTANIA ODPOWIEDZ JAKIE ZAZWYCZAJ MASZ ODCZUCIA W TRUDNEJ SYTUACJI LUB W SYTUACJ, KTÓRĄ AKTUALNIE PRZEŻYWASZ. ZAKREŚL ODPOWIEDŹ, KTÓRA NAJBARDZIEJ PASUJE DO CIEBIE. NIE ZASTANAWIAJ SIĘ ZBYT DTUGO NAD ODPOWIEDZIĄ: W PRZYPADKU GDY ZACHCESZ ZMIENIĆ ODPOWIEDŹ,
PRZEKREŚL ODPOWIEDŹ NIEWŁAŚCIWĄ I ZAKREŚL WŁAŚCIWĄ.

Lp.	Zawartość merytoryczna	W ciągu ostatnich 6 miesięcy			
		Mniej niż 20 razy	Między 21-40	Między 41- 70	Powyżej 70
1	Zmartwiłam się	0	1	2	3
2	Poczułam lęk	0	1	2	3
3	Wystraszyłam się	0	1	2	3
4	Wpadłam w panikę	0	1	2	3
5	Zdenerwowałam się	0	1	2	3
6	Zasmuciłam się	0	1	2	3
7	Poczułam radość	0	1	2	3

KARTA EDUKACYJNA

STRES - KWESTIONARIUSZ PRZESIEWOWY C.D.

8	**Poczułam się szczęśliwa**	0	1	2	3
9	Zraniono moje uczucia	0	1	2	3
10	**Poczułam do siebie sympatię**	0	1	2	3
11	Nie przejęłam się, tym co inni myślą czy mówią o mnie	0	1	2	3
12	**Uwierzyłam w swoje możliwości**	0	1	2	3
13	**Poradziłam sobie w bardzo trudnych sytuacjach**	0	1	2	3
14	Obwiniłam się	0	1	2	3
15	Bolał mnie brzuch z nerwów	0	1	2	3
16	Bolała mnie głowa z nerwów	0	1	2	3
17	Pociły mi się ręce z nerwów	0	1	2	3
18	Czułam kołatanie serca z nerwów	0	1	2	3
19	Czułam suchość w ustach z nerwów	0	1	2	3
20	Silnie napinałam mięśnie z nerwów	0	1	2	3
21	Płakałam lub złościłam się z nerwów	0	1	2	3
22	**Skorzystałam z narzędzi i technik obniżających poziom stresu**	0	1	2	3
23	**Sama rozwiązałam swoje trudne sprawy i problemy z radością**	0	1	2	3
24	Doświadczyłam upokorzeń	0	1	2	3
25	Wyładowałam się na innych	0	1	2	3
26	**W domu czułam się bezpiecznie**	0	1	2	3
27	**W pracy, wśród ludzi czułam się bezpiecznie**	0	1	2	3
28	Z problemami zostałam sama	0	1	2	3
29	**Brałam czynny udział w dyskusjach, /rozmowach / wyraziłam swoje zdanie w sposób miły i asertywny**	0	1	2	3

KARTA EDUKACYJNA

STRES - KWESTIONARIUSZ PRZESIEWOWY C.D.

OBLICZENIA
W PRZYPADKU 10 WYNIKÓW. ZASTOSOWANO ODWRÓCONĄ SKALĘ WYNIKÓW, TAKI RODZAJ ZASTOSOWANEJ SKALI MA POKAZAĆ, JAK RADZISZ SOBIE Z NIESTANDARDOWYM DZIAŁANIEM.

W PRZYPADKU PYTAŃ: 7,8,10,12,13,22,23,26,27,29 NALEŻY OBLICZYĆ:

ZAMIAST ,O" NALICZYC ,3"
ZAMIAST ,1" NALICZYC ,2"
ZAMIAST ,2" NALICZYC,L"
ZAMIAST ,3" NALICZYC,O"

Wyniki:

- 87 pkt – 55 pkt Niskie kompetencje radzenia sobie ze stresem
- 54 pkt – 36 pkt Średnie kompetencje radzenia sobie ze stresem
- 35 pkt – 16 pkt Wysokie kompetencje radzenia sobie ze stresem
- 15 pkt – 0 pkt Bardzo wysokie kompetencje radzenia sobie ze stresem

Niskie kompetencje radzenia sobie ze stresem - wyniki wskazują na stale doświadczanie sytuacji stresujących, niska samoocenę i być może poczucie krzywdy i wyobcowania. Stan napięcia utrzymuje się długo. Skutkiem przewlekłego stresu jest doświadczanie silnych, negatywnych objawów fizjologicznych, emocjonalnych i wycofania społecznego. Stres działa destrukcyjnie, osoba nie korzysta z zasobów własnych ani wsparcia otoczenia. Wykazuje niski zasób kompetencji społecznych oraz brak znajomości technik i narzędzi relaksacyjnych, redukujących poziom stresu, wspierających budowanie poczucia pewności siebie i własnejwartości. Ten stan stwarza ryzyko chorób somatycznych, psychicznych oraz alienacji społecznej. W głowie pojawia się natłok myśli, czarne scenariusze, co mocze prowadzić do depresji, chorób nowotworowych, gdyż ilość hormonów stresu aktywuje cytokiny, które mają wpływ na wytwarzanie komórek rakowych. Stan ten wymaga natychmiastowego wsparcia specjalistycznego konsultacji oraz wdrożenia technik zarzadzania stresem.

