

Ważne nawyki w sytuacjach stresu: Poradnik ilustrowany



World Health
Organization

European Region

Ważne nawyki w sytuacjach stresu: Poradnik ilustrowany



European Region

© World Health Organization 2023

Pewne prawa zastrzeżone. Niniejszy dokument dostępny jest w ramach licencji Creative Commons Attribution-Non-Commercial-ShareAlike 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

Zgodnie z warunkami niniejszej licencji zezwala się na kopiowanie, rozpowszechnianie i adaptację niniejszego dokumentu do celów niekomercyjnych, pod warunkiem, że jest on prawidłowo cytowany, zgodnie z poniższymi wytycznymi. Wykorzystanie dokumentu w żaden sposób nie może sugerować, że Światowa Organizacja Zdrowia popiera jakąkolwiek organizację, produkty bądź usługi. Nie zezwala się na korzystanie z logo Światowej Organizacji Zdrowia. Adaptacja dokumentu wymaga objęcia jej taką samą lub równoważną licencją Creative Commons. W przypadku tłumaczenia dokumentu należy dodać zastrzeżenie o następującej sugerowanej treści: „Niniejsze tłumaczenie nie zostało wykonane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). WHO nie ponosi odpowiedzialności za treść ani wierność tłumaczenia. Wiążącym i autentycznym wydaniem jest oryginalne wydanie angielskie *Doing what matters in times of stress: an illustrated guide*. Geneva: World Health Organization; 2020.”

Rozstrzyganie wszelkich sporów wynikających z udzielonej licencji prowadzone będą zgodnie z zasadami mediacji Światowej Organizacji Własności Intelktualnej.

Sugerowane cytowanie źródeł. *Doing what matters in times of stress: an illustrated guide*. Geneva: World Health Organization; 2020. *Ważne nawyki w sytuacjach stresu: poradnik ilustrowany*. Kopenhaga: Światowa Organizacja Zdrowia. Regionalne Biuro dla Europy; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Katalogowanie u źródła (CIP). Dane CIP dostępne są na stronie <http://apps.who.int/iris>.

Sprzedaż, prawa i udzielanie licencji. Nabycie publikacji Światowej Organizacji Zdrowia, patrz <http://apps.who.int/bookorders>. Wnioski o komercyjne wykorzystanie publikacji oraz zapytania o prawa do utworu i udzielanie licencji, patrz <http://www.who.int/about/licensing>.

Materiały osób trzecich. W przypadku wykorzystania znajdujących się w niniejszym dokumencie materiałów, których autorstwo przypisane jest osobom trzecim, np. tabel, rysunków lub zdjęć, obowiązek ustalenia, czy potrzebna jest zgoda właściciela praw autorskich oraz jej uzyskania spoczywa na użytkowniku licencji. Odpowiedzialność za wszelkie roszczenia z tytułu naruszenia praw osób trzecich do treści zawartych w niniejszym dokumencie spoczywa wyłącznie na użytkowniku licencji.

Zastrzeżenia ogólne. Określenia zastosowane w niniejszym materiale i sposób jego prezentacji nie stanowią opinii wyrażonych przez WHO dotyczących statusu prawnego jakiegokolwiek kraju, terytorium, miasta lub obszaru, władz bądź przebiegu granic. Przerywane linie na mapach odpowiadają przybliżonym liniom granicznym, które mogą nie być jeszcze w pełni uzgodnione.

Wzmianki o konkretnych firmach lub wyrobach konkretnych producentów nie sugerują, że są one popierane bądź zalecane przez WHO jako preferowane w stosunku do innych firm lub wyrobów niewymienionych w niniejszym dokumencie. Nazwy własne wyrobów zastrzeżonych pisane są wielką literą z wyjątkiem pomyłek i przeoczeń.

WHO podjęła wszelkie możliwe starania, aby zweryfikować informacje zawarte w niniejszej publikacji, niemniej opublikowany materiał rozpowszechniany jest bez jakiegokolwiek gwarancji – wyraźnie określonej lub domniemanej. Odpowiedzialność za interpretację i wykorzystanie niniejszego materiału spoczywa na czytelniku. WHO nie ponosi żadnej odpowiedzialności za szkody powstałe na skutek wykorzystania niniejszego materiału.

