



10 rzeczy

KTÓRE MOŻESZ

zrobić dla siebie w 10 minut



1

JAKA JEST TWOJA INTENCJA?

Co może Ci przynieść spędzenie ze sobą 10 minut dziennie?

Co by się zmieniło w Twoim życiu codziennym?

Jakie wyzwania mogą Cię czekać po drodze?

Jak sobie z nimi poradzisz?

Jak chcesz się czuć po tych 10 minutach?

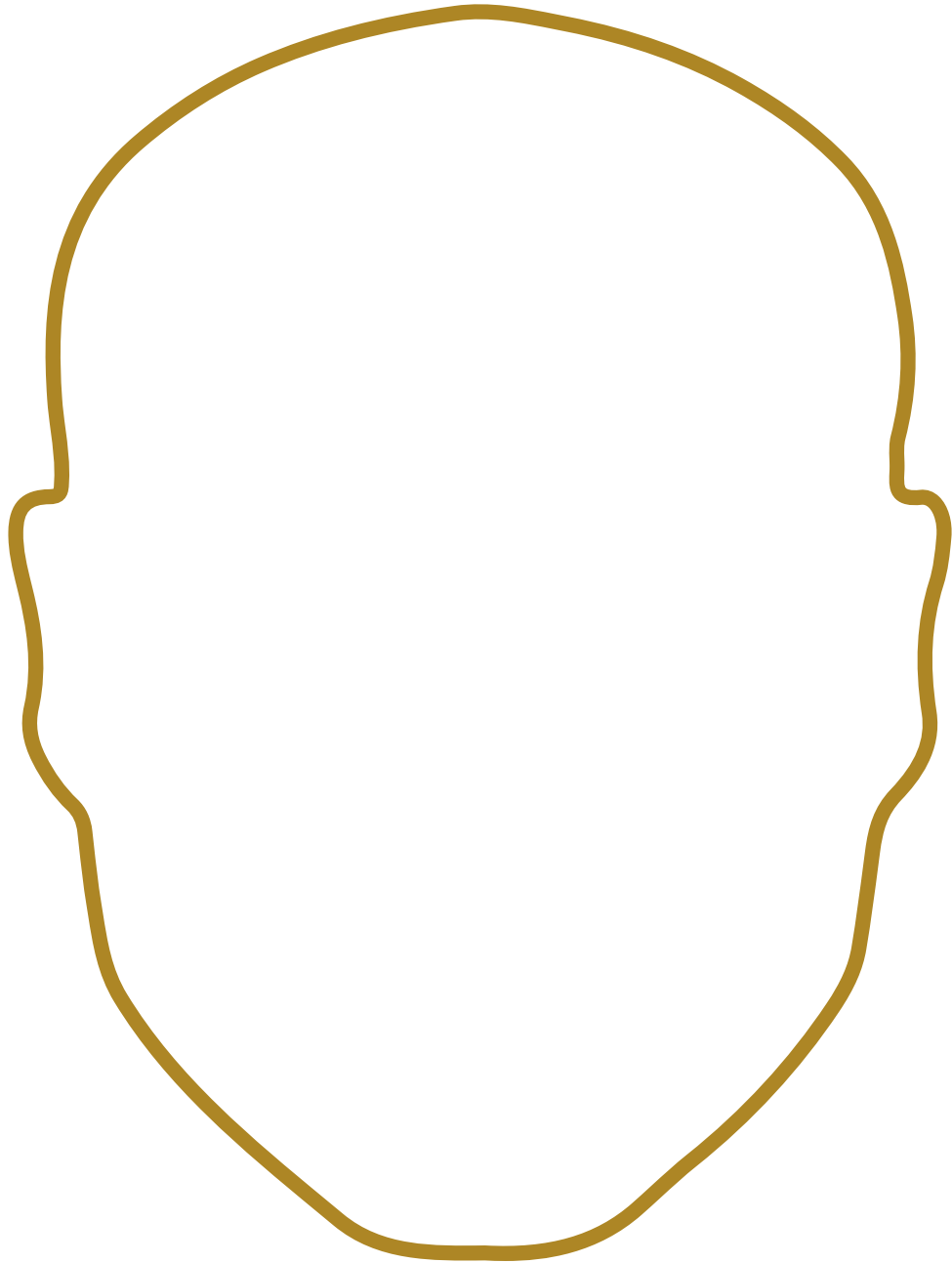
2 JAK JEST DZISIAJ?