Średnie kompetencje radzenia sobie ze stresem - wyniki wskazują na częste doświadczanie sytuacji wahań poczucia własnej wartości - samooceny. Stan napięcia występuje Często. Skutkiem tego może być pojawienie się chronicznego stresu, który prowadzi do silnych objawów somatycznych. Stres działa destrukcyjnie, osoba nie korzysta w pełni z zasobów własnych. Wykazuje niski zasób kompetencji społecznych i brak znajomości techniki narzędzi relaksacyjnych, redukujących poziom stresu, wspierających budowanie poczucia pewności siebie i własnej wartości. Ten stan może doprowadzić do pojawienie się chorób. Ścieżka, na której znalazła się osoba badana wskazuje na konieczność wdrożenia technik radzenia sobie ze stresem, zarządzania stresem, opanowaniem chaosu, pustki, nauczeniem się zdrowego myślenia i konsekwentnego działania.

Wysokie kompetencje radzenia sobie ze stresem - Odporność na stres, umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach, praca pod presją czasu to kompetencje, które opanowałaś. Wiesz, jak działać w stresie, jak nim zarządzać. Pamiętaj, aby korzystać z technik, które stosujesz. Gratulacje.

Bardzo wysokie kompetencje radzenia sobie ze stresem - Odporność na stres, umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach, praca pod presją czasu to kompetencje, które opanowałaś. Bardzo dobrze radzisz sobie w każdej sytuacji, nawet tej z pozoru najtrudniejszej. Ten spokój jest w Tobie. To Ty jesteś spokojem. Wiesz, jak działać w stresie, jak nim zarządzać. Techniki, które stosujesz są na bardzo wysokim poziomie, dlatego pomyśl, czy aby nie zapisać się na kurs Trenera zarządzania stresem Pamiętaj, aby nadal korzystać z technik, które stosujesz. Gratulacje!

KARTA EDUKACYJNA
LISTA POTRZEB

POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY OPIERA SIĘ M.IN. NA NASTĘPUJĄCYCH ZAŁOŻENIACH:

- LUDZIE DZIAŁAJĄ, ŻEBY ZASPOKOIĆ SWOJE POTRZEBY.
- MOŻLIWA JEST REALIZACJA WSZYSTKICH POTRZEB.
- POTRZEBY WSZYSTKICH LUDZI SĄ UNIWERSALNE (BEZ WZGLĘDU NA WIEK, KULTURĘ CZY PŁEĆ).
- POTRZEBY WSZYSTKICH LUDZI SĄ TAK SAMO WAŻNE I MOGĄ BYĆ PRZYNAJMNIEJ WZIĘTE POD UWAGĘ.
- KAŻDY JEST ODPOWIEDZIALNY ZA REALIZACJĘ SWOICH POTRZEB.
- UCZUCIA MÓWIĄ CI, CZEGO POTRZEBUJESZ.
- WSZYSCY MAMY TAKIE SAME POTRZEBY, ALE WYBIERAMY RÓŻNE STRATEGIE BY JE ZASPOKOIĆ.
- KONFLIKTY RODZĄ SIĘ Z PRZEKONANIA, ŻE JEST TYLKO JEDEN SPOSÓB ZASPOKOJENIA DANEJ POTRZEBY.
- GDY UJAWNIAMY SWOJE POTRZEBY, MAMY WIĘKSZĄ SZANSĘ DOCZEKAĆ SIĘ ICH ZASPOKOJENIA.

PONIŻEJ ZNAJDZIESZ PRZYKŁADOWĄ LISTĘ POTRZEB. WARTO SPRAWDZAĆ, KTÓRE POTRZEBYW DANYM MOMENCIE MASZ ZASPOKOJONE, A KTÓRE NIE.

POTRZEBY FIZYCZNE

- BEZPIECZEŃSTWA
- FIZYCZNEGO DOTYKU
- POWIETRZA
- POŻYWIENIA
- RUCHU, ĆWICZENIA
- SCHRONIENIA
- ODPOCZYNKU, SNU
- WODY
- WYRAŻANIA WŁASNEJ SEKSUALNOŚCI

POTRZEBA AUTONOMII

- NIEZALEŻNOŚCI
- PRZESTRZENI
- SPONTANICZNOŚCI
- WOLNOŚCI
- SWOBODA WYBORU WŁASNYCH MARZEŃ, CELÓW I WARTOŚCI
- SWOBODA WYBIERANIA SPOSOBÓW ICH REALIZACJI,

