

The background is an abstract composition of organic, flowing shapes in shades of light blue, teal, and green. These shapes are overlaid with a fine, golden-yellow speckled texture, giving it a marbled or stone-like appearance. The overall effect is calm yet dynamic, with the colors blending into each other while the gold particles catch the eye.

ALEKSANDRA MARCINKOWSKA

21-DNIOWY KURS
**RADZENIA SOBIE
ZE STRESEM**

OPRACOWANIE GRAFICZNE MATERIAŁÓW:
IDK KATARZYNA ZALEWSKA

STRES

ZOBACZ, CZY TO TWÓJ PROBLEM?

STRES ISTNIEJE W ŻYCIU KAŻDEGO CZŁOWIEKA. JEDNAK MY, KOBIETY, REAGUJEMY NA STRES INACZEJ NIŻ MĘŻCZYŹNI.

NIE KAŻDA Z NAS DOŚWIADCZA STRESU W JEDNAKOWY SPOSÓB I NIE KAŻDA Z NAS PONOSI JEDNAKOWE STRATY ZWIĄZANE ZE STRESEM, KTÓRY ODCZUWAMY. ZAPEWNE KORZYSTASZ Z MOJEGO 21-JEDNODNIOWEGO KURSU RADZENIA SOBIE ZE STRESEM Z UWAGI NA POZIOM ŻYCIA, Z KTOREGO JUŻ NIE JESTEŚ ZADOWOLONA.

ZANIM ZACZNIESZ SVOJĄ ZMIANĘ, SPRAWDŹ, GDZIE DZIŚ JESTEŚ ZE SWOIM STRESEM.

ZACHĘCAM CIĘ DO WYKONANIA TEGO SAMEGO ĆWICZENIA PO UKOŃCZENIU CAŁEGO KURSU.

POWODZENIA!

ALEKSANDRA MARCINKOWSKA

- 1. Czy masz poczucie, że brakuje Ci czasu?**
- 2. Czy masz poczucie, że masz "za dużo na talerzu"?**
- 3. Czy masz poczucie chaosu w swoim życiu?**
- 4. Czy masz poczucie, że Twoje ciało się nie relaksuje?**
- 5. Czy masz problemy z zasypianiem?**
- 6. Czy czujesz się zmęczona?**
- 7. Czy czujesz spadek energii ?**
- 8. Czy dużo czasu zajmuje Ci myślenie, że chcesz w końcu zostać sama i odpocząć?**
- 9. Czy zdarza Ci się myśleć o tym, co masz do zrobienia nawet wtedy, kiedy z pozoru odpoczywasz, na przykład oglądasz film?**
- 10. Czy często chce Ci się płakać?**

STRES

ZOBACZ, CZY TO TWÓJ PROBLEM?

11. Czy często się złościś?
12. Czy czujesz bezsilność?
13. Czy zauważasz u siebie spadek energii?
14. Czy zauważasz u siebie spadek motywacji do działania?
15. Czy Twój komfort życia się pogorszył?
16. Czy czujesz natłok myśli przeplatany z pustką?
17. Czy masz poczucie winy, że nie robisz pewnych rzeczy?
18. Czy masz poczucie, że utknęłaś?
19. Czy jeśli "leniuchujesz" to masz poczucie, że powinnaś coś zrobić zamiast "siedzieć"?
20. Czy budzisz się i dalej chcesz zostać w łóżku?
21. Czy obserwujesz u siebie spadek libido?
22. Czy odczuwasz stres na myśl o pracy?
23. Czy odczuwasz stres na myśl o kolejnych obowiązkach?
24. Czy czujesz ogólne zmęczenie?
25. Czy jesteś wrażliwa na dźwięki?
26. Czy jesteś wrażliwa na zapachy?
27. Czy jesteś wrażliwa na odgłosy?
28. Czy przytyłaś?
29. Czy schudłaś?
30. Czy krzyczysz?

STRES

ZOBACZ, CZY TO TWÓJ PROBLEM?

