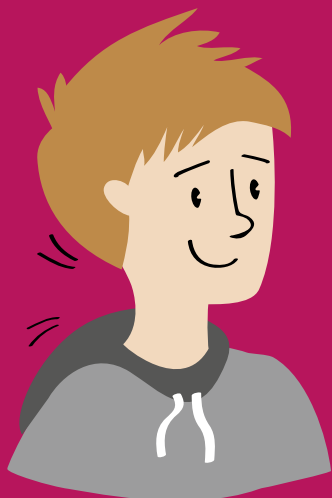




Ty decydujesz
jak reagujesz

Dziennik uważności





Spis ćwiczeń

Balonowy oddech **str. 4**

Śledź swój oddech **str. 6**

Moje ciało jak makaron **str. 8**

Co czyni mnie wyjątkowym? **str. 10**

Blisko natury **str. 12**

Codzienna praktyka **str. 14**

Widzę, słyszę, czuję **str. 16**

Bądź uważny na innych **str. 18**

Pozwól sobie odczuć emocje **str. 20**



Większość młodych ludzi, takich jak Ty, ma dużo na głowie. Możesz często myśleć, że masz tak wiele rzeczy do zrobienia! Może masz też zmartwienia lub problemy. To wszystko może być bardzo stresujące. Kiedy tak się czujesz i myślisz, możesz mieć problemy ze skupieniem, spieszyc się z wykonywaniem codziennych obowiązków, być niecierpliwym i czerpać mniej przyjemności z życia. Stres, który temu towarzyszy, może być czasem trudny do zniesienia.

Bycie **uważnym** oznacza skupienie się na tym, co robisz. To przeciwieństwo pośpiechu lub robienia zbyt wielu rzeczy na raz. Aby być uważnym, musisz zwolnić i starać się koncentrować na określonej czynności, wykonując ją spokojnie i w skupieniu.

Poświęcenie kilku minut na zatrzymanie się, oddychanie i bycie uważnym obniża stres. Uspokaja umysł i ciało. W notesie tym znajduje się kilka prostych sposobów, które mogą pomóc Ci obniżyć stres i przywrócić spokój.

Miłej zabawy!