POTRZEBA RADOŚCI ŻYCIA

- DOBROSTANU FIZYCZNEGO I EMOCJONALNEGO
- HUMORU, ŚMIECHU
- INSPIRACJI
- KOMFORTU/WYGODY
- ŁATWOŚCI
- NADZIEI
- PROSTOTY
- PRZYGODY
- RADOŚCI
- RÓŻNORODNOŚCI/ UROZMAICENIA
- ZABAWY

POTRZEBA ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM

- HARMONII
- KONTAKTU Z PRZYRODĄ
- NATCHNIENIA
- ŁADU
- PIĘKNA
- POKOJU
- PORZĄDKU
- SPÓJNOŚCI

POTRZEBA ŚWIĘTOWANIA

- ŚWIĘTOWANIE ROZWOJU I WZBOGACANIA ŻYCIA ORAZ SPEŁNIANIA MARZEŃ ŚWIĘTOWANIE STRAT, ROZWIANYCH MARZEŃ, NIEZASPOKOJONYCH POTRZEB
- (OPŁAKIWANIE, ŻAŁOBA)

ALEKSANDRA MARCINKOWSKA
21 - DNIOWY KURS RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

KARTA EDUKACYJNA
LISTA POTRZEB C.D

POTRZEBA KONTAKTU Z SAMYM/SAMĄ SOBĄ

- AUTENTYCZNOŚCI
- AUTOEKSPRESJI/WYRAŻANIA WŁASNEGO „JA" CAŁOŚCI/JEDNOŚCI
- CELU
- INTEGRALNOŚCI
- JASNOŚCI
- KOMPETENCJI
- KREATYWNOŚCI
- OSIĄGNIĘĆ
- POCZUCIA SPRAWCZOŚCI I WPŁYWU NA SWOJE ŻYCIE
- POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI
- PRYWATNOŚCI
- ROZWOJU
- SAMOAKCEPTACJI
- SAMOROZWOJU/WZROSTU
- SENSU
- SPÓJNOŚCI
- STYMULACJI/POBUDZENIA
- SZACUNKU DLA SIEBIE
- ŚWIADOMOŚCI
- TWÓRCZOŚCI
- UCZENIA SIĘ
- WYZWAŃ
- ZAUFANIA

POTRZEBA ZWIĄZKU Z INNYMI LUDŹMI

- AKCEPTACJI
- BLISKOŚCI
- BEZPIECZEŃSTWA UCZUCIOWEGO
- BYCIA WIDZIANYM
- BYCIA WZIĘTYM/WZIĘTĄ POD UWAGĘ
- CIEPŁA
- DZIELENIA SIĘ EMOCJAMI, TALENTAMI I ZDOLNOŚCIAMI
- EMPATII
- INTYMNOŚCI
- KONTAKTU Z INNYMI
- MIŁOŚCI
- OTUCHY
- PRZYCZYNIANIA SIĘ DO WZBOGACANIA ŻYCIA I INFORMACJI ZWROTNEJ O NASZYCH DZIAŁANIACH
- PRZYNALEŻNOŚCI
- RÓWNYCH SZANS
- SIŁY GRUPOWEJ
- SZACUNKU
- SZCZEROŚCI
- TOWARZYSTWA
- UCZCIWOŚCI
- UZNANIA
- WIĘZI
- WSPARCIA
- WSPÓLNOTY
- WSPÓŁPRACY
- WSPÓŁZALEŻNOŚCI
- WYROZUMIAŁOŚCI
- WZAJEMNOŚCI
- ZAUFANIA
- ZNACZENIA
- ZROZUMIENIA I BYCIA ZROZUMIANYM