Spis treści

Wprowadzenie	5
Podziękowania	6
Rozdział 1: UZIEMIENIE	10
Rozdział 2: UWALNIANIE Z HACZYKA	52
Rozdział 3: POSTĘPOWANIE ZGODNIE Z WŁASNYMI WARTOŚCIAMI	79
Rozdział 4: ŻYCZLIWOŚĆ	99
Rozdział 5: ROBIENIE MIEJSCA	107
Narzędzie 1: UZIEMIENIE	122
Narzędzie 2: UWALNIANIE Z HACZYKA	123
Narzędzie 3: POSTĘPOWANIE ZGODNE Z WŁASNYMI WARTOŚCIAMI	124
Narzędzie 4: ŻYCZLIWOŚĆ	125
Narzędzie 5: ROBIENIE MIEJSCA	126

Wprowadzenie

Ważne nawyki w sytuacjach stresu to opracowany przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) poradnik na temat tego, jak pokonywać przeciwności. Ten ilustrowany przewodnik uzupełnia wdrażane przez WHO zalecenia dotyczące radzenia sobie ze stresem.

Istnieje wiele przyczyn stresu, jak trudności osobiste (np. kłótnia z bliską osobą, samotność, brak środków do życia, obawy o przyszłość), kłopoty w pracy (np. konflikt ze współpracownikami, wyjątkowo wymagająca praca lub niepewność zatrudnienia), czy też poważne zagrożenia dla twojej społeczności (np. przemoc, choroby, brak możliwości ekonomicznych).

Niniejszy poradnik skierowany jest do każdej osoby, która doświadcza stresu, począwszy od rodziców i innych opiekunów, po pracowników ochrony zdrowia pracujących w niebezpiecznych sytuacjach. Mogą z niego skorzystać ludzie uciekający z obszarów objętych wojną, którzy stracili wszystko, co mieli, a także ci żyjący w bezpiecznych warunkach, czyli tam, gdzie panuje pokój. Każdy, bez względu na to, gdzie mieszka, może doświadczyć wysokiego poziomu stresu.

Poradnik powstał w oparciu o dowody i rozległe doświadczenia praktyczne. Dostarcza informacje oraz praktyczne sposoby, jak pomagać ludziom w radzeniu sobie z trudnościami. Jednocześnie z poradeniem sobie ze źródłem trudności, istnieje potrzeba wspierania zdrowia psychicznego.

Mam nadzieję, że niniejszy poradnik WHO okaże się pomocny dla wszystkich Czytelników i pomoże im w radzeniu sobie ze stresem.

Dévora Kestel

Dyrektor
Departament ds. Zdrowia Psychicznego i Uzależnień
Światowa Organizacja Zdrowia

(Niniejsza wersja poradnika *Jak radzić sobie ze stresem* jest w trakcie oceny przez użytkowników. Prosimy o przekazywanie wszelkich uwag na jego temat na adres: psych_interventions@who.int)

Podziękowania

Ważne nawyki w sytuacjach stresu: poradnik ilustrowany stanowi część opracowywanego przez WHO kursu w zakresie zarządzania stresem pt. *Self-Help Plus (SH+)*.¹⁻² Inicjatorem tego kursu jest Mark van Ommeren (Biuro ds. Zdrowia Psychicznego, Departament Zdrowia Psychicznego i Uzależnień WHO), a idea jego stworzenia stanowi część prac nad wydawnictwem seryjnym WHO na temat łagodnych interwencji psychologicznych.

Treść kursu

Treść kursu SH+ jest kontynuacją wcześniejszych prac³ autora **Russ Harris** (Melbourne, w Australii). Jest on również autorem niniejszego poradnika „Ważne nawyki w sytuacjach stresu”, zarówno jego tekstu, jak i początkowych szkiców stanowiących podstawę opracowania ilustracji.

Koordynacja i zarządzanie projektem

Pracami nad kursem SH+ kierowali **Kenneth Carswell** (WHO) (w latach 2015–2020) oraz JoAnne Epping-Jordan (Seattle, w USA) (w latach 2014–2015), którzy również odpowiedzialni byli za redakcję i projekt niniejszej książki.