- 31. Czy masz ochotę zostawić wszystko i zmienić swoje życie?**
- 32. Czy masz chęć uciec?**
- 33. Czy masz poczucie, że Twoje kompetencje radzenia sobie ze stresem obniżyły się?**
- 34. Czy bierzesz zdanie innych do siebie?**
- 35. Czy robisz mniej niż kiedyś?**
- 36. Czy Twoje relacje z bliskimi uległy pogorszeniu?**
- 37. Czy jest więcej spraw, które Cię przerasta?**
- 38. Czy złościsz się?**
- 39. Czy częściej niż kiedyś odczuwasz poczucie wstydu?**
- 40. Czy masz poczucie, że życie wymyka Ci się z rąk?**
- 41. Czy płaczesz ze złości?**
- 42. Czy płaczesz z bezsilności?**
- 43. Czy czujesz ścisk w żołądku?**
- 44. Czy miewasz ataki paniki?**
- 45. Czy kiedy jesteś poza domem chcesz już wrócić do domu?**
- 46. Czy częściej się męczysz?**
- 47. Czy zdarza Ci się, że myślisz o tym, aby wszyscy Ci dali święty spokój?**
- 48. Czy zdarza Ci się myśleć o zostawieniu partnera / partnerki?**
- 49. Czy się zamartwiasz czymś?**
- 50. Czy boisz się o coś?**

STRES

ZOBACZ, CZY TO TWÓJ PROBLEM?

Jeśli na ponad połowę pytań odpowiedziałaś "TAK" (min. 26 x TAK), poziom Twojego stresu prawdopodobnie przekroczył bezpieczny dla Twojego zdrowia pułap. Cieszę się zatem, że korzystasz z mojego 21-dniowego Kursu Radzenia Sobie Ze Stresem.

Dobry wybór!

Jeśli odpowiedziałaś twierdząco na mniej niż 26 pytań to zobacz, na jakim jesteś poziomie. Czy bliżej połowy? Sama oceń. Odpowiedź twierdząca na więcej niż 10 pytań może wskazywać na to, iż zbliżasz się do górnego limitu. Możesz sobie pogratulować, że podjęłaś decyzję, aby zadbać o swoje zdrowie już dziś.

Jeśli odpowiedziałaś twierdząco na maksymalnie 10/ 50 pytań, zapewne masz wysokie kompetencje radzenia sobie ze stresem i potrafisz myśleć zdrowo i racjonalnie. Ciebie też zachęcam do skorzystania z kursu, aby świadomie zadbać o siebie. Poznasz techniki, które jeszcze bardziej przybliżą Ciebie do świadomego życia!

Zaczynamy!

Uściski!

Aleksandra Marcinkowska

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

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

7:00

1

8:00

2

9:00

3

10:00

PRZYPOMNIENIE

11:00

12:00

13:00

14:00

DZIENNA AFIRMACJA

15:00

16:00

17:00

18:00

PODZIĘKOWANIE

19:00

20:00

NOTATKA

21:00

22:00

23:00

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 SVOJE 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