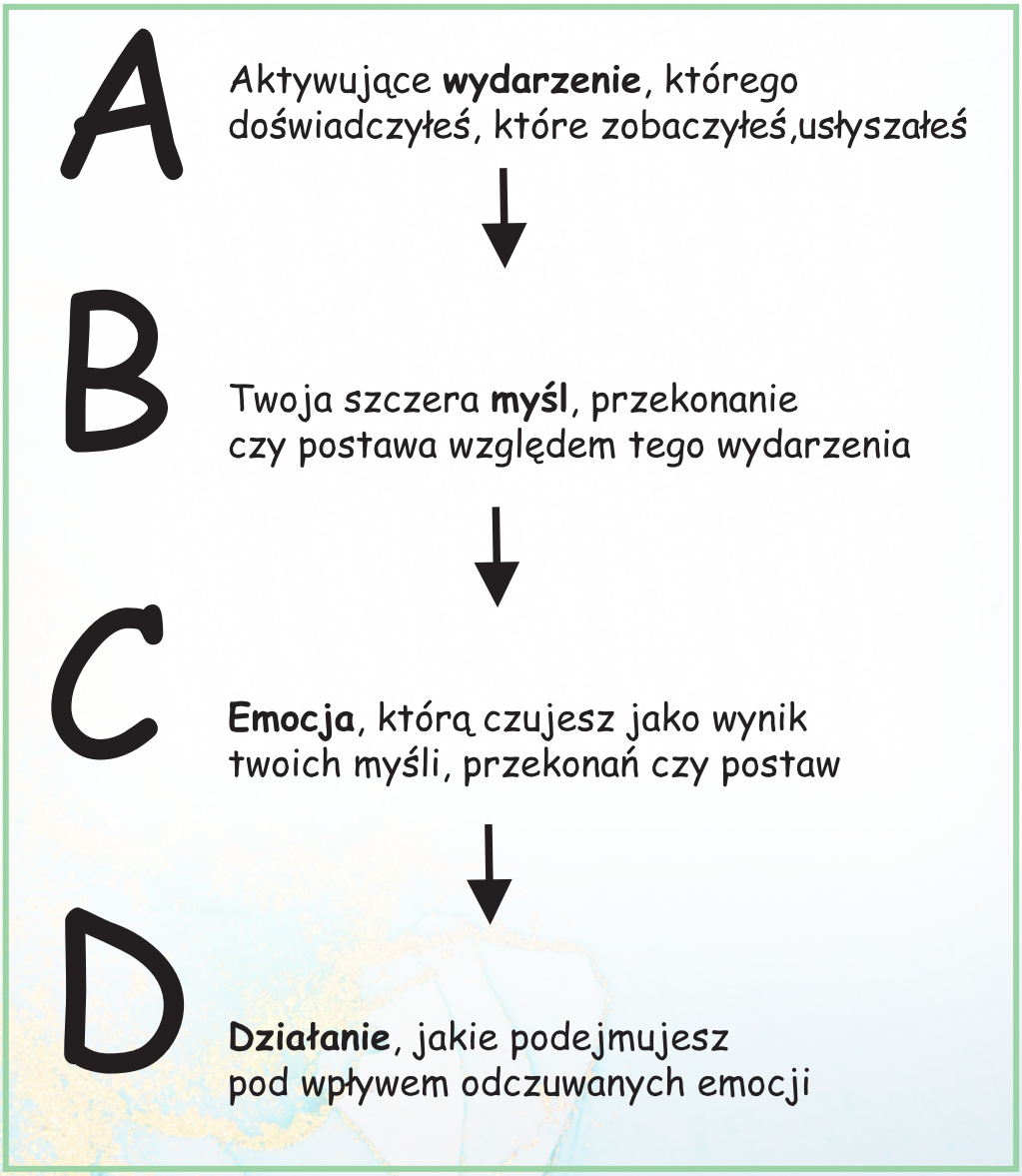
ALEKSANDRA MARCINKOWSKA
21 - DNIOWY KURS RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

KARTA EDUKACYJNA
ABCD EMOCJI

PRACA Z PRZEKONANIAMI W PROGRAMIE SIMONTONA INSTRUKCJE

ROZWIJANIE I WZMACNIANIE KOMPETENCJI EMOCJONALNEJ

„To nie rzeczy nas smucą, ale sposób w jaki je widzimy" (Epitet 55–135). Powyższe stwierdzenie wyjaśnia, jak działają nasze emocje. W terapii poznawczo-behawioralnej powstawanie emocji przedstawiamy na poniższym modelu ABCD.



Niniejszy materiał pochodzi z książki prof. Maxie C. Maultsby`ego „Racjonalna Terapia Zachowania", którą można zamówić przez internet pod adresem: ***www.paluki.tygodnik.pl/rtz****. Osoby, które zakupiły książkę oraz ich pacjenci mają prawo do czynienia dowolnych ilości wydruku tej strony na potrzeby prowadzonej terapii. Niniejszy materiał jest chroniony prawem, niedozwolone jest dokonywanie zmiany treści lub modyfikowanie tych materiałów oraz umieszczanie ich na innych stronach internetowych.*

ALEKSANDRA MARCINKOWSKA
21 - DNIOWY KURS RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

KARTA EDUKACYJNA
ABCD EMOCJI C.D.

ŹRÓDŁO POZYTYWNYCH I NEGATYWNYCH EMOCJI

Jeżeli jesteś przekonany w **B**, że **A** było pozytywne dla twojego komfortu i przetrwania, to doświadczysz pozytywnych emocji (radość, przyjemność, szczęście, miłość, przyjaźń) w **C**, a to będzie motywować twoje postępowanie w **D**.

Jeżeli jesteś przekonany w **B**, że **A** było negatywne dla twojego komfortu i przetrwania, to doświadczysz negatywnych emocji (złość, strach, nienawiść) w **C**, a to będzie motywować twoje postępowanie do unikania lub niszczenia w **D**.

Pamiętaj: Zawsze masz do dyspozycji całe spektrum emocji – od negatywnych po pozytywne.

Ponieważ to nasze myśli i przekonania wywołują nasze emocje, by poczuć się emocjonalnie zdrowiej, należy myśleć zdrowiej. Profesor Maxie C. Maultsby jr., znany psychiatra amerykański, sformułował kryteria, jak ocenić, czy nasze myślenie jest zdrowe, czy nie.