Zespół projektu (w porządku alfabetycznym, z podaniem instytucji reprezentowanych w okresie pracy nad publikacją)

Następujące osoby przyczyniły się, na różnych etapach realizacji, do opracowania idei oraz stworzenia projektu SH+, w tym niniejszego poradnika: Teresa Au (WHO), Felicity Brown (WHO), Kenneth Carswell (WHO), JoAnne Epping-Jordan (Seattle, USA), Claudette Foley (Melbourne, Australia), Claudia Garcia-Moreno (WHO), Russ Harris (Melbourne, Australia), Cary Kogan (WHO) oraz Mark van Ommeren (WHO).

Ilustracje

Autorką ilustracji i oprawy artystycznej tej książki jest Julie Smith (Melbourne, Australia).

Produkcja wydawnicza książki

Za redakcję tekstu odpowiedzialny był David Wilson (Oxford, Wielka Brytania), natomiast opracowanie graficzne powierzono Alessandro Mannocchi (Rzym, Włochy).

Wsparcie administracyjne

Ophel Riano (WHO).

1 Epping-Jordan JE, Harris R, Brown FL, Carswell K, Foley C, Garcia-Moreno C, Kogan C, van Ommeren M. *Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package*. *World Psychiatry* (Self-Help Plus (SH+): nowy pakiet WHO narzędzi zarządzania stresem). *World Psychiatry*. Październik 2016;15(3):295-6.

2 Tol WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A, Au TM, Brown FL, Bryant RA, Garcia-Moreno C, Musci RJ, Ventevogel P, White RG, van Ommeren M. *Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomised trial*. *The Lancet Global Health*. (Wspomagane metody samopomocy psychologicznej w celu obniżania stanów silnego napięcia psychicznego u kobiet uchodźczyń z Południowego Sudanu w Ugandzie: randomizowane badanie klastrowe): *The Lancet Global Health*. 2020 Feb;8(2):e254-e263.

3 Harris R, Aisbett B. *The Illustrated Happiness Trap* (Pułapka szczęścia – przewodnik ilustrowany). Boston: Shambhala, 2013.

Recenzenci (z podaniem instytucji reprezentowanych w okresie pracy nad recenzją)

Recenzentami tej publikacji byli: Mona Alqazzaz (WHO), Ebert Beate (Aschaffenburg, Niemcy), Cécile Bizouerne (Action Contre la Faim), Margriet Blaauw (War Trauma Foundation), Kate Cavanagh, (University of Sussex), Rachel Cohen (Genewa, Szwajcaria), Elizabeth De Castro (Children's Rights Resource Center), Manuel De Lara (WHO), Rabih El Chammay (Ministerstwo Zdrowia Publicznego Libanu), Mohamed El Nawawi (Wintherthur, Szwajcaria), Boaz Feldman (Genewa, Szwajcaria), Kenneth Fung (UHN – Toronto Western Hospital), Anna Goloktionova (IMC), Brandon Gray (WHO), Elise Griede (War Child Holland), Jennifer Hall (WHO), Fahmy Hanna (WHO), Louise Hayes (Melbourne, Australia), Tiina Hokkanen (Fida International), Rebecca Horn (Queen Margaret University), Lynne Jones (Harvard School of Public Health), Mark Jordans, (Healthnet TPO), Dévora Kestel (WHO), Bianca King (Genewa, Szwajcaria), Nils Kolstrup (UiT The Arctic University of Norway), Aiysha Malik (WHO), Carmen Martinez (Médecins Sans Frontières), Ken Miller (War Child Holland), Mirjam Fagerheim Moiba (Njala University), Lynette Monteiro (University of Ottawa), Ewa Beata Mościcka (Polski Instytut Otwartego Dialogu), Eva Murino (WHO), Sebastiana Da Gama Nkomo (WHO), Brian Ogallo (WHO), Patricia Omidian (Focusing International), Andrea Pereira (Genewa, Szwajcaria), Bhava Poudyal (Katmandu, Nepal), Beatrice Pouligny (Waszyngton DC, USA), Megin Reijnders (WHO), Patricia Robinson (Mountainview Consulting Group), Shekhar Saxena (WHO), Alison Schafer (World Vision Australia), Pratap Sharan (All India Institute of Medical Sciences), Marian Schilperoord (UNHCR), Andrew Thomson (Car Gomm), Mikai and Hana van Ommeren (Divonne-les-Bains, France), Peter Ventevogel (UNHCR), Matthieu Villatte (Evidence-Based Practice Institute), Sarah Watts (WHO), Wietse Tol (HealthRight International's Peter C. Alderman Program), Nana Wiedemann (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies), Inka Weissbecker (International Medical Corps), Mike Wessells (Columbia University), Ross White (University of Glasgow), Eyad Yanes (WHO) and Diana Zandi (WHO), i wszyscy ludzie dotknięci sytuacją zagrożenia w Syrii, Turcji, Ugandzie i Ukrainie, którzy uczestniczyli w przystosowaniu i testowaniu w terenie niniejszej książki i zawartych w niej ilustracji.