Zakreśl lub napisz pod spodem wyrazy, które najlepiej opisują Twoje dzisiejsze samopoczucie.

nuda, zapał, smutek, odwaga,
nadzieja, sceptycyzm, zadowolenie,
niepewność, zmęczenie, inspiracja,
samotność, dyskomfort, ciekawość,
otępienie, zdenerwowanie, dystans,
spokój, bezbronność



Narysuj swoje emocje



3 JAK MA SIĘ DZISIAJ MOJE CIAŁO?



Wszystkie nasze emocje znajdują swoje odzwierciedlenie w ciele.

Każde uczucie wpływa na nasz układ nerwowy, hormonalny, na funkcjonowanie naszych organów, napięcie mięśniowe, oddech, postawę ciała, poziom energii oraz sen.

Kiedy zaczynamy zwracać uwagę na sygnały wysyłane przez nasze ciało, możemy szybciej zauważyć, jak oddziałuje na nas dana sytuacja. Nasze ciało jako pierwsze zareaguje na to, co dzieje się wokół nas.

Praktyka znana jako skanowanie ciała pomaga poznać swoje ciało i rozpoznawać kumulujące się w nim emocje. Polega ona na skupieniu się na poszczególnych częściach ciała i obserwowaniu wrażeń, jakie tam występują.

Zapraszam Cię na 10- minutowe
skanowanie ciała

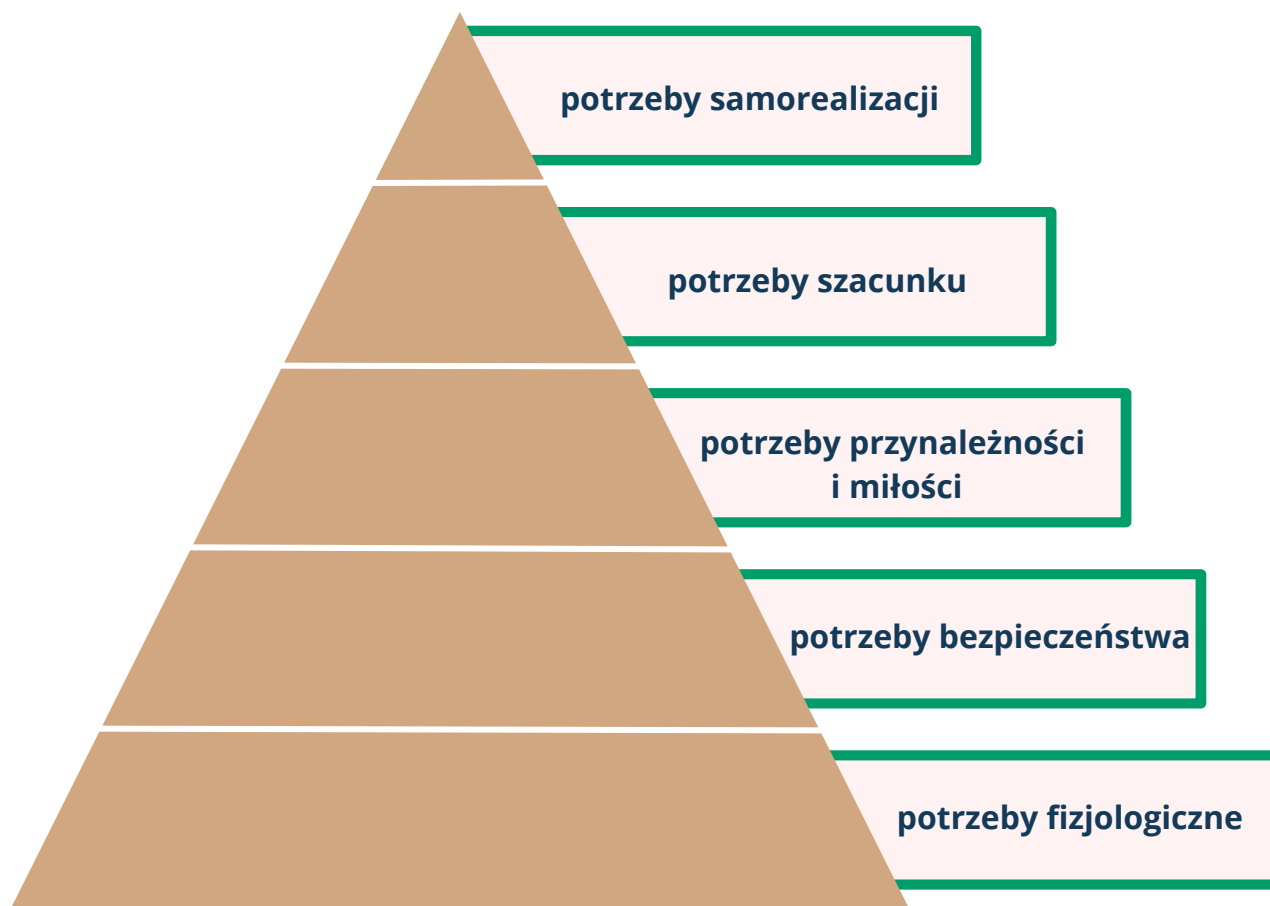


4

CZEGO POTRZEBUJĘ TU I TERAZ?

ABRAHAM MASLOW

Amerykański psycholog Abraham Maslow opisał hierarchię ludzkich potrzeb, wpływających na nasz rozwój i zachowanie. Maslow przedstawił je w formie piramidy, gdzie u podstawy znajdują się potrzeby najbardziej podstawowe, a na szczycie - potrzeby wyższego rzędu.



Przyjrzyj się poniższej liście potrzeb i zaznacz te, które odczuwasz tu i teraz

ruchu, odpoczynku, snu, pożywienia, wody, dotyku, bezpieczeństwa, autentyczności, wyzwań, kreatywności, samorozwoju, jasności, szacunku dla siebie, poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie, sensu, prywatności, samoakceptacji, spójności, zaufania, celu, piękna, harmonii, kontaktu z przyrodą, spokoju, wybierania własnych planów, celów, marzeń, wolności, przestrzeni, niezależności, spontaniczności, przynależności, bliskości, towarzystwa, więzi, zabawy, humoru, radości, różnorodności, przygody, inspiracji, dobrostanu fizycznego/emocjonalnego, komfortu, nadziei, szczerości, empatii, szacunku, zrozumienia, miłości, wzajemności

Wybierz 3 najważniejsze i zaznacz stopień ich zaspokojenia na skali

1

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Jaki mały krok możesz zrobić, aby je zaspokoić?

5

Czy pozwalam sobie zwolnić?



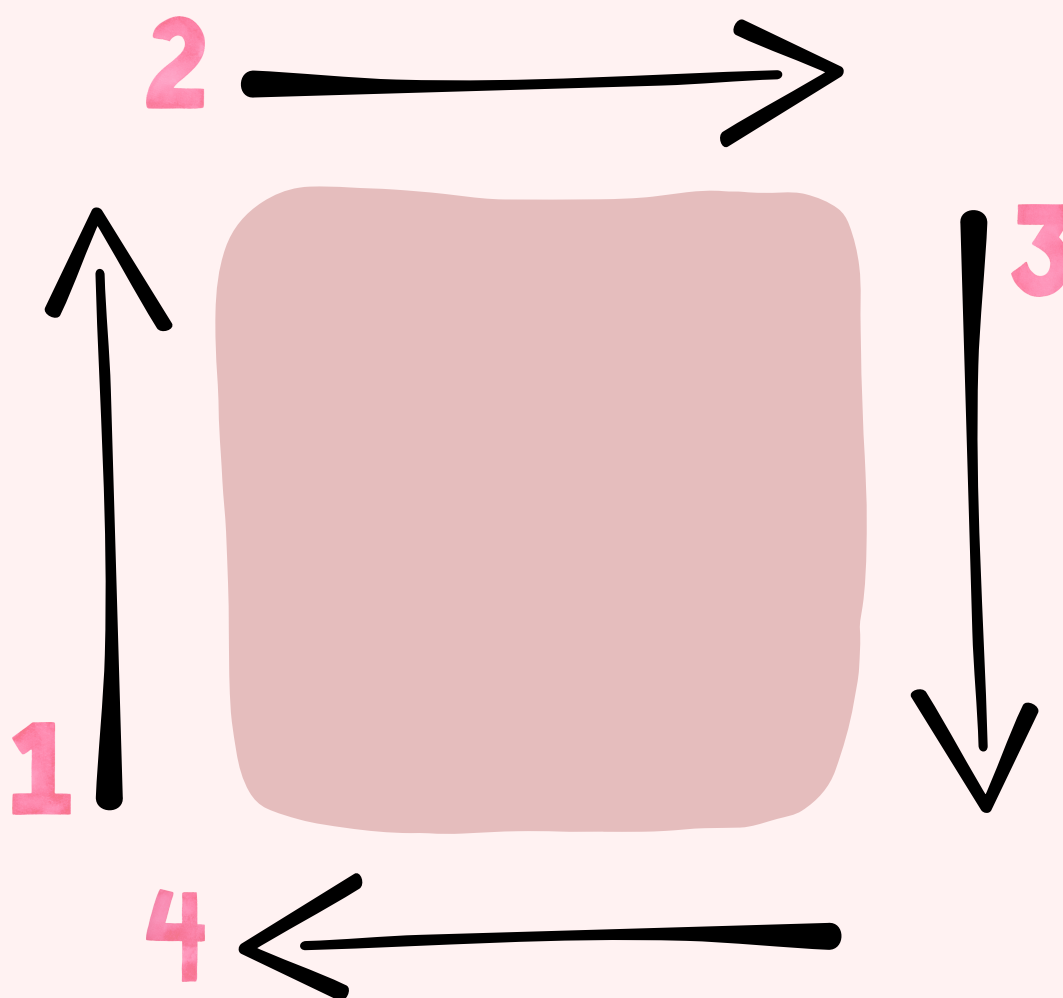
Życie rodzica, czy opiekuna osoby z niepełnosprawnością to codzienny slalom pomiędzy przeszkodami. Tempo biegu narzuca choroba podopiecznego, jego potrzeby i wymagania. Codziennie realizujemy mnóstwo zadań, wcielamy się w różne role.

Boimy się, że jeśli zwolnimy, to bezpowrotnie stracimy pewne szanse, coś zaniedbamy, coś odpuścimy. Tymczasem, oddech, odpoczynek i regeneracja są ważne dla każdego. Nie da się jechać dalej, nie ładując akumulatorów, nie tankując paliwa.

W spowolnieniu bardzo pomagają techniki oddechowe.

Oddech kwadratowy

W tym ćwiczeniu oddechowym wyobraź sobie, że ściany kwadratu to 4 etapy, przez które będziemy kolejno przechodzić.



1. Przez 4s nabierz powietrza.
2. Na 4s zatrzymaj powietrze w płucach.
3. Przez 4s wypuszczaj powietrze.
4. Przez 4s wstrzymaj oddech.

ROBIĘ WYDECH...

DOKOŃCZ NASTĘPUJĄCE ZDANIA:

Robię wydech i odpuszczam...

Robię wydech i pozwalam sobie na...

Robię wydech i czuję...

Robię wydech i myślę...

6

CO JEST DLA MNIE WAŻNE DZISIAJ?

ambicja	sprawczość	życzliwość
ciekawość	intuicja	współczucie
dobrostan	duma	wytrwałość
duchowość	wspólnota	patriotyzm
cierpliwość	zaangażowanie	czas wolny
czas	rodzina	autorytet
empatia	równość	bezpieczeństwo
etyka	tradycja	uznanie
harmonia	zdrowie	pomaganie innym
mądrość	szacunek	rodzicielstwo
lojalność	uznanie	podróże
kreatywność	przyjaźń	rozwój osobisty
miłość	prawda	przyjaźń
przyroda	moc	pokój
radość	nauka	porządek
wiara	nadzieja	siła
wieź	odpowiedzialność	zasady





Postaw kropkę obok każdej z powyższych wartości, która zwraca Twoją uwagę. Zakreśl 5, które są dla Ciebie najważniejsze.

Wartości	Przymiotnik	Rzeczownik
wolność	ciepły, bezkresny, zimny, głośny, cichy, jasny, ciemny, gęsty, ciężki, ogromny, spokojny, cenny, wąski, sprężysty, głęboki, cierpliwy, miękki, znajomy, otwarty, czuły, zaciekły, łagodny, światlisty, dynamiczny, głodny, dziki	droga, pociąg, góra, drzwi, lew, kotwica, słonecznik, biblioteka, morze, dom, autostrada, ogród, błyskawica, rzeka, uścisk, przyjaciół, podróżnik, kompas, słońce, niebo, nauczyciel

Metafory wartości

Wypisz wartości i połącz z przymiotnikiem i rzeczownikiem, tworząc metaforę, np. wolność to bezkresna droga.