PIĘĆ ZASAD ZDROWEGO MYŚLENIA (5 ZZM)

1. Zdrowe myślenie jest oparte na oczywistych faktach.
2. Zdrowe myślenie najskuteczniej pomaga nam chronić nasze życie i zdrowie.
3. Zdrowe myślenie najskuteczniej pomaga nam osiągać nasze bliższe i dalsze cele.
4. Zdrowe myślenie najskuteczniej pomaga nam unikać najbardziej niepożądanych konfliktów lub rozwiązywać je.
5. Zdrowe myślenie najskuteczniej pomaga nam czuć się tak, jak chcemy się czuć bez nadużywania żadnych substancji.

Niniejszy materiał pochodzi z książki prof. Maxie C. Maultsby`ego „Racjonalna Terapia Zachowania", którą można zamówić przez internet pod adresem: **www.paluki.tygodnik.pl/rtz**. *Osoby, które zakupiły książkę oraz ich pacjenci mają prawo do czynienia dowolnych ilości wydruku tej strony na potrzeby prowadzonej terapii. Niniejszy materiał jest chroniony prawem, niedozwolone jest dokonywanie zmiany treści lub modyfikowanie tych materiałów oraz umieszczanie ich na innych stronach internetowych.*

KARTA EDUKACYJNA
ABCD EMOCJI C.D.

CECHY ZDROWEGO MYŚLENIA

1. ZDROWE MYŚLENIE SPEŁNIA CO NAJMNIEJ TRZY Z TYCH PIĘCIU ZASAD;
2. WSZYSTKIE ZASADY SĄ RÓWNOWAŻNE;
3. NIEKTÓRE ZASADY NIE MAJĄ ZASTOSOWANIA W PEWNYCH SYTUACJACH;
4. TO, CO JEST ZDROWE DLA JEDNEJ OSOBY, NIE ZAWSZE JEST ZDROWE DLA INNEJ;
5. TO CO JEST ZDROWE W DANEJ CHWILI, NIEKONIECZNIE JEST ZDROWE W INNYM CZASIE.

PRACA Z PRZEKONANIAMI

Najbardziej efektywnym momentem do pracy tą metodą jest czas, gdy odczuwamy najsilniejszy ból emocjonalny, gdy niepożądane emocje zakłócają nasze życie. Na przykład, gdy: „strach nie pozwala mi zasnąć". W takich momentach niezdrowe przekonania będą łatwe do zidentyfikowania, ponieważ właśnie aktywnie je myślisz. Kiedy doświadczysz stresujących uczuć lub bólu emocjonalnego (smutku, strachu, poczucia winy, wstydu, złości itp.) postępuj
według poniższych wskazówek:

1. Zapisz w skali 1–10 natężenie obecnego bólu emocjonalnego.
2. Weź kartkę papieru i narysuj pośrodku linię dzielącą kartkę na dwie kolumny.
3. W lewej kolumnie zapisz przynajmniej pięć przekonań, które wydają się wywoływać te emocje. Zapisz je tak, jak pojawiają się w twojej głowie, bez autocenzury i oceniania czy mają lub czy nie mają jakiegokolwiek sensu.
4. Sprawdź każde z przekonań za pomocą Pięciu Zasad Zdrowego Myślenia. Odnośnie każdego z przekonań zadaj pytanie:
1) Czy to przekonanie oparte jest na faktach?
2) Czy to przekonanie pomaga mi chronić moje życie i zdrowie?
3) Czy to przekonanie pomaga mi osiągać bliższe i dalsze cele?
4) Czy to przekonanie pomaga mi rozwiązywać najbardziej niepożądane konflikty z innymi lub unikać ich?
5) Czy to przekonanie pozwala mi czuć tak jak chciał(a)bym się czuć?

Uwaga autora:
Jeżeli nie możesz odpowiedzieć „tak" na co najmniej trzy z tych pytań to oznacza, że przekonanie jest niezdrowe. Równocześnie warto pamiętać, że wszystkie te zasady są równoważne. Zdrowe zachowanie dla jednej osoby, nie musi być także zdrowe dla innej. To, co jest zdrowe teraz, nie musi być zdrowe w innym czasie. Niektóre zasady mogą nie mieć zastosowania w pewnych sytuacjach.

Niniejszy materiał pochodzi z książki prof. Maxie C. Maultsby`ego „Racjonalna Terapia Zachowania", którą można zamówić przez internet pod adresem: **www.paluki.tygodnik.pl/rtz**. *Osoby, które zakupiły książkę oraz ich pacjenci mają prawo do czynienia dowolnych ilości wydruku tej strony na potrzeby prowadzonej terapii. Niniejszy materiał jest chroniony prawem, niedozwolone jest dokonywanie zmiany treści lub modyfikowanie tych materiałów oraz umieszczanie ich na innych stronach internetowych.*

ALEKSANDRA MARCINKOWSKA
21 - DNIOWY KURS RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

KARTA EDUKACYJNA
ABCD EMOCJI C.D.