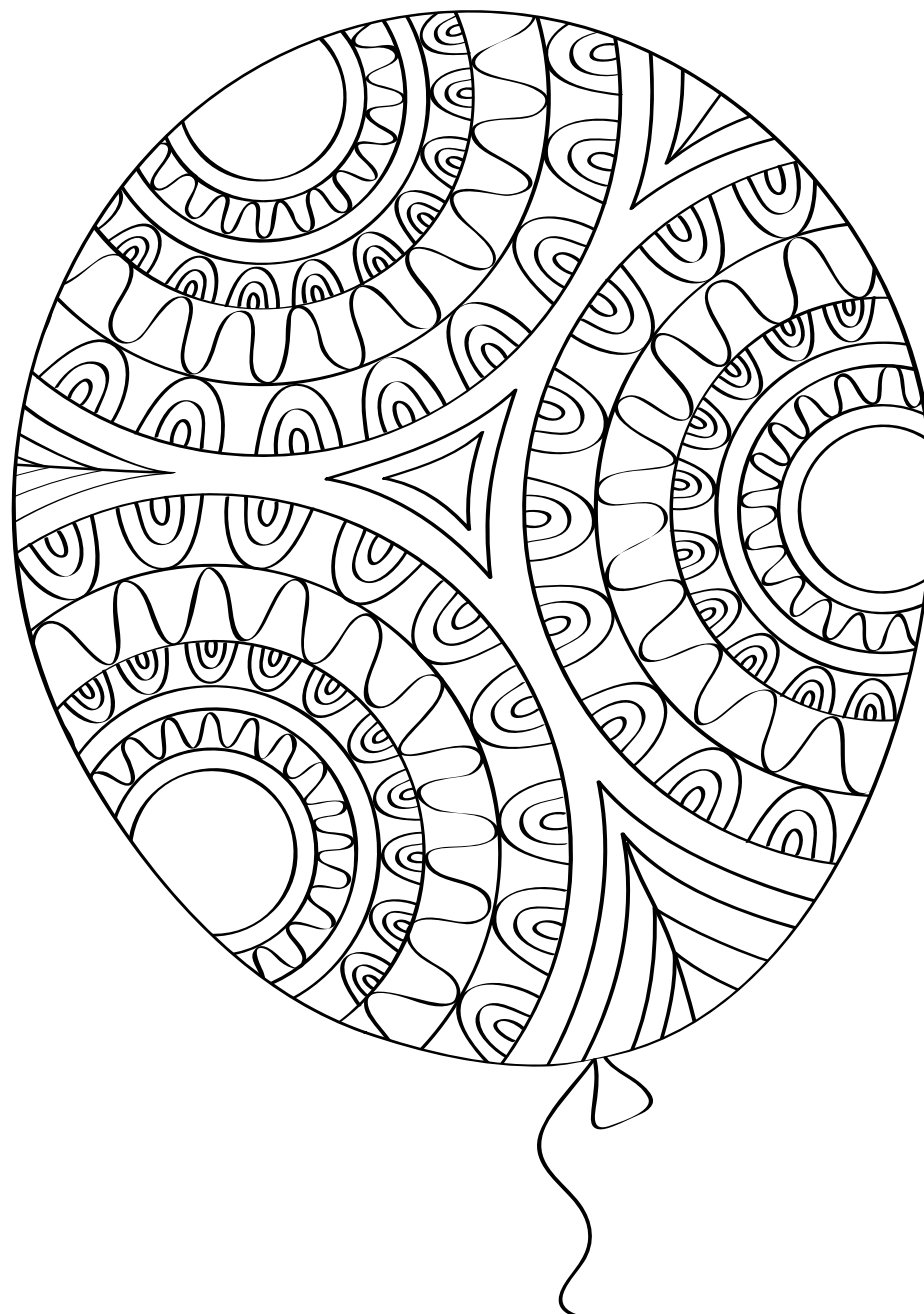
Balonowy oddech

1. Wyobraź sobie, że Twój brzuch jest balonem.
2. Usiądź wygodnie lub połóż się w komfortowej pozycji.
3. Połóż dłoń na swoim brzuchu, tak aby czuć, kiedy podnosi się i opada.
4. Weź głęboki oddech przez nos, tak jakbyś chciał wypełnić swój balon.
5. Wstrzymaj oddech przez dwie sekundy.
6. Wypuść powoli powietrze przez usta, poczuj, jak z balonu stopniowo uchodzi powietrze.
7. Powtórz ćwiczenie pięć razy.



Uwaga!

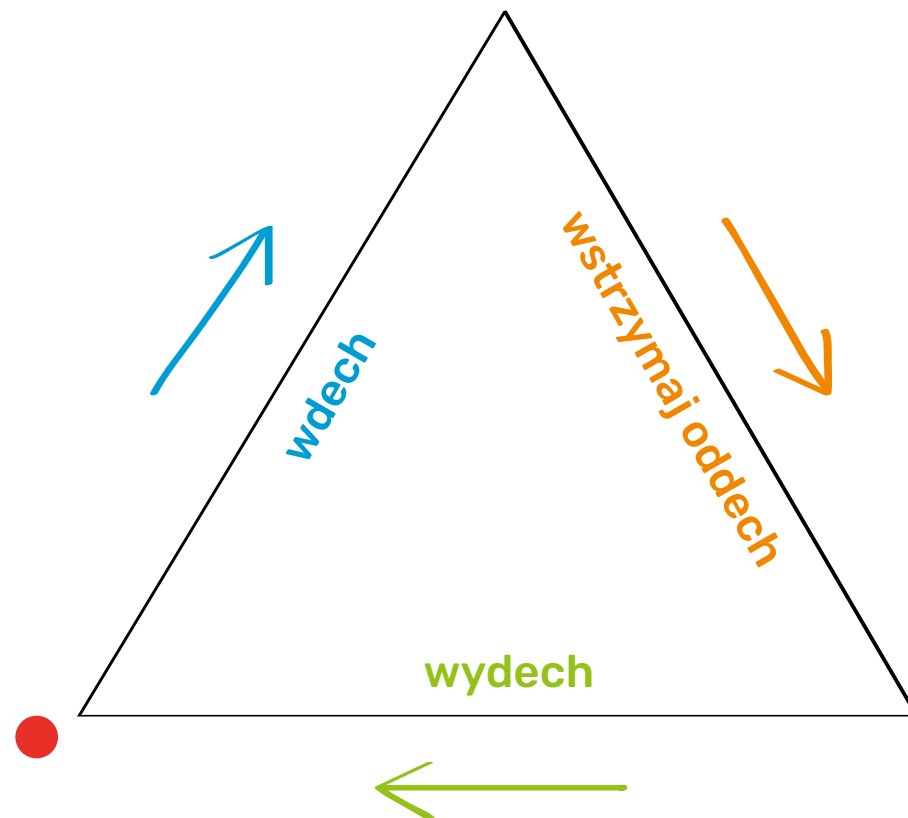
Pamiętaj, żeby dostosować ćwiczenie do swojego sposobu oddychania.