Testowanie (w kolejności alfabetycznej)

Opracowanie niniejszej publikacji wsparły następujące organizacje, dokonując jej testowania w ramach pracy w terenie: HealthRight International's Peter C. Alderman Program (we współpracy z Ministerstwem Zdrowia Ugandy, UNHCR, i Biurem Krajowym WHO w Ugandzie), International Medical Corps, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Médecins du Monde, University of Verona i inni członkowie konsorcjum RE-DEFINE, oraz Biuro Krajowe WHO Syrii. Podziękowania za wkład kolegów przeprowadzających badanie kursu SH+ w terenie zawarte zostaną w publikacji całego kursu oraz artykułach opisujących jego ocenę.

Finansowanie (w kolejności alfabetycznej)

Komisja Europejska; Research for Health in Humanitarian Crises (R2HC) Programme (zarządzany przez Elrha); Fundusz ONZ na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy Seksualnej w Okresie Konfliktów; oraz Biuro Krajowe WHO w Syrii.

Uwaga dotycząca tłumaczenia i adaptacji niniejszego poradnika

WHO opublikuje tłumaczenie tej pracy w języku arabskim, chińskim, francuskim, rosyjskim i hiszpańskim.

W celu uniknięcia duplikacji przekładu, przed rozpoczęciem prac nad adaptacją prosimy o kontakt z WHO pod adresem: <http://www.who.int/about/licensing>.

Jeżeli odczuwasz stres, nie jesteś w tym odosobniona/y.

W tej chwili wiele osób w twojej społeczności
i na całym świecie również boryka się ze stresem.

Pomożemy ci nauczyć się praktycznych umiejętności
radzenia sobie ze stresem.

Zobaczysz nas na stronach tej książeczki,
gdy będziemy uczyć cię potrzebnych umiejętności.

Miłej nauki ważnych nawyków, które przydają się w czasie stresu!



Jak korzystać z tej książki

Książka ta podzielona jest na pięć rozdziałów, z których każdy omawia nową ideę i technikę. Są one proste do nauczenia i mogą być stosowane zaledwie przez kilka minut dziennie, aby pomóc ci zmniejszyć stres. Możesz czytać po jednym rozdziale co kilka dni, a w międzyczasie robić ćwiczenia i uczyć się. Możesz też przeczytać całą książkę za jednym razem, stosując te metody, które możesz, a potem wrócić do ponownej lektury, poświęcając tym razem więcej czasu na dokładne zrozumienie przedstawionych tu koncepcji i ćwiczenie technik. Ćwiczenie i stosowanie tych nawyków w twoim życiu ma kluczowe znaczenie dla obniżenia poziomu stresu. Możesz czytać ten poradnik w domu, w czasie przerwy czy podczas odpoczynku w pracy, przed zaśnięciem lub w dowolnym innym czasie, kiedy masz kilka chwil, by skupić się na zadaniu o siebie.

Jeżeli jednak uznasz, że wykonywanie ćwiczeń z tej książki nie wystarcza, byś poradził/a sobie ze stresem, który jest nie do zniesienia, wówczas koniecznie zwróć się o pomoc do placówki ochrony zdrowia lub pomocy społecznej, bądź do zaufanych osób z twojej społeczności.