PRACA Z PRZEKONANIAMI C.D

5.Do każdego z niezdrowych przekonań z lewej kolumny po prawej stronie zapisz nowe, zdrowsze przekonanie, które będzie niekompatybilne (przeciwstawne lub nie dające się równocześnie myśleć) z niezdrowym przekonaniem.
6.Sprawdź każde z nowych przekonań upewniając się czy wszystkie one spełniają co najmniej trzy z Pięciu Zasad Zdrowego Myślenia.
7.Zatrzymaj się i sprawdź jak się czujesz – zapisz w skali od 1 do 10 natężenie bólu emocjonalnego.
8.Trzymaj tę listę zawsze przy sobie. Kiedy ponownie poczujesz ból emocjonalny lub inne stresujące uczucie, wyciągnij kartkę i czytaj prawą stronę listy. Czasami będziesz potrzebował wyciągać tę kartkę wiele razy każdego dnia.
9.Dodatkowo, kilka razy w ciągu dnia, zrelaksuj się i spokojnie oddychając wyobrażaj sobie zdrowsze przekonania. Przeznacz minimum 30 sekund na wyobrażanie sobie lub myślenie o każdym zdrowym przekonaniu. Rób to tak długo, aż nie będziesz czuł już bólu emocjonalnego, od którego ta praca z przekonaniami pomaga ci się uwolnić. Zgodnie ze standardową teorią uczenia się, jeśli będziesz postępował w opisany sposób, typowo zajmuje to od czterech do sześciu tygodni, aby nowe przekonania stały się twoimi nieświadomymi, „automatycznymi" postawami.
10.Jeżeli wciąż odczuwasz ból emocjonalny lub inne dystresujące (stresujące w sposób nieprzyjemny) uczucie nawet wtedy, kiedy wyciągasz listę lub starasz się wyobrazić sobie zdrowsze przekonania, oznacza to, że wciąż istnieją jakieś niezdrowe przekonania, które powodują ten dyskomfort. Tak więc weź wtedy kawałek kartki i zacznij raz jeszcze ten proces, zaczynając od pierwszego kroku Pracy z Przekonaniami.
11.Przynieś swoją pracę z przekonaniami na następną sesję, aby przedyskutować ją z twoim terapeutą.
12.Pamiętaj: aby czuć się lepiej – trzeba myśleć zdrowiej.
13.Pamiętaj: Zdrowe myślenie to nie jest to samo, co pozytywne myślenie.

Najważniejsza różnica pomiędzy zdrowym a pozytywnym myśleniem jest związana z oparciem o fakty. Na przykład:

Negatywne: „Nie mogę wyzdrowieć".
Przywiązanie do rezultatu: „Muszę wyzdrowieć".
Pozytywne: „Na pewno wyzdrowieję".
Zdrowe: „Mogę wyzdrowieć niezależnie od tego, jak bardzo jestem chory".

Myślenie pozytywne jest zdrowsze, niż negatywne. Problem z pozytywnym myśleniem polega na tym, że niekoniecznie oparte jest ono na naturalnych faktach czy realnym życiu. W programie Simontona chcemy być w harmonii z naszą naturą, więc ważne jest rozwijanie przekonań będących w zgodzie z naturą.

Niniejszy materiał pochodzi z książki prof. Maxie C. Maultsby`ego „Racjonalna Terapia Zachowania", którą można zamówić przez internet pod adresem: **www.paluki.tygodnik.pl/rtz**. *Osoby, które zakupiły książkę oraz ich pacjenci mają prawo do czynienia dowolnych ilości wydruku tej strony na potrzeby prowadzonej terapii. Niniejszy materiał jest chroniony prawem, niedozwolone jest dokonywanie zmiany treści lub modyfikowanie tych materiałów oraz umieszczanie ich na innych stronach internetowych.*

KARTA EDUKACYJNA
ABCD EMOCJI C.D.