Śledź swój oddech

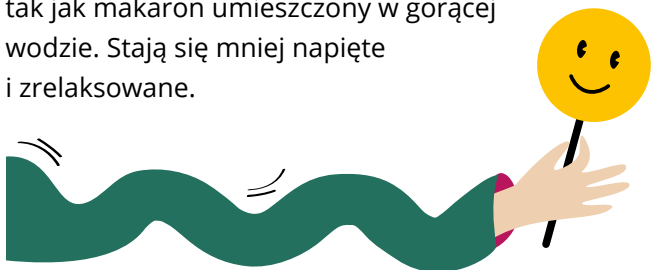
1. Wyobraź sobie trójkąt (lub skorzystaj z tego, który widzisz obok).
2. Rozpocznij od lewego dolnego rogu (czerwona kropka).
3. Weź głęboki oddech przez nos, licząc do trzech i przesuwać się do góry, wzdłuż boku trójkąta (jeśli korzystasz z trójkąta obok, możesz przesuwać po nim palec).
4. Wstrzymaj oddech na trzy sekundy, przesuwać się po prawym boku trójkąta.
5. Przez trzy sekundy wydychaj spokojnie powietrze ustami, przesuwać się wzdłuż podstawy trójkąta (aż do miejsca rozpoczęcia ćwiczenia).



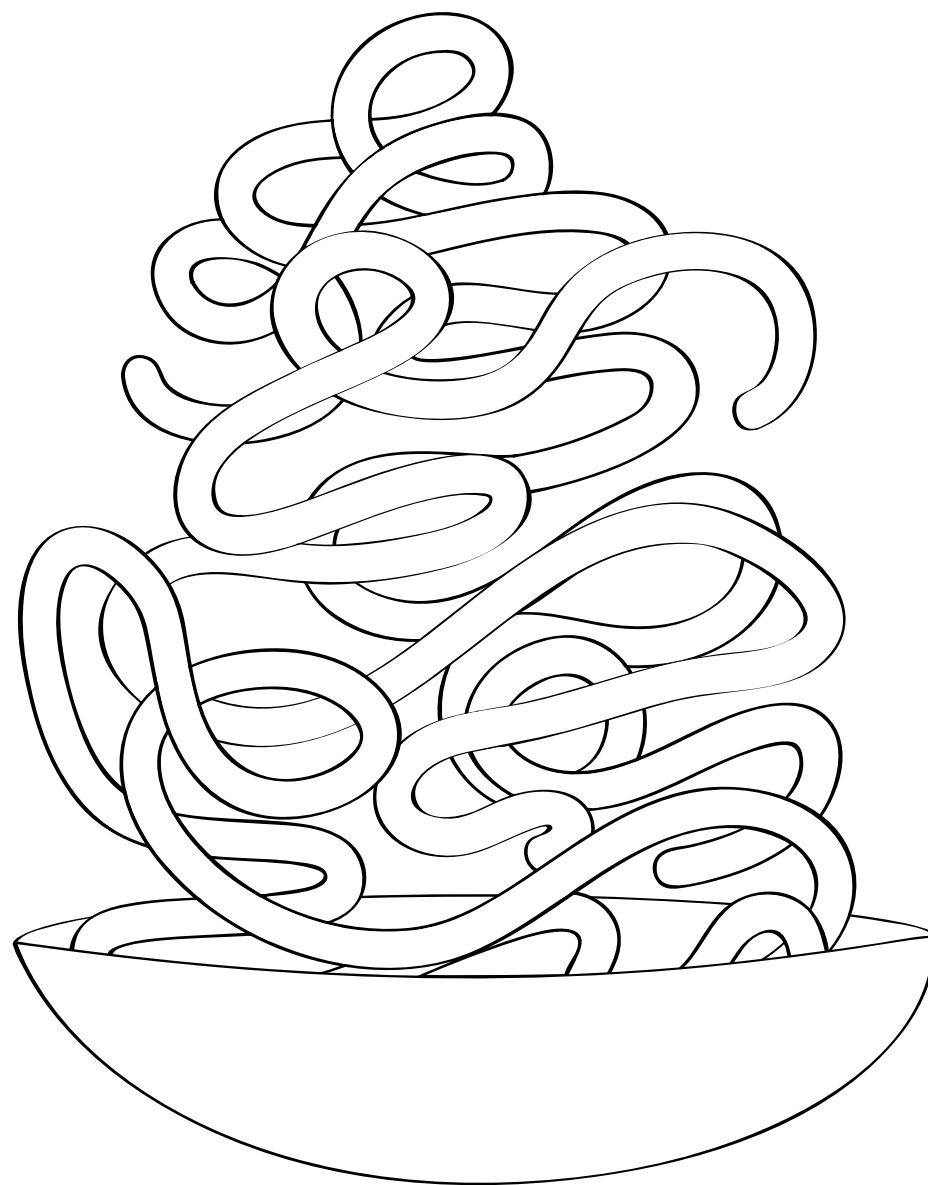
Moje ciało jak makaron

Czy gotowałeś/aś kiedyś spaghetti? Kiedy makaron jest surowy, jest twardy, sztywny i łamie się pod naciskiem. Wraz z gotowaniem staje się miękki, elastyczny i giętki. Czasem nawet trudno nabrać go na widelec!