Jeżeli posiadasz urządzenie z dostępem do Internetu i możliwością przechowywania plików dźwiękowych, symbol  oznacza, że możesz pobrać dźwiękową wersję danego ćwiczenia ze strony

<https://www.who.int/publications-detail/9789240003927> dla wsparcia treningu.

Jeżeli nie masz dostępu online do plików dźwiękowych, możesz uzyskać podobne korzyści, czytając i dokładnie stosując się do instrukcji i ćwiczeń w tej książce.

Część 1

UZIEMIENIE



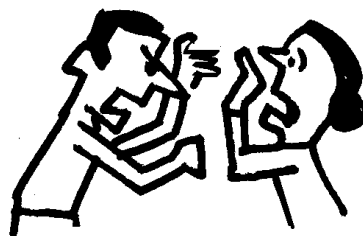
Zadaniem tej książki jest pomóc ci radzić sobie ze STRESEM.



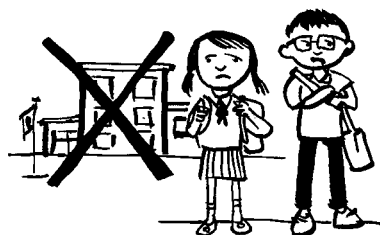
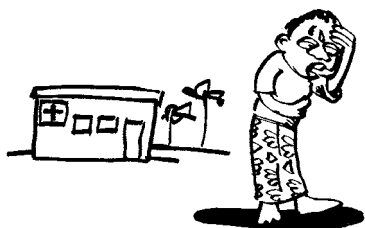
„Stres” oznacza
uczucie przytłoczenia
lub przerażenia
życiem

Stres może być skutkiem sytuacji poważnego zagrożenia...

Ktoś zrobił mi coś
naprawdę złego

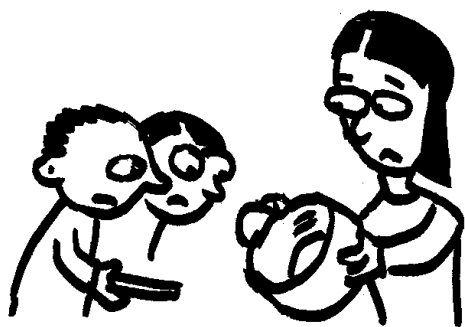


**PRZEMOC
W RODZINIE**



BRAK SZKOŁY

KONIECZNOŚĆ UCIECZKI I OPUSZCZENIA DOMU



PROBLEMY Z UTRZYMANIEM RODZINY



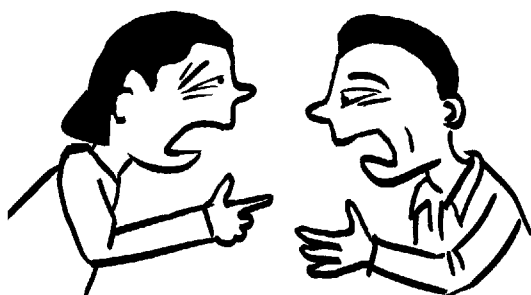
PRZEMOC



W TWOJEJ SPOŁECZNOŚCI

...lub mniejsze problemy.