PRZYKŁAD PRACY Z PRZEKONANIAMI WYKONANEJ PRZEZ JEDNĄ Z NASZYCH PACJENTEK

MYŚLI NIEZDROWE	MYŚLI ZDROWE
NIE WYZDROWIEJĘ.	MOGĘ WYZDROWIEĆ, NIEZALEŻNIE OD TEGO JAK BARDZO JESTEM CHORA. NIE WIEM, KIEDY UMRĘ, ALE WIEM, ŻE MOGĘ MIEĆ ZNACZĄCY WPŁYW NA TO, KIEDY I JAK UMRĘ. NAJWAŻNIEJSZE DLA MNIE JEST TO, CO DZIEJE SIĘ W OBECNEJ CHWILI, JAK DUŻO RADOŚCI I SENSU MOGĘ DOŚWIADCZYĆ TU I TERAZ. UZDRAWIANIE MA MIEJSCE TYLKO TU I TERAZ.
RAK ZJADA MNIE OD ŚRODKA.	KOMÓRKI RAKA SĄ SŁABE, ZDEZORIENTOWANE I CHORE. NIGDY NIE WYKAZANO, ŻE KOMÓRKA RAKA MOŻE ZJEŚĆ LUB ZNISZCZYĆ ZDROWĄ KOMÓRKĘ. WPROST PRZECIWNIE, KOMÓRKI UKŁADU IMMUNOLOGICZNEGO POTRAFIĄ ROZPOZNAWAĆ, NISZCZYĆ I USUWAĆ KOMÓRKI RAKA I TE PROCESY ZACHODZĄ BEZ NASZEJ ŚWIADOMOŚCI JUŻ OD OKRESU PRZED NASZYM URODZENIEM SIĘ.
CHEMIOTERAPIA TYLKO MNIE NISZCZY. JAK UMRĘ, RODZINA PRZESTANIE ISTNIEĆ I KAŻDY PÓJDZIE W SWOJĄ STRONĘ.	CHEMIOTERAPIA POMOGŁA WYZDRO-WIEĆ WIELU LUDZIOM I MI RÓWNIEŻ JEST W STANIE POMÓC. CHEMIOTERAPIA JEST MOIM SPRZYMIERZEŃCEM I JEST EFEKTYWNA W WALCE Z RAKIEM. CHEMIOTERAPIA JEST TAK OPRACOWANA, ABY USUWAĆ KOMÓRKI NOWOTWOROWE, OSZCZĘDZAJĄC ZDROWE KOMÓRKI. NIEZALEŻNIE OD TEGO, CZY BĘDĘ JESZCZE DŁUGO ŻYŁA CZY NIE, DZIECI WYPROWADZĄ SIĘ Z DOMU I PÓJDĄ W SWOJE STRONY. MAJĄ DO TEGO PRAWO.

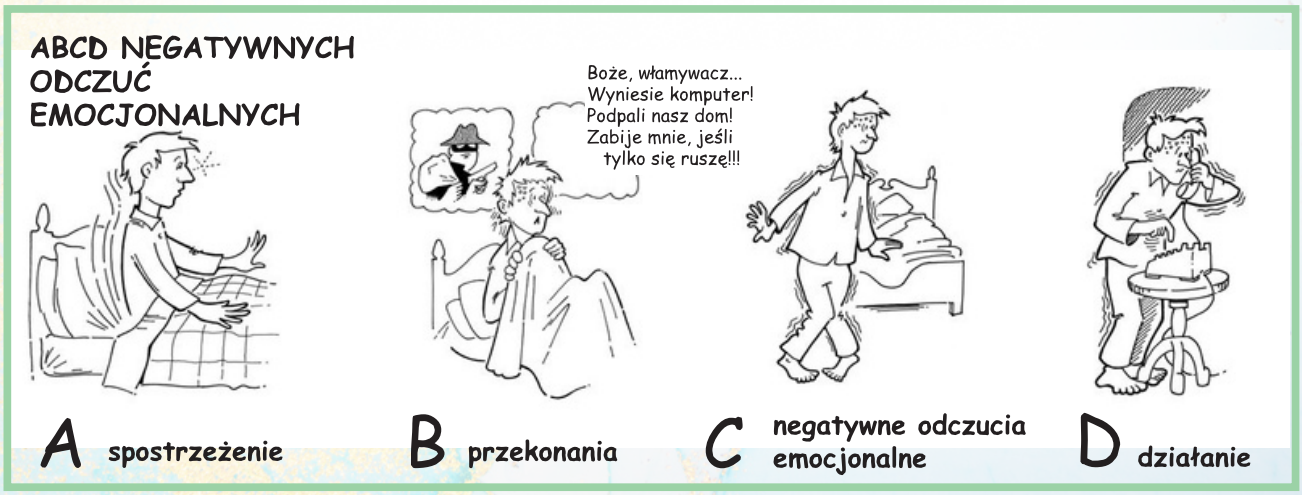
Niniejszy materiał pochodzi z książki prof. Maxie C. Maultsby`ego „Racjonalna Terapia Zachowania", którą można zamówić przez internet pod adresem: **www.paluki.tygodnik.pl/rtz**. *Osoby, które zakupiły książkę oraz ich pacjenci mają prawo do czynienia dowolnych ilości wydruku tej strony na potrzeby prowadzonej terapii. Niniejszy materiał jest chroniony prawem, niedozwolone jest dokonywanie zmiany treści lub modyfikowanie tych materiałów oraz umieszczanie ich na innych stronach internetowych.*

KARTA EDUKACYJNA
ABCD EMOCJI C.D.