1. Usiądź wygodnie i połóż się w komfortowej pozycji.
2. Wyobraź sobie surowy makaron. Pomyśl, że Twoje mięśnie to spaghetti – są sztywne i napięte.
3. Teraz zacznij gotować makaron. Wyobraź sobie, że Twoje mięśnie stopniowo i powoli miękną, tak jak makaron umieszczony w gorącej wodzie. Stają się mniej napięte i zrelaksowane.

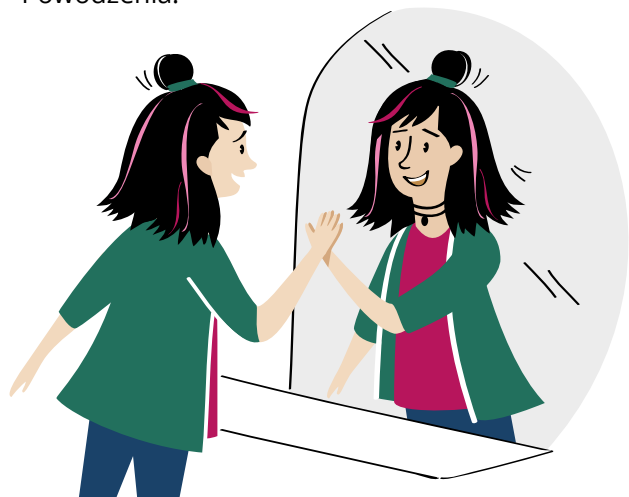


4. Uwolnij napięcie. Gdy spaghetti jest już w pełni ugotowane i miękkie, wyobraź sobie, że Twoje mięśnie są teraz w pełni rozluźnione. Pozwól sobie poczuć głębokie rozluźnienie i pobądź w nim przez chwilę.