KŁÓTNIE Z RODZINĄ



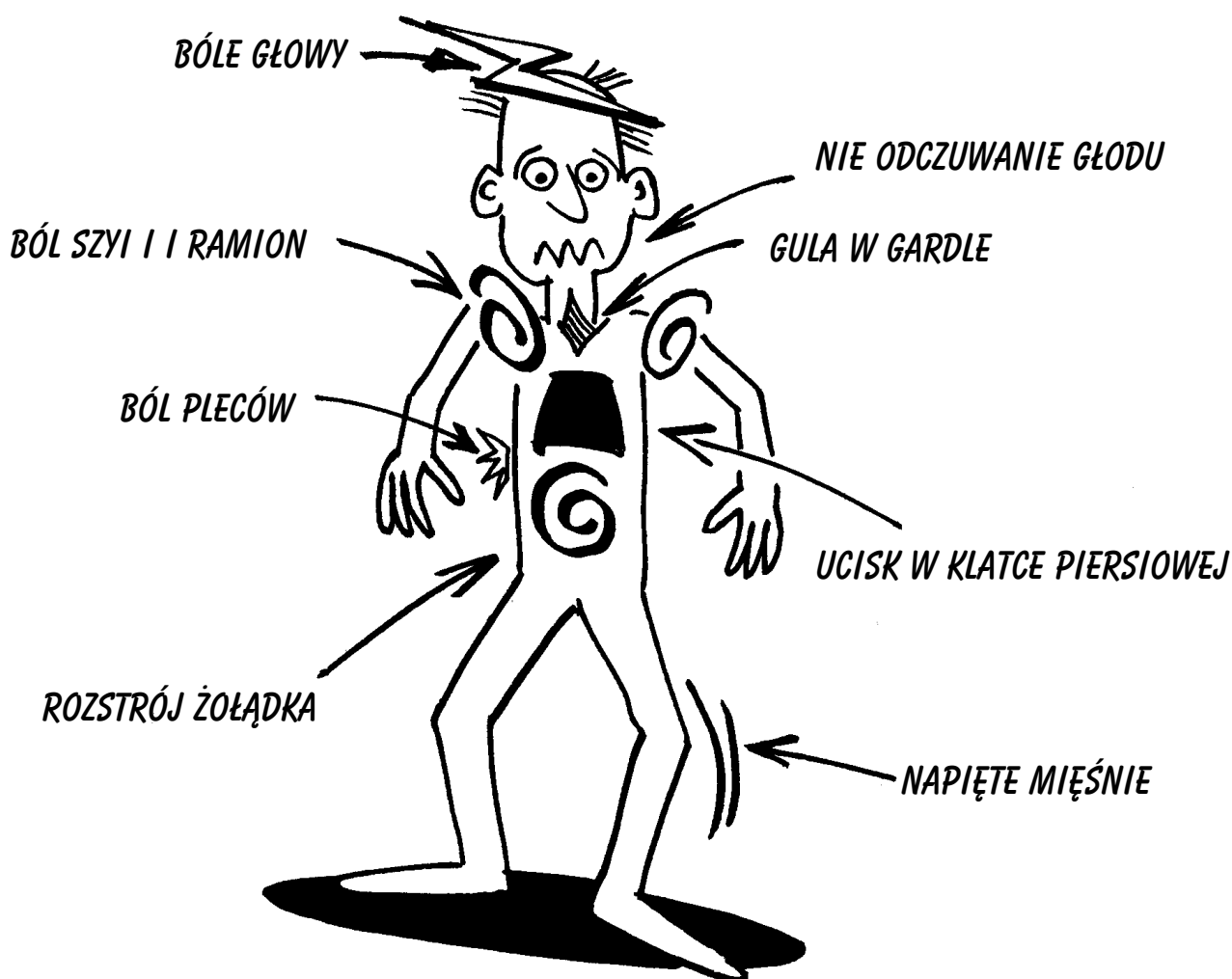
NIEPEWNOŚĆ CO DO PRZYSZŁOŚCI





Każdy czasem odczuwa stres.
Trochę stresu od czasu do czasu
nie jest problemem.

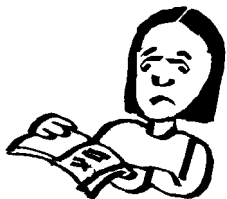
Ale częsty i bardzo duży stres wpływa na ciało.
Wiele osób ma nieprzyjemne odczucia.



A inni czują, że ich ciało choruje
– pojawia się wysypka, infekcje, choroby
lub problemy z jelitami.

W sytuacji stresu, wiele osób ...

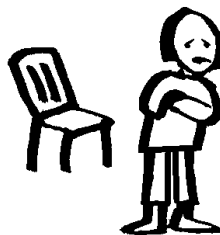
...nie może się skupić



...łatwo wpada w gniew



...nie może usiedzieć spokojnie



...nie może spać



...jest smutnych albo ma poczucie winy



...martwi się



...płacze



...czuje się bardzo zmęczonych



