

na dzień dobry (fiszka poranna)

Patrzę sobie w oczy i
uśmiecham się do siebie.
Widzę, jak rozjaśnia mi się
twarz.

JESTEM. Tak dobrze jest
być tutaj i rozpoczynać
nowy dzień! Ciekawe co
dzisiaj wspaniałego mi się
przydarzy?

na dzień dobry (fiżka poranna)

Wszystko, czego dzisiaj
doświadczam jest dobre.

Kocham siebie, kocham
świat, kocham ludzi i każdą
żywą istotę. Świat mnie
kocha..

Jestem silny,
jestem mądry,
dobrze pracuję,
jestem przystojny/piękna,
jestem ważny.
Wszyscy jesteśmy równie
ważni.

Dziękuję za to, że jestem.

na dzień dobry (fiszka poranna)

Uśmiecham się. Rozluźniam kolejne partie mięśni od szczęki, szyi, karku przez ramiona, ręce, tułów, biodra do nóg. Robię głęboki wdech czując, jak wraz powietrzem wdycham RELAKS.

Robię wydech, ponownie rozluźniając wszystkie części ciała i czując jak fala STRESU opuszcza mnie. Powtarzam ćwiczenie trzy razy. Na koniec pozostaję przez minutę w ciszy.

na dzień dobry (fiszka poranna)

Woda

Napełnij butelkę wodą i noś ją przez cały dzień. Do wieczora wypij wszystko lub napełnij ponownie. Zredukuj kawę i herbatę. Brak wody podwyższa poziom stresu. Pij nim poczujesz pragnienie.

Idź na 15 minutowy spacer każdego ranka i wieczora, bez względu na pogodę.

na dzień dobry (fiszka poranna)

Półminutowy relaks

(wykonuj kilka razy dziennie, a będziesz tryskał energią do późnego wieczora)
Uświadom sobie, że jesteś spięty. Powiedz sobie: „Ucisz ciało, wyostrz umysł”. Uśmiechnij się, rozjaśnij wewnątrz. Rozluźnij kolejne partie mięśni. Zrób trzykrotnie głęboki wdech i wydech.

na dobranoc (fiszka wieczorna)

Patrzę sobie w oczy i
uśmiecham się do siebie.
Widzę, jak rozjaśnia mi się
twarz.

JESTEM. Tak dobrze jest
być tutaj i kłaść się spać.
Uwielbiam to. Ciekawe co
pięknego/ciekawego mi się
przyśni? Kiedy rano się
obudzę będę wypoczęty i
zrelaksowany.

na dobranoc (fiszka wieczorna)

Wszystko, czego dzisiaj
doświadczam jest dobre.
Kocham siebie, kocham
świat, kocham ludzi i każdą
żywą istotę.

Świat mnie kocha.

Jestem silny, mądry, dobrze
pracuję, jestem przystojny/
piękna, jestem ważny.
Wszyscy jesteśmy równie
ważni.

Dziękuję za to, że jestem.

na dobranoc (fiszka wieczorna)

Uśmiecham się.

Rozluźniam mięśnie.

Wdycham RELAKS,

wydycham STRES.

Głęboko, powtarzam kilka razy.

Na koniec pozostaję przez minutę w ciszy.

na dobranoc

Wszechświat

Usiądź po turecku, ręce luźno leżą na kolanach, otwartymi dłońmi do góry. Odpręż mięśnie. Wyobraź sobie, jak twoje ciało pozbywa się wagi. Teraz spróbuj ujrzeć siebie na planecie Ziemi z perspektywy odległego satelity krążącego gdzieś w kosmosie. Rozejrzyj się także po reszcie Galaktyki i zobacz miliardy gwiazd i planet. Teraz skup się na oddechu. Zobacz, jak z wdechem sptywa na Ciebie z kosmosu złoty deszcz energii: od czubka głowy, przez nogi, wraca do rąk i przez otwarte dłonie wydostaje się z powrotem, niebieskim strumieniem, w kosmos. Poczuj się jednością z wszechświatem.

ważne wydarzenie

(egzamin, rozmowa o pracę,
ślub, prezentacja autorskiego
projektu w pracy)

Patrzę sobie w oczy i
uśmiecham się do siebie.
Widzę, jak rozjaśnia mi się
twarz.