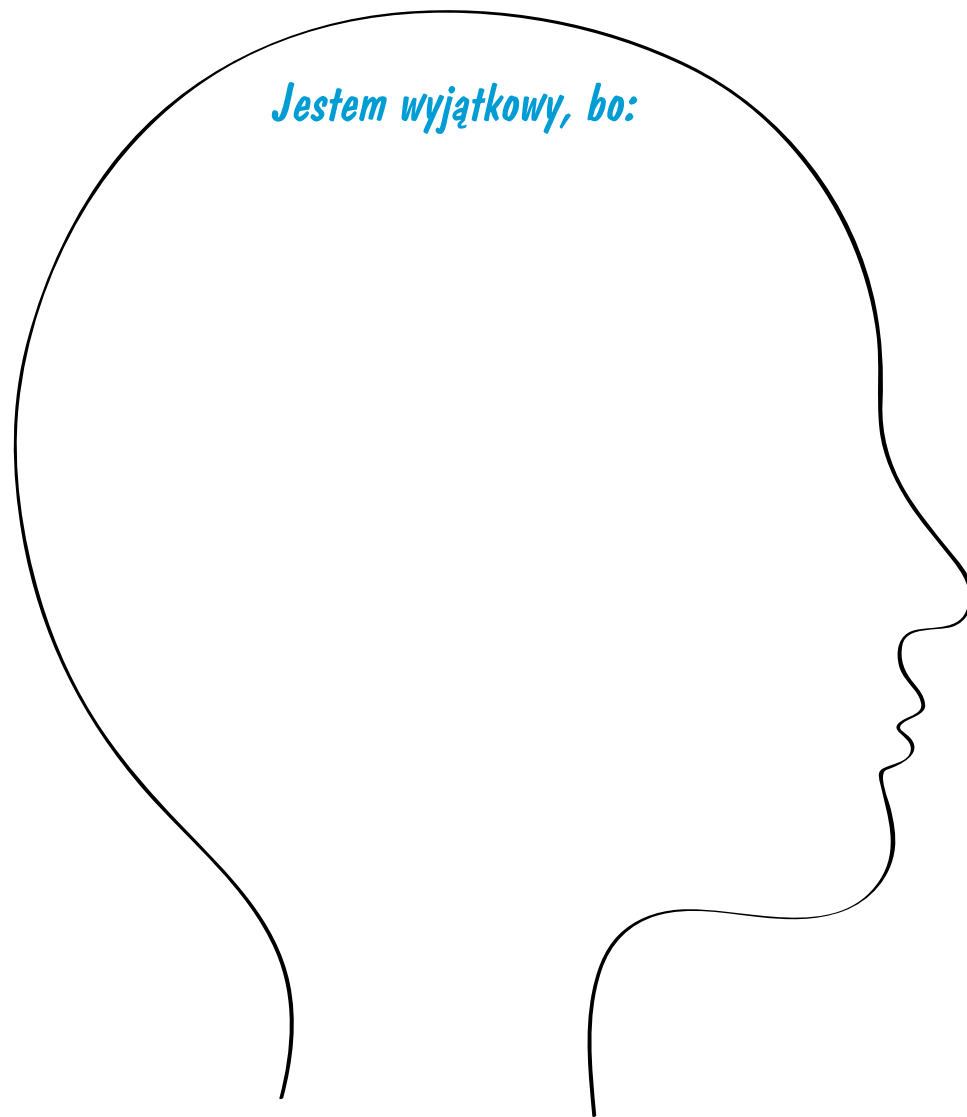


Co czyni mnie wyjątkowym?

- Każdy z nas jest wyjątkowy. Ty też. Czasem trudno nam o tym pamiętać.
- Zastanów się nad tym, co czyni Cię wyjątkowym. Pamiętaj – nie ma dobrych odpowiedzi. Może to być to, co umiesz robić dobrze, miły uczynek, coś co związane jest z wyglądem czy charakterem.
- Nie musisz szukać wielkich rzeczy – to drobne sprawy czynią nas wyjątkowymi.
- Jeśli zadanie sprawia Ci trudność, zapytaj o to kogoś bliskiego (rodzica, przyjaciela). Czasem inni widzą w nas rzeczy, które trudno nam samym dostrzec. Powodzenia!