ABCD EMOCJI

KIEDY MASZ ODCZUCIE EMOCJONALNE, NAJPIERW SPOSTRZEGASZ (TJ. WIDZISZ, SŁYSZYSZ, CZUJESZ ZAPACH, SMAK LUB DOTYK) CZEGOŚ. NASTĘPNIE MYŚLISZ I JESTEŚ PRZEKONANY O CZYMŚ W ODNIESIENIU DO SWOICH SPOSTRZEŻEŃ. POTEM MASZ ODCZUCIE EMOCJONALNE WYZWOLONE PRZEZ TWOJE MYŚLI I PRZEKONANIA. W PONIŻSZYM PRZYKŁADZIE KAROL MA RÓŻNE EMOCJE W **C** I DZIAŁANIA W **D** WYWOŁANE RÓŻNYMI MYŚLAMI W **B** NA TEN SAM HAŁAS W **A** PRZEWRÓCONEGO STOJAKA NA PARASOLE.





TO **NIE FAKTY** WYWOŁUJĄ TWOJE ODCZUCIA EMOCJONALNE.
TO POPRZEZ SWOJE **MYŚLI** WYBIERASZ, JAK SIĘ CZUJESZ,
A TWOJE **POSTĘPOWANIE** ZWYKLE WYPŁYWA Z TWOICH UCZUĆ.

Niniejszy materiał pochodzi z książki prof. Maxie C. Maultsby`ego „Racjonalna Terapia Zachowania", którą można zamówić przez internet pod adresem: **www.paluki.tygodnik.pl/rtz**. *Osoby, które zakupiły książkę oraz ich pacjenci mają prawo do czynienia dowolnych ilości wydruku tej strony na potrzeby prowadzonej terapii. Niniejszy materiał jest chroniony prawem, niedozwolone jest dokonywanie zmiany treści lub modyfikowanie tych materiałów oraz umieszczanie ich na innych stronach internetowych.*

ALEKSANDRA MARCINKOWSKA
21 - DNIOWY KURS RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

KARTA EDUKACYJNA
KARTA EMOCJI

RADOŚĆ	SMUTEK	WSTRĘT
Akceptacja	Apatia	Odraza
Bezpieczeństwo	Bezradność	Zniesmaczenie
Beztroska	Depresja	Obrzydzenie
Bliskość	Krzywda	Niesmak
Blogość	Litość	Dezaprobat
Czulość	Melancholia	Przygnębienie
Docenienie	Niezadowolenie	Obojętność
Duma	Nieszczęście	Zniechęcenie
Entuzjazm	Odrętwienie	Zdegustowanie
Euforia	Odrzucenie	Wątpliwość
Fascynacja	Porażka	Złość
Harmonia	Przybicie	Rozczarowanie
Lekkość	Przygaszenie	Gniew
Miłość	Przygnębienie	Zaniepokojenie
Nadzieja	Pustka	Niechęć
Namiętnose	Rozczarowanie	Wstrętliwość
Wesolosé	Rozdarcie	Rozgoryczenie
Nasycenie	Rozpacz	Nudziarstwo
Natchnienie	Samotność	Antypatia
Odurzenie	Strata	Zawstydzenie
Optymizm	Tęsknota	Zirytowanie
Ożywienie	Troska	Wściekłość
Pewność	Współczucie	Beznadzieja
Podekscytowanie	Załamanie	Zaskoczenie
Pogoda ducha	Zawód	Znużenie
Pokrzepienie	Zatroskanie	Upokorzenie
Przyjemność	Zmartwienie	Frustracja
Rozbawienie	Zobojętnienie	Rozwścieczenie
Rozkosz	Zranienie	Przerażenie
Równowaga	Żal	
Rozbawnienie		
Satystakcja		
Serdeczność		

KARTA EDUKACYJNA
KARTA EMOCJI C.D.

STRACH	WSTYD	ZŁOŚĆ
Bezbronność	Alilenacja	Agresja
Lek	Niechęć	Bunt
Napięcie	Niedopasowanle	Chęć zemsty
Niepewność	Niesmak	Desperacja
Niepokój	Niewygoda	Frustracja
Nieśmiałość	Niższość	Furia
Nieufność	Obcość	Gniew
Obawa	Oszukanie	Irytacja
Obcość	Poczucie winy	Lekceważenie
Obojętność	Pomieszanie	Niechęć
Odraza	Skrępowanie	Nienasycenie
Osamotnienie	Skonsternowanie	Nienawiść
Ostrożność	Speszenie	Niezaspokojenie
Panika	Rozdarcie	Obraza
Podejrzliwość	Wewnętrzne	Oburzenie
Poruszenie	Upokorzenie	Pasja
Powściqgliwość	Wyrzuty sumienia	Podminowanie
Przerażenie	Wyśmianie	Pogarda
Spłoszenie	Zdegustowanie	Rozdrażnienie
Strach	Zgorszenie	Sarkazm
Szok	Zlekceważenle	Uraza
Rozdarcie	Zakłopotanie	wrogość
Trema	Zmieszanie	Wstręt
Trwoga		Wściekłosc
wahanie		Wzburzenle
Wstrząs		Wytrqcenie z równowagi
Zawiść		Zakłopotanie
Zazdrość		Zlekceważenie
		Złość