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

7:00

1

8:00

2

9:00

3

10:00

PRZYPOMNIENIE

11:00

12:00

13:00

14:00

DZIENNA AFIRMACJA

15:00

16:00

17:00

18:00

PODZIĘKOWANIE

19:00

20:00

NOTATKA

21:00

22:00

23:00

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

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

7:00

1 ☐

8:00

2 ☐

9:00

3 ☐

10:00

PRZYPOMNIENIE

11:00

12:00

13:00

14:00

DZIENNA AFIRMACJA

15:00

16:00

17:00

18:00

PODZIĘKOWANIE

19:00

20:00

NOTATKA

21:00

22:00

23:00

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

WYMIENŃ 3 PSYCHOLOGICZNE REAKCJE NA STRES

1

2

3

WYMIENŃ 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

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

7:00

1

8:00

2

9:00

3

10:00

PRZYPOMNIENIE

11:00

12:00

13:00

14:00

DZIENNA AFIRMACJA

15:00

16:00

17:00

18:00

PODZIĘKOWANIE

19:00

20:00

NOTATKA

21:00

22:00

23:00

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

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

7:00

1

8:00

2

9:00

3

10:00

PRZYPOMNIENIE

11:00

12:00

13:00

14:00

DZIENNA AFIRMACJA

15:00

16:00

17:00

18:00

PODZIĘKOWANIE

19:00

20:00

NOTATKA

21:00

22:00

23:00

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

WYMIEN 5 PRZYCZYN STRESU W TWOJEJ PRACY ZAWODOWEJ

1

2

3

4

5

WYMIEN 5 PRZYCZYN STRESU W ŻYCIU OSOBISTYM

1

2

3

4

5

WYMIEN 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

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

7:00

1

8:00

2

9:00

3

10:00

PRZYPOMNIENIE

11:00

12:00

13:00

14:00

DZIENNA AFIRMACJA

15:00

16:00

17:00

18:00

PODZIĘKOWANIE

19:00

20:00

NOTATKA

21:00

22:00

23:00

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 POPRZECZ 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

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

7:00

1

8:00

2

9:00

3

10:00

PRZYPOMNIENIE

11:00

12:00

13:00

14:00

DZIENNA AFIRMACJA

15:00

16:00

17:00

18:00

PODZIĘKOWANIE

19:00

20:00

NOTATKA

21:00

22:00

23:00

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

WYMIENIŃ 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

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

7:00

1

8:00

2

9:00

3

10:00

PRZYPOMNIENIE

11:00

12:00

13:00

14:00

DZIENNA AFIRMACJA

15:00

16:00

17:00

18:00

PODZIĘKOWANIE

19:00

20:00

NOTATKA

21:00

22:00

23:00

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

WYMIENIŃ 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

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

7:00

1

8:00

2

9:00

3

10:00

PRZYPOMNIENIE

11:00

12:00

13:00

14:00

DZIENNA AFIRMACJA

15:00

16:00

17:00

18:00

PODZIĘKOWANIE

19:00

20:00

NOTATKA

21:00

22:00

23:00

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

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

7:00

1

8:00

2

9:00

3

10:00

PRZYPOMNIENIE

11:00

12:00

13:00

14:00

DZIENNA AFIRMACJA

15:00

16:00

17:00

18:00

PODZIĘKOWANIE

19:00

20:00

NOTATKA

21:00

22:00

23:00

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 SVOJEJ PRZYJACIÓŁCE / BLISKIEJ OSOBY.

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

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

7:00

1

8:00

2

9:00

3

10:00

PRZYPOMNIENIE

11:00

12:00

13:00

14:00

DZIENNA AFIRMACJA

15:00

16:00

17:00

18:00

PODZIĘKOWANIE

19:00

20:00

NOTATKA

21:00

22:00

23:00

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

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

7:00

1

8:00

2

9:00

3

10:00

PRZYPOMNIENIE

11:00

12:00

13:00

14:00

DZIENNA AFIRMACJA

15:00

16:00

17:00

PODZIĘKOWANIE

18:00

19:00

20:00

NOTATKA

21:00

22:00

23:00

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 ☐

USZEREKUJ SVOJE 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

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

7:00

1

8:00

2

9:00

3

10:00

PRZYPOMNIENIE

11:00

12:00

13:00

14:00

DZIENNA AFIRMACJA

15:00

16:00

17:00

18:00

PODZIĘKOWANIE

19:00

20:00

NOTATKA

21:00

22:00

23:00

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

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

7:00

1

8:00

2

9:00

3

10:00

PRZYPOMNIENIE

11:00

12:00

13:00

14:00

DZIENNA AFIRMACJA

15:00

16:00

17:00

18:00

PODZIĘKOWANIE

19:00

20:00

NOTATKA

21:00

22:00

23:00

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 SYTUACJĘ, 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 SVOJĄ 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 SVOJE POTRZEBY TYM ZASPOKAJASZ? POPRACUJ LISTĘ POTRZEB I ZASTANÓW SIĘ, JAKIE SVOJE POTRZEBY ZASPOKAJASZ TAKIMI MYŚLAMI, EMOCJAMI I ZACHOWANIEM.