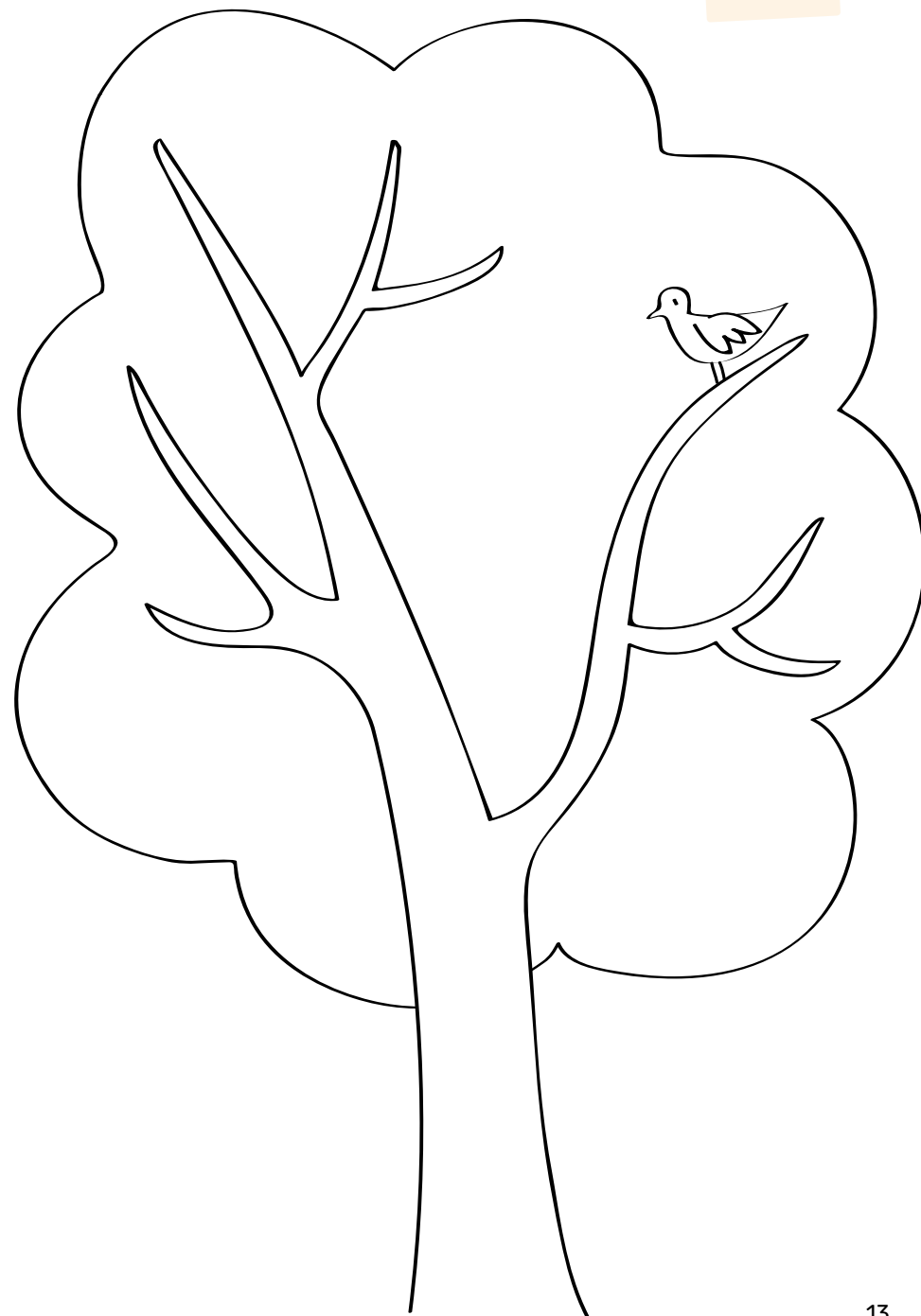


Jestem wyjątkowy, bo:



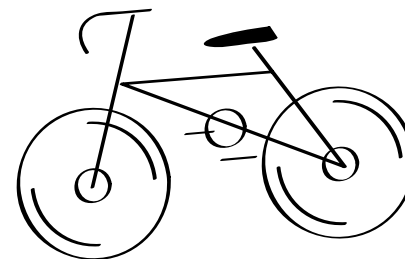
Blisko natury

- Kiedy tylko masz czas i możliwość, spędzaj czas blisko natury.
- Zaplanuj obserwację przyrody na podwórku koło domu, w lokalnym parku lub na wycieczce.
- Rozglądaj się uważnie i szukaj śladów zwierząt. Jeśli jakieś zauważysz, poświęć czas na obserwowanie jego zachowania.
- Jeśli masz lornetkę, weź ją ze sobą.



Codzienna praktyka

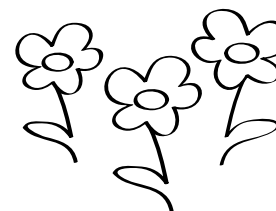
- Co możesz zrobić codziennie, żeby się zrelaksować?
- Oto kilka dobrych nawyków, o których zapominamy:



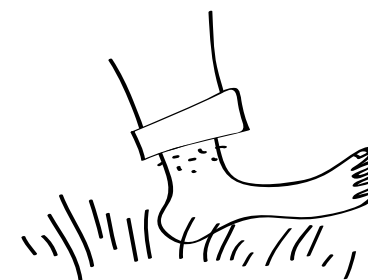
Bądź aktywny/a
(ulubiony sport, spacer,
jazda na rowerze)



**Poczytaj książkę
pod drzewem**
(lub na trawie, kocu,
ławce w parku)



Dojrzyj zamiast patrzeć
(chmury, liście,
kwiaty, owady)



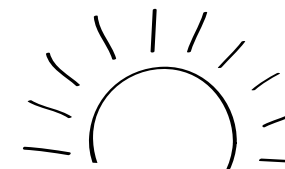
Przejdź się bosą
(po trawie, piasku,
wodzie)

Widzę, słyszę, czuję

- Każdego dnia dociera do nas wiele bodźców, które nasz umysł uznaje za nieistotne.
- Choć taka jest natura naszego umysłu i ma ona wartość w życiu codziennym, czasem warto zatrzymać się i spróbować skupić się na tych bodźcach (dźwiękach, zapachach, smakach), na które zwykle, będąc w pośpiechu, nie zwracamy uwagi.
- Poświęcenie im choć kilku sekund może nie tylko pomóc nam się uspokoić, ale także wprowadzić w lepszy nastrój.



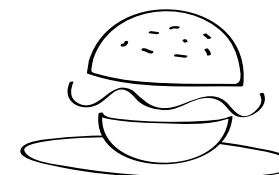
Posłuchaj dźwięków deszczu, który uderza w okno lub spada na Twój parasol.



W słoneczny dzień zatrzymaj się na chwilę i pozwól sobie poczuć, jak promienie słońca dotykają Twojej skóry.



Posłuchaj w ciszy dźwięków wokół siebie (śpiewu ptaków, szelestu liści).



Delektuj się ulubionym napojem/potrawą. Zwróć uwagę na teksturę i smak jedzenia i picia. Weź kawałek jedzenia i delektuj się nim. Skup się na tym, jak smakuje i pachnie.

Włącz ulubioną muzykę, która zwykle Cię uspokaja i wsłuchaj się w nią uważnie.