JESTEM. Tak dobrze jest
być tutaj i doświadczać tych
różnych sytuacji i emocji.

Przez chwilę poczułem się
(... wstaw jak się poczujesz) i
zestresowałem się. Ale kiedy
skończę moje ćwiczenie,
zniknie to uczucie i pojawi się
spokój, pewność siebie i dobry
humor.



ważne wydarzenie

(egzamin, rozmowa o pracę, ślub, prezentacja autorskiego projektu w pracy)

Jestem silny. Radzę sobie w trudnych sytuacjach.

Zastępuję na wszystko, co najlepsze. Wszyscy zastępujemy na wszystko, co najlepsze.

Jestem ważny. Jestem równie ważny jak inni bez względu na to, co mam, kim jestem ani jaki jestem. Jestem ważny bo jestem.



ważne wydarzenie

Jestem uczciwy. Wykonuję swoją pracę/uczę się najlepiej jak potrafię, ludzie mnie szanują.

Ufam, że świat jest dobry, a ludzie którzy mnie otaczają mają dobre intencje. Wierzę w dobro i miłość.

Jestem bezpieczny, wolny i szczęśliwy tu gdzie żyję. Dziękuję za to, że jestem.



ważne wydarzenie

szybkie rozładowanie negatywnych emocji

Zastosuj to ćwiczenie gdy jesteś zły, wściekły, podminowany lub czujesz panikę przed egzaminacją.

Połącz kciuki obu dłoni z przedostatnimi (serdecznymi) palcami. Umieść palce środkowe i wskazujące na czole, tuż powyżej brwi. Najlepiej głośno, ale jeśli się nie da, to w myślach, powtarzaj: „jestem bezpieczny, jestem spokojny”. Jednocześnie wyobraź sobie koło i wódcz oczami po jego obwodzie. Powtarzaj to ćwiczenie tak długo, aż uspokoisz się.



drobne stresogenne sytuacje

w pracy/szkole związane
z poczuciem wartości

Patrzę sobie w oczy i uśmiecham się do siebie. Widzę, jak rozjaśnia mi się twarz. JESTEM. Tak dobrze jest tu być i doświadczać tych różnych sytuacji i emocji. Przez chwilę poczułem się zagrożony, że nie dam radę (... powiedz, czego się przestraszyłeś) i zestresowałem się. Ale kiedy skończę moje ćwiczenie, zniknie to uczucie i pojawi się spokój, pewność siebie i poczucie równowagi.

drobne stresogenne sytuacje

Wszystko, czego dzisiaj
doświadczam jest dobre.

Jestem ważny, jestem
równie ważny jak inni.

Jestem uczciwy. Wykonuję
swoją pracę/uczę się
najlepiej jak potrafię, ludzie
mnie szanują.



drobne stresogenne sytuacje



Potrafię współpracować.

Życzę moim kolegom sukcesów i dostaję to samo od nich. Ocenianie innych to strata czasu. Patrzą pod swoje nogi i szukam własnej ścieżki. Zajmuję się tym, co jest dla mnie ważne. Ufam sobie, jestem silny.

Wierzę w dobro i miłość.

Jestem bezpieczny, wolny i szczęśliwy tu gdzie żyję.

Dziękuję za to, że jestem.

drobne stresogenne sytuacje



Relaks fizyczny

Aktywizacja prawej i lewej półkuli, koncentracja:

lewą rękę położyć na brzuch
i założyć nią kilka okręgów.
Prawą ręką kilka razy
poklepać się po głowie.
Powtórz obie czynności
jednocześnie z tą samą
prędkością. Powinieneś
pocierać brzuch jednocześnie
klepiąc się po głowie.

drobne stresogenne sytuacje



Relaks fizyczny

- pisanie lub rysowanie tych samych treści obu rękami jednocześnie - leniwe osemki (rysuj przez minutę symbol nieskończoności obu rękami jednocześnie)
- miniwakacje: wyobraź sobie, że jesteś w miejscu, gdzie spędzasz swoje wymarzone wakacje, usłysz to, poczuj.

drobne stresogenne sytuacje



Kolory (uwolnienie od stresujących myśli, przyptyw energii)

Zobacz siedem kolorów: czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, jasno niebieski, ciemnoniebieski i fioletowy. Oglądaj je po kolei na ekranie swojego umysłu.