REFLEKSJA

DZIEŃ 15 ZAPLANUJ JUTRZEJSZY DZIEŃ

DATA

P

W

Ś

C

P

S

N

6:00

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

7:00

1

8:00

2

9:00

3

10:00

PRZYPOMNIENIE

11:00

12:00

13:00

14:00

DZIENNA AFIRMACJA

15:00

16:00

17:00

18:00

PODZIĘKOWANIE

19:00

20:00

NOTATKA

21:00

22:00

23:00

DZIEŃ 16 LEKCJA 16

ROZPOCZNIJ DZIEŃ OD MEDITACJI "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? MOŻE 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 SPOŚRÓD 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

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

7:00

1

8:00

2

9:00

3

10:00

PRZYPOMNIENIE

11:00

12:00

13:00

14:00

DZIENNA AFIRMACJA

15:00

16:00

17:00

18:00

PODZIĘKOWANIE

19:00

20:00

NOTATKA

21:00

22:00

23:00

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 POLECİŁABYŚ JE BLISKIM.

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

JAKIE WNIOSKI CI SIĘ NASUNĘŁY?

REFLEKSJA

DZIEŃ 17 ZAPLANUJ JUTRZEJSZY DZIEŃ

DATA

P

W

Ś

C

P

S

N

6:00

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

7:00

1

8:00

2

9:00

3

10:00

PRZYPOMNIENIE

11:00

12:00

13:00

14:00

DZIENNA AFIRMACJA

15:00

16:00

17:00

18:00

PODZIĘKOWANIE

19:00

20:00

NOTATKA

21:00

22:00

23:00

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 SVOJE UCZUCIA JAKO JEDYNE POTWIERDZENIE PRAWDY - JAK KAŻDY Z NAS NA POCZĄTKU SVOJEJ DROGI ZMIANY.

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

JĘŚLI CZUJESZ SIĘ ŹŁE, TO DLA CIEBIE OZNACZA, ŻE OTACZAJĄCY CIĘ ŚWIAT JEST ŹŁY - JAK KAŻDY Z NAS NA POCZĄTKU SVOJEJ DROGI ZMIANY.

W RZECZYWISTOŚCI NAWET NIE ROZEJRZYSZ SIĘ DOOKOŁA, ABY SPRAWDZIĆ CZY TO PRAWDA. MYŚLISZ: "CZUJĘ SIĘ 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 MYŚLENIE. ŹŁE SAMOPOCZUCIE, SMUTEK PRZYGNEBIENIE.
- EMOCJE SPRAWIAJĄ, ŻE WSZYSTKO INNE RÓWNIEŻ WYDAJE SIĘ ŹŁE. ALE TO TWOJA INTERPRETACJA. NIE CZYJAŚ. TYLKO TWOJA.

PAMIĘTAJ O TYM, ŻE TO NIE LUDZIE I SYTUJCJE SPRAWIAJĄ, ŻE CZUJESZ SIĘ ŹŁE.

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

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

7:00

1

8:00

2

9:00

3

10:00

PRZYPOMNIENIE

11:00

12:00

13:00

14:00

DZIENNA AFIRMACJA

15:00

16:00

17:00

18:00

PODZIĘKOWANIE

19:00

20:00

NOTATKA

21:00

22:00

23:00

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 NAJMNIJ 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 BĘDZIE, 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 OCENIA, NA PEWNO MNIE OBGADAJĄ, NA PEWNO BĘDZIE TAM ZŁA ATMOSFERA, NA PEWNO BĘDZIE TAM BEZ SZACUNKU, NA PEWNO BĘDĄ SIĘ ZE MNIE ŚMIAĆ, NA PEWNO NIE BĘDĘ MIEĆ NA TO PONIEDZDY, 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. WYOBRAŻNIA KATASTROFISTKI NIE ZNA GRANIC.

"BÓL GŁOWY TO PEWNIENIE OZNAKA RAKA MÓZGU", BÓL PIERSI TO NA PEWNO OZNAKA RAKA PIERSI",

"JAK NIE ZAPŁACĘ CZYNSZU / HIPOTEKI NA CZAS, TO STRACĘ WSZYSTKO I UMREĆ BEZDOMNA POD MOSTEM".

"JAK BĘDĘ WRACAĆ DO DOMU TO NAPEWNO MNIE NAPADNĄ".

"JAK PÓJDE NA TO SZKOLENIE TO NA PEWNO BĘDĄ SIĘ ZE MNIE ŚMIAĆ"

WYPISZ SVOJE 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 DAŻY SZ 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 BĘDĄ CIEBIE WSPIERAĆ. ZAMIEŃ NA TAKIE MYŚLI, PO KTÓRYCH POCZUJESZ RADOŚĆ W SERCU. JEŚLI NAPISZESZ COŚ, CO NIE SPRAWI, ŻE CZUJESZ OCIEŃ 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

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

7:00

1

8:00

2

9:00

3

10:00

PRZYPOMNIENIE

11:00

12:00

13:00

14:00

DZIENNA AFIRMACJA

15:00

16:00

17:00

18:00

PODZIĘKOWANIE

19:00

20:00

NOTATKA

21:00

22:00

23:00

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

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

7:00

1

8:00

2

9:00

3

10:00

PRZYPOMNIENIE

11:00

12:00

13:00

14:00

DZIENNA AFIRMACJA

15:00

16:00

17:00

18:00

PODZIĘKOWANIE

19:00

20:00

NOTATKA

21:00

22:00

23:00

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 POZYTYWNA 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

ZAPISZ 3 PRIORYTETY

7:00

1

8:00

2

9:00

3

10:00

PRZYPOMNIENIE

11:00

12:00

13:00

14:00

DZIENNA AFIRMACJA

15:00

16:00

17:00

18:00

PODZIĘKOWANIE

19:00

20:00

NOTATKA

21:00

22:00

23:00

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 UNIKNAĆ 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 ZASTOSOWANIA 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.

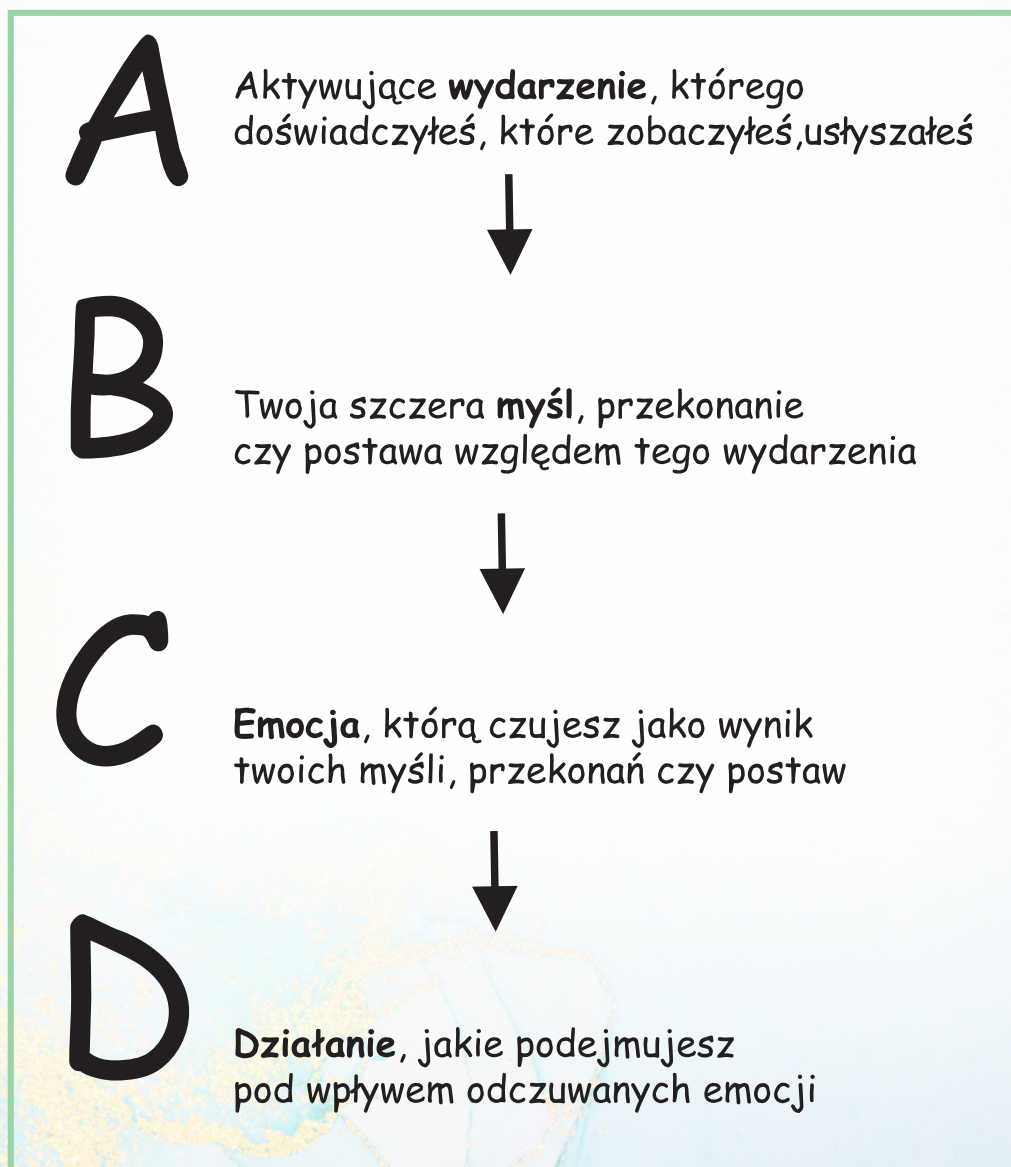
KARTA EDUKACYJNA

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.

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.

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

NIE WYZDROWIEJĘ.

RAK ZJADA MNIE OD ŚRODKA.

CHEMIOTERAPIA TYLKO MNIE NISZCZY.
JAK UMRĘ, RODZINA PRZESTANIE
ISTNIEĆ I KAŻDY PÓJDZIE W SVOJĄ
STRONĘ.

MYŚLI ZDROWE

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.

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 POMOGŁA WYZDRO-
WIEĆ WIELU LUDZIOM I MI RÓWNIEŻ
JEST W STANIE POMÓC. CHEMIOTERAPIA JEST
MOIM SPRZYMIERZENIEM 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 PÓJDA W SVOJE 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** PRZEWROCONEGO STOJAKA NA PARASOLE.

ABCD POZYTYWNYCH ODCZUĆ EMOCJONALNYCH



A spostrzeżenie



B przekonania



C pozytywne odczucia emocjonalne



D działanie

ABCD NEGATYWNYCH ODCZUĆ EMOCJONALNYCH



A spostrzeżenie



B przekonania



C negatywne odczucia emocjonalne



D działanie

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

Niniejszy materiał pochodzi z książki prof. Maxie C. Maultsby`ego „Racjonalna Terapija 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

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 POTRZEBY W 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/ UROZMAIENIA
- ZABAWY

POTRZEBA ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM

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

POTRZEBA ŚWIĘTOWANIA

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

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 SVOJE 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

KARTA EDUKACYJNA EMOCJE, UCZUCIA I NASTRÓJ

EMOCJE są naturalną reakcją fizjologiczną organizmu na sytuację 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 się 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

APATIA
BEZWŁAD
FRUSTRACJA
GNIEW
IRYTACJA
NAPIĘCIE
NIEDOWIERZANIE
NIECHĘĆ
NIESMAK
NIENAWIŚĆ
NIEUFNOŚĆ
NIECIERPLIWOŚĆ
OBAWA
ODRAZA
OBURZENIE
PANIKA
POGARDA
PRZERAZENIE
PRZYKROŚĆ
PRZYGNĘBIENIE
ROZDRAŻNIENIE

ROZPACZ
ROZCZAROWANIE
ROZGORYCZENIE
SAMOTNOŚĆ
SMUTEK
SZOK
TESKNOTA
URAZA
WĄTPLIWOŚĆ
WŚCIEKŁOŚĆ
WSTRET
WSTYD
WROGOŚĆ
WZBURZENIE
ZAZDROŚĆ
ZDENERWOWANIE
ZNUŻENIE
ZMĘCZENIE
ZNUDZENIE
ZŁOŚĆ
ŻAL

NIEKTÓRE UCZUCIA POZYTYWNE

AKCEPTACJA
CIERPLIWOŚĆ
CZUŁOŚĆ
ENTUZJAZM
FASCYNACJA
FRAJDA
LUBIENIE
MITOŚĆ
NADZIEJA
OCZEKIWANIE
OCZAROWANIE
OTUCHA
PODNIECENIE
PODZIW
PRAGNIENIE
RADOŚĆ
RELAKS
ROZBAWIENIE
ROZLUŻNIENIE

SATYSFAKCJA
SPOKÓJ
SPEINIENIE
SWOBODA
SZACUNEK
SZCZĘŚCIE
UBAW
UFNOŚĆ
WESOŁOŚĆ
WIARA
WYPOCZYNEK
ZACIEKAWIENIE
ZACHWYT
ZASKOCZENIE
ZASPOKOJENIE
ZADUMA
ZAUFANIE
ZGODA
ZDZIWIENIE

KARTA EDUKACYJNA

EMOCJE PODSTAWOWE I ZŁOŻONE

RADOŚĆ

Akceptacja
Bezpieczeństwo
Bez troska
Bliskość
Blogość
Czulość
Docenienie
Duma
Entuzjizm
Euforia
Fascynacja
Harmonia
Lekkość
Miłość
Nadzieja
Namiętność
Wesołość
Nasycenie
Natchnienie
Odurzenie
Optymizm
Ożywienie
Pewność
Podekscytowanie
Pogoda ducha
Pokrzepienie
Przyjemność
Rozbawienie
Rozkosz
Równowaga
Rozbawienie
Satysfakcja
Serdeczność

SMUTEK

Apatia
Bezradność
Depresja
Krzywda
Litość
Melancholia
Niezadowolenie
Nieszczęście
Odrętwienie
Odrzucenie
Porażka
Przybicie
Przygaszenie
Przygnębienie
Pustka
Rozczarowanie
Rozdarcie
Rozpacz
Samotność
Strata
Tęsknota
Troska
Współczucie
Załamanie
Zawód
Zatroskanie
Zmartwienie
Zobojętnienie
Zranienie
Żal

WSTRĘT

Odraza
Zniesmaczenie
Obrzydzenie
Niesmak
Dezaprobat
Przygnębienie
Obojętność
Zniechęcenie
Zdegustowanie
Wątpliwość
Złość
Rozczarowanie
Gniew
Zaniepokojenie
Niechęć
Wstrętność
Rozgoryczenie
Nudziarstwo
Antypatia
Zawstydzenie
Zirytowanie
Wściekłość
Beznadzieja
Zaskoczenie
Znużenie
Upokorzenie
Frustracja
Rozwścieczenie
Przerażenie

KARTA EDUKACYJNA

KARTA EMOCJI C.D.

STRACH

Bezbronność
 Lek
 Napięcie
 Niepewność
 Niepokój
 Nieśmiałość
 Nieufność
 Obawa
 Obcość
 Obojętność
 Odraza
 Osamotnienie
 Ostrożność
 Panika
 Podejrzliwość
 Poruszenie
 Powściągliwość
 Przerazenie
 Splotnienie
 Strach
 Szok
 Rozdarcie
 Trema
 Trwoga
 wahanie
 Wstrząs
 Zawieść
 Zazdrość

WSTYD

Alilenacja
 Niechęć
 Niedopasowanie
 Niesmak
 Niewygoda
 Niższość
 Obcość
 Oszukanie
 Poczucie winy
 Pomieszanie
 Skrępowanie
 Skonsternowanie
 Speszenie
 Rozdarcie
 Wewnętrzne
 Upokorzenie
 Wyrzuty sumienia
 Wyśmianie
 Zdegustowanie
 Zgorszenie
 Zlekceważenie
 Zakłopotanie
 Zmieszanie

ZŁOŚĆ

Agresja
 Bunt
 Chęć zemsty
 Desperacja
 Frustracja
 Furia
 Gniew
 Irytacja
 Lekceważenie
 Niechęć
 Nienasycenie
 Nienawiść
 Niezaspokojenie
 Obrza
 Oburzenie
 Pasja
 Podminowanie
 Pogarda
 Rozdrażnienie
 Sarkazm
 Uraza
 wrogość
 Wstręt
 Wściekłość
 Wzburzenie
 Wytrącenie z
 równowagi
 Zakłopotanie
 Zlekceważenie
 Złość

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

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