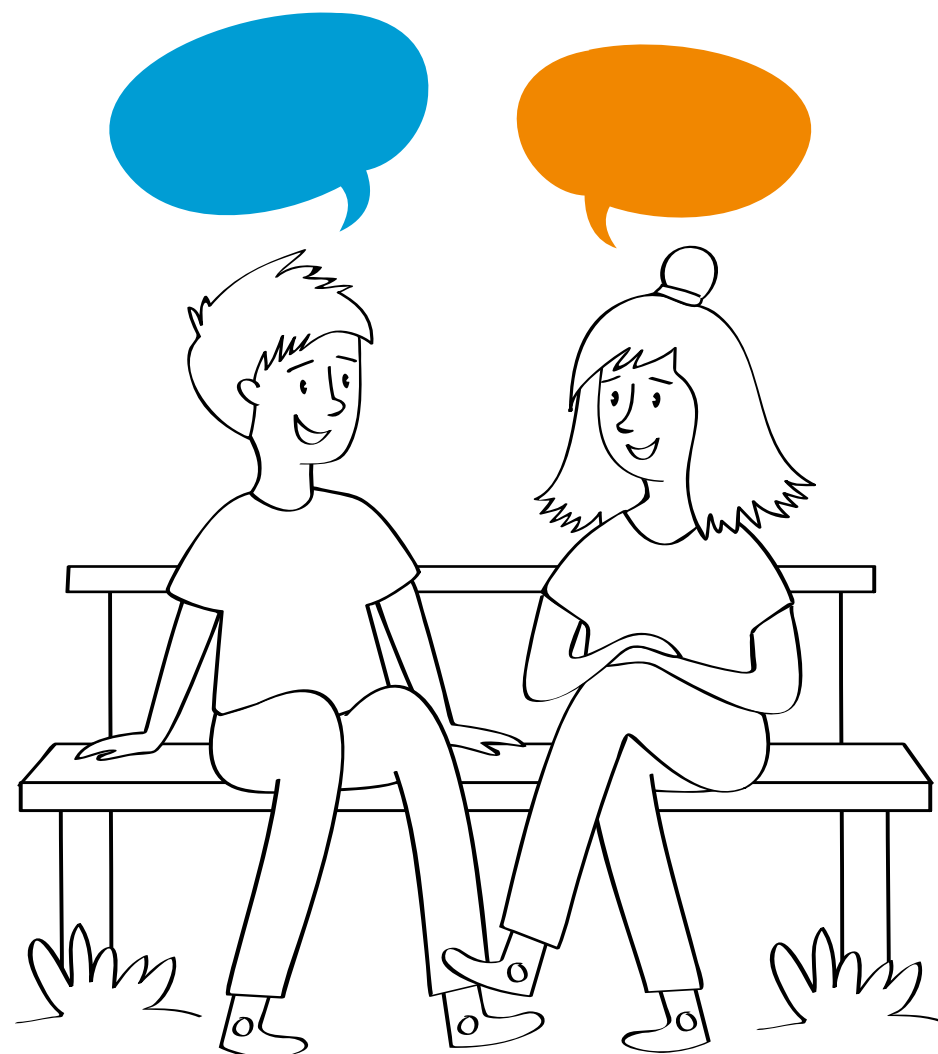


Bądź uważny na innych

Relacje z innymi ludźmi są bardzo ważne – pozwalają nam czuć się kochanym, akceptowanym i potrzebnym. Warto starać się być uważnym na innych.

Oto jak zastosować to w praktyce.

1. Zapytaj bliską osobę, czy ma czas na rozmowę z Tobą. Powiedz jej, że nie możesz się doczekać, aby usłyszeć, jak minął jej tydzień, albo jakie ważne sprawy dzieją się w jej życiu.
2. Wybierz spokojne miejsce, które obojgu z Wam sprawi przyjemność (kawiarnia, koc na trawie, park).
3. Podczas rozmowy spróbujcie ograniczyć rzeczy i sprawy, które Was rozpraszają (wyciszcie telefony, zadbajcie o to, żeby inne sprawy nie zaprzętały Waszej głowy, nie spieszcie się do innych zajęć).
4. Podczas rozmowy postaraj się słuchać uważnie, co bliska osoba ma do powiedzenia. Pomyśl o tym, jak ważne jest to, aby słuchać innych i zostać wysłuchanym.
5. Jeżeli takie spotkania są dla Ciebie przyjemne, powtarzaj je jak najczęściej!