7

CO WYWOŁUJE U MNIE POZYTYWNE EMOCJE?

Dokończ zdania:

Najlepiej czuję się, gdy...

Przyjemność sprawia mi...

Uspokaja mnie...

Jestem z siebie dumna, gdy...

Uśmiecham się, gdy...

Stwórz playlistę, która będzie Ci przypominać o radosnych chwilach. Przez najbliższy tydzień nastaw budzik codziennie na tą samą godzinę i włącz sobie jedną piosenkę.

8

JAKIE PYTANIE WYLOSUJESZ DZIŚ?

Zeskanuj poniższy kod qr, aby wylosować pytanie



9

ZA CO CZUJĘ DZIŚ WDZIĘCZNOŚĆ?



"Ludzie myślą, że wdzięczność jest na szczęśliwe czasy. Czekają, aż będą mieli za co być wdzięczni. Wdzięczność działa inaczej.

Jedną z najpiękniejszych cech wdzięczności jest to, i właśnie tym różni się od szczęścia, że wdzięczność daje poczucie kontroli. (...) Jeśli potrafimy (...) znaleźć mały promyk nadziei, promień słońca, w sytuacji, która bez wątpienia jest wyjątkowo trudna, pozwala nam to iść dalej i działać. Trudno jest działać, gdy czujemy się smutni i pokonani. Ale gdy znajdziemy promień nadziei i powód do wdzięczności, jesteśmy w stanie iść dalej i próbować coś zmienić".

Janice Kaplan "Dzienniki wdzięczności"

Stwórz słoiczek wdzięczności. Każdego dnia zapisuj na osobnych, małych karteczkach za co jesteś wdzięczny danego dnia i wrzucaj karteczki do słoiczka. W trudnych chwilach wyciągnij jedną z nich, przeczytaj i docień to, co masz.

10

A za co sobie teraz podziękuję?



Możesz być sobie wdzięczna/ wdzięczny za to, że znalazłeś 10 minut dla siebie przez 10 kolejnych dni. A może stworzysz z tego własny rytuał? Dopiszesz następne strony tego workbooka lub stworzysz własne sposoby na sprawienie sobie małych przyjemności każdego dnia?

Sprawdzaj, co jest dla Ciebie wspierające, co Cię relaksuje, uspokaja.

Pamiętaj o sobie.

Dziś.

Jutro.

Zawsze.

*"Musisz wiedzieć
również, że to ty i tylko
ty jesteś odpowiedzialny
za swoje życie. I za to,
żebyś właśnie nie był
głodny, zły, samotny
ani zmęczony"*

MAŁGORZATA
HALBER

CHECKLIST

- JAKA JEST TWOJA INTENCJA?
- JAK JEST DZISIAJ?
- JAK MA SIĘ DZISIAJ MOJE CIAŁO?
- CZEGO POTRZEBUJĘ TU I TERAŻ?
- CZY POZWALAM SOBIE ZWOLNIĆ?
- CO JEST DLA MNIE WAŻNE DZISIAJ?
- CO WYWOŁUJE U MNIE POZYTYWNE EMOCJE?
- JAKIE PYTANIE WYLOSUJESZ DZIŚ?
- ZA CO CZUJĘ DZIŚ WDZIĘCZNOŚĆ?
- A ZA CO SOBIE TERAŻ PODZIĘKUJĘ?



**Dam Ci zrozumienie.
Pokażę Ci normalizację.
Otulę Cię wsparciem.
Nauczę Cię ukojenia.**



Znajdziesz mnie:



bezinstrukcji.pl



[Blog osobisty](#)



[bezinstrukcji.pl](#)



[Podcast Bez Instrukcji](#)



A Ciebie? Czym potrzebujesz, aby Cię otoczyć?



PAMIĘTAJ

ŻE JESTEŚ WAŻNA/WAŻNY

ŻE JESTEŚ POTRZEBN/POTRZEBNY

ŻE TWOJA OBECNOŚĆ ZMIENIA ŚWIAT NA LEPSZE

ŻE MOŻESZ WIĘCEJ, NIŻ MYŚLISZ