Zawsze zaczynaj od niewielkiego kółka w danym kolorze, które rośnie w rytm twojego wdechu. Wstrzymaj na chwilę oddech, gdy kolor zaleje już cały ekran i rozpocznij wydychanie powietrza, obserwując jak wybrany kolor zaczyna się kurczyć.

niemity kolega/ przełożony/ nauczyciel

Patrząc sobie w oczy i
uśmiewam się do siebie.
Widzę, jak rozjaśnia mi się
twarz.

JESTEM. Tak dobrze jest
być tutaj i doświadczać tych
różnych sytuacji i emocji.

Przez chwilę poczułem się
(... wstaw jak się poczułeś) i
zestresowałem się. Ale kiedy
skończę moje ćwiczenie,
zniknie to uczucie i pojawi się
spokój, pewność siebie i dobry
humor.

niemity kolega/ przełożony/ nauczyciel

Jestem ważny, jestem
równie ważny jak inni.

Ufam, że świat jest dobry,
a ludzie którzy mnie
otaczają mają dobre
intencje.

Wierzę w dobro i miłość.

Ludzie mnie szanują.

Potrafię współpracować.



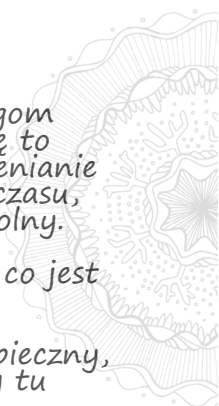
niemity kolega/ przełożony/ nauczyciel

Życzę moim kolegom sukcesów i dostaję to samo od nich. Ocenianie innych to strata czasu, jestem od tego wolny.

Zajmuję się tym, co jest dla mnie ważne.

Jestem silny, bezpieczny, wolny i szczęśliwy tu gdzie żyję.

Dziękuję za to, że jestem.



niemity kolega/ przełożony/ nauczyciel

metoda szklanego klosza

Kiedy stresująca Cię osoba zbliża się, wyobraź sobie, że powoli opada na Ciebie wielki, szklany klosz. Ze środka klosza możesz obserwować zachowania tej osoby. Możesz się przysłuchiwać uwagom i komentarzom. Szklany klosz chroni Cię przed utratą energii i możesz dokładnie przyjrzeć się sytuacji. Później będziesz w stanie przypomnieć sobie dokładnie jej przebieg i obejrzeć jak nagrany film. Będziesz mógł wyregulować jasność i głośność, a także wyłączyć ekran i patrzeć jak sytuacja zmniejsza się, aż staje się małym punkcikiem.



rodzina

(trudna rozmowa,
kłótnia, właśnie rodzinne,
żał międzypokoleniowy)



Patrzę sobie w oczy i
uśmiewam się do siebie.
Widzę, jak rozjaśnia mi się
twarz.

JESTEM. Tak dobrze jest
być tutaj i doświadczać tych
różnych sytuacji i emocji.
Przez chwilę (... wstaw jak
się poczujesz) i zestresowałem
się. Ale kiedy skończę moje
ćwiczenie, zniknie to uczucie
i pojawi się ulga, spokój i
pewność siebie.

rodzina

(trudna rozmowa,
kłótnia, właśnie rodzinne,
żał międzypokoleniowy)

Wszystko, czego dzisiaj
doświadczam jest dobre.
Kocham siebie, kocham
świat, kocham ludzi i każdą
żywą istotę. Świat mnie
kocha.

Jestem ważny, jestem
równie ważny jak inni.
Ufam, że świat jest dobry,
a ludzie którzy mnie
otaczają, mają dobre
intencje.

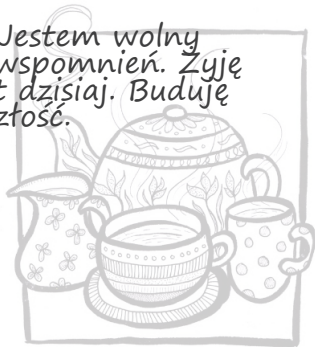


rodzina

(trudna rozmowa,
kłótnia, wasnie rodzinne,
żał międzypokoleniowy)

Jestem wolny od ciężaru
krzywdy, żalu, winy i
nienawisci. Wybaczam.
Odpuszczam. Życzliwie
myślę o moich bliskich.

Czuję ulgę. Jestem wolny
od ciężaru wspomnień. Żyję
tym, co jest dzisiaj. Buduję
moją przyszłość.





rodzina

(trudna rozmowa,
kłótnia, właśnie
rodzinne,
żał międzypokoleniowy)

Kocham moich bliskich
całym sercem i oni też nie
kochają. Ocenianie innych
to strata czasu, jestem
od tego wolny. Zajmuję
się tym, co jest dla mnie
ważne. Jestem silny,
decyduję o sobie, o tym co
robię i czuję. Ja dokonuję
wyborów, ja wybieram
kim chcę być.

Jestem bezpieczny, wolny
i szczęśliwy tu gdzie żyję.
Dziękuję za to, że jestem.

rodzina

Szybkie rozładowanie negatywnych emocji



Połącz kciuki obu dłoni z przedostatnimi (serdecznymi) palcami. Umieść palce środkowe i wskazujące na czole, tuż powyżej brwi. Najlepiej głośno, ale jeśli się nie da, to w myślach, powtarzaj: „jestem bezpieczny, jestem spokojny”. Jednocześnie wyobraź sobie koło i wódcz oczami po jego obwodzie. Powtarzaj to ćwiczenie tak długo, aż zupełnie się uspokoisz i poczujesz się zrelaksowany.

stres cywilizacyjny

(telewizja, zanieczyszczenie
środowiska, niezdrowa
żywność, ruch uliczny, stres
demograficzny)

Patrzę sobie w oczy i
uśmiecham się do siebie.
Widzę, jak rozjaśnia mi się
twarz.

JESTEM. Tak dobrze jest
tu być i żyć na tym świecie.
Codziennie zachwyca mnie
jego piękno. Otacza mnie
pulsujące życie. Jestem
kroplą wody, promieniem
słońca i mrówką pod
stopami. Jestem uważny,
szanuję każdy przejaw życia.



stres cywilizacyjny

Jestem uczciwy wobec siebie. Kocham swoje ciało i dostarczam mu zdrowego pożywienia, bym był zdrowy i miał energię do życia.

Kocham Matkę Ziemię. Wykluczam z mojego jadłospisu i mojego życia wszystko, co jej szkodzi.



stres cywilizacyjny

Jestem odpowiedzialny za siebie, tworzę moje życie i sam podejmuję decyzje. Uwalniam się od wpływu mediów i reklam. Ufam sobie, jestem silny.

Wierzę w dobro i miłość.

Jestem bezpieczny, wolny i szczęśliwy tu gdzie żyję.

Dziękuję za to, że jestem.



stres cywilizacyjny

Unikanie negatywizmów

Unikaj negatywnych przekazów i prób manipulacji swoją osobą, jakie płyną z telewizji i reklam. Lejąca się strumieniami krew, wojny, zabójstwa, oszustwa, polityczna retoryka kłamstwa, skażenie środowiska i żywności – to wszystko odbiera Ci radość życia. Można to odciąć jednym ruchem wyłączając na zawsze telewizor.

Spaceruj w deszczu i w wietrznej pogodzie. Znajdź czas na hobby.

stres cywilizacyjny

Unikanie negatywizmów

Znajdź czas na zainteresowania, które pozwolą na kontakt fizyczny, stymulację dotykową, czy skomplikowane prace ręczne. Pomyśl o masażu, pływaniu, wspinaczce skałkowej, ogrodnictwie, żeglowaniu, majsterkowaniu, robieniu na drutach, sportach drużynowych, czy kontaktowych. Co byś powiedział na malowanie, tkanie, modelarstwo, ceramikę czy taniec?

smutek, niepokój, przygnębianie

Wszystko, czego dzisiaj
doświadczam jest dobre.
Kocham siebie, kocham
świat, kocham ludzi i każdą
żywą istotę. Świat mnie
kocha..

Jestem ważny, jestem
równie ważny jak inni.
Jestem odpowiedzialny za
siebie, tworzę moje życie,
podejmuję decyzje. Mam
prawo myśleć, to co myślę.
Mam prawo czuć, to co
czuję. Mam prawo być sobą.



smutek, niepokój, przygnębianie

Jestem bezpieczny, wolny i
szczęśliwy tu gdzie żyję.

Jestem dobry dla siebie i dla
innych. Ludzie są dobrzy dla
mnie.

Jestem uczciwy. Wykonuję
swoją pracę/uczę się najlepiej
jak potrafię, ludzie mnie
szanują.

Dziękuję za to, że jestem.



smutek, niepokój, przygnębienie

Uspokojenie i przywrócenie wewnętrznej równowagi

Etap 1: połóż lewą nogę na prawej tak, aby kostka spoczywała na kolanie. Następnie obejmij prawą dłoń lewą kostkę. Lewą dłoń utóż wzdłuż lewej stopy. W tej pozycji oddychaj głęboko mniej więcej przez minutę. Możesz zamknąć oczy i rozluźnić wszystkie mięśnie. To samo ćwiczenie wykonaj przy odwrotnej konfiguracji rąk i nóg.

Etap 2: usiądź w normalnej pozycji, pamiętaj o prostych plecach (to bardzo ważne aby utrzymać niezakończony rytm oddechu). Przez minutę trzymaj dłonie złożone opuszkami palców, głęboko oddechając.

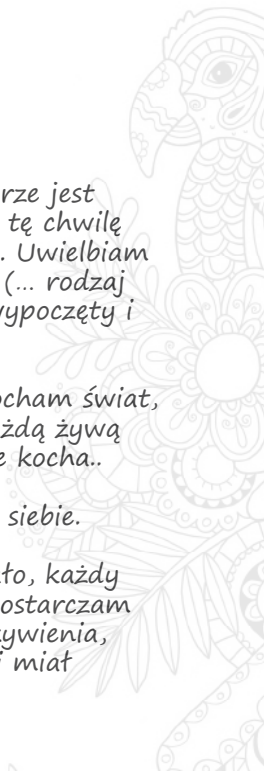
relaks

JESTEM. Tak dobrze jest tu być i dać sobie tę chwilę relaksu. Nareszcie. Uwielbiam to. Kiedy skończę (... rodzaj czynności) będę wypoczęty i zrelaksowany.

Kocham siebie, kocham świat, kocham ludzi i każdą żywą istotę. Świat mnie kocha..

Jestem dobry dla siebie.

Kocham swoje ciało, każdy jego fragment i dostarczam mu zdrowego pożywienia, bym był zdrowy i miał energię do życia.



relaks



Kocham Matkę Ziemię.
Wykluczam z mojego
jadłospisu i mojego życia
wszystko, co jej szkodzi.

Teraz odpoczywam.
Zastępuję na
wypoczynek.

Dbam o siebie: śpię
wystarczająco, zdrowo się
odżywiam i mam czas na
to, co dla mnie ważne.

Dziękuję za to, że jestem.

relaks

Masaż

Rano usiądź na brzegu łóżka lub na krześle, oprzyj głowę na dłoniach, palce włoż między włosy. Pozwól powoli opaść brodzie na klatkę piersiową, dłońmi naciągaj skórę, a palcami przeczesuj włosy. W ciągu dnia czesz włosy jak najczęściej. Usiądź wyprostowany i włoż czubki palców pod uszami. Znowy pozwól głowie swobodnie opaść aż na koniuszki palców, które przesunij aż na czubek głowy. Podobnie zrób układając palce po każdej stronie nosa i przesuwaj palcami aż do tylnej części głowy.



Niech te afirmacje budują
Cię, dodają Ci siły,
odwagi. Wierz w siebie,
bądź dla siebie dobry.

I wierz w to, co mówisz.

KASIA KOPACZEWSKA

BIBLIOGRAFIA:

Horne Terry, Wootton Simon „Trenuj
swój umysł, czyli jak obudzić w
sobie potencjał”. Tł. Jacek Sroda,
Wydawnictwo Edgard, Warszawa
2010 Pawlikowska Beata „Księga
kodów podświadomości”, Burda
Publishing Polska, Warszawa 2014

ILUSTRACJE: Darmowe mandale do
kolorowania pochodzą ze stron: www.art-is-fun.com oraz <http://blog.hobbycraft.co.uk>