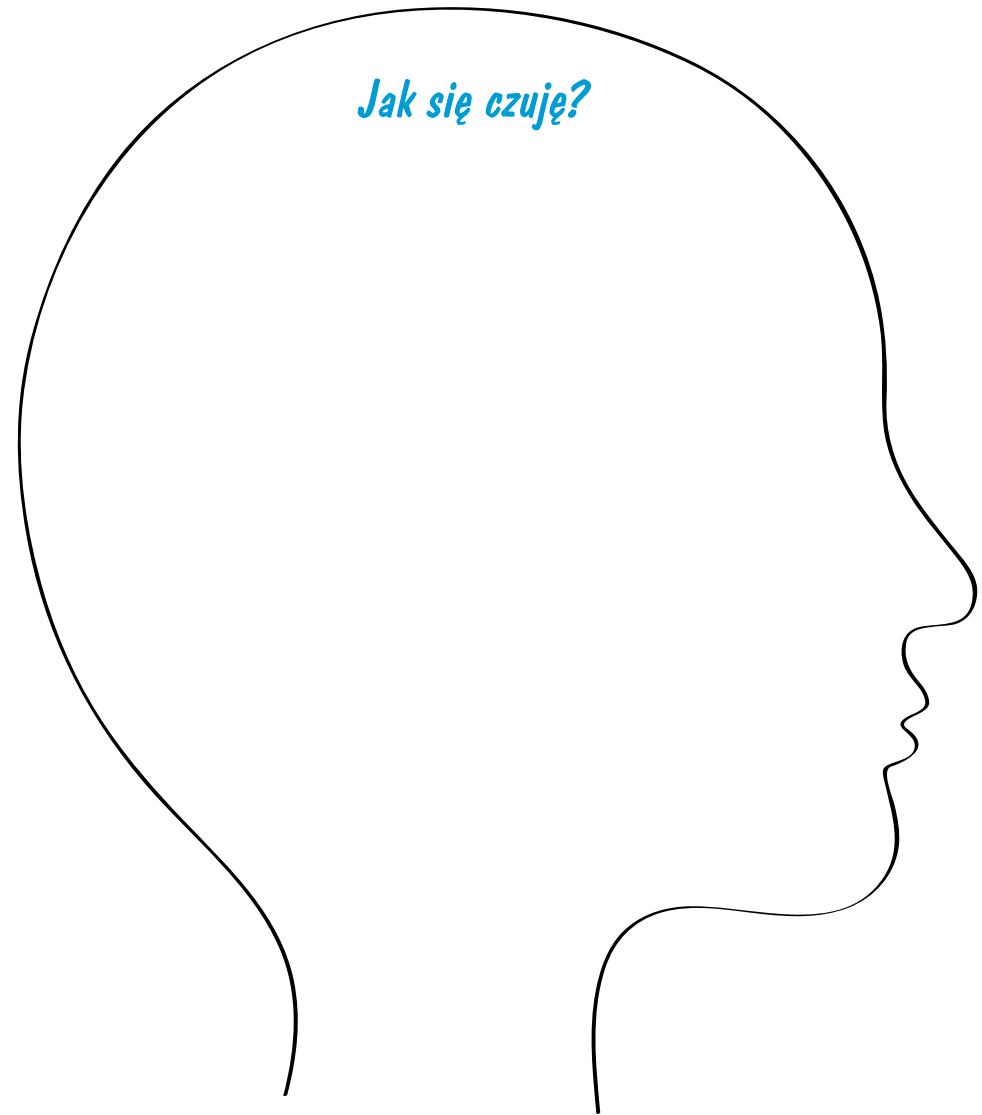
Pozwól sobie odczuć emocje

Może to być świetne ćwiczenie uważności pod koniec dnia, które pomoże Ci bardziej zrozumieć i zaakceptować siebie i swoje potrzeby.

Zadanie jest bardzo proste!

1. Po prostu zadaj sobie pytanie: „Jak się teraz czuję?” i jeśli możesz, daj sobie kilka minut, aby naprawdę zaobserwować swoje emocje i stworzyć przestrzeń do ich doświadczania. Możesz wykorzystać stronę obok.
2. Usiądź w cichym miejscu i skieruj swoją uwagę do wewnątrz. Spróbuj poczuć, jak naprawdę czujesz się w danym momencie. Zwróć uwagę na to, jak się czujesz fizycznie. Zastanów się nad wydarzeniami, które rozegrały się w ciągu dnia. Obserwuj swoje emocje i ich przyczyny.
3. Następnie przestań myśleć o powodach swoich emocji. Jeśli myślisz: „Czuję się zirytowany, bo w moim pokoju panuje bałagan, a rodzice ciągle coś ode mnie chcą”, skup się na samej emocji („Czuję się zirytowany”).
Zauważ, jak to jest być zirytowanym, nie oceniając siebie ani innych za to, że tak się czujesz.
4. **Pozwól sobie w pełni poczuć tę emocję, a może nawet zauważysz, że staje się ona coraz mniej intensywna.**

Jak się czuję?



Notatki

Notatki

Grid of dots for notes on the left page.

Grid of dots for notes on the right page.

Notatki



Ty decydujesz
jak reagujesz



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

 **MAŁOPOLSKA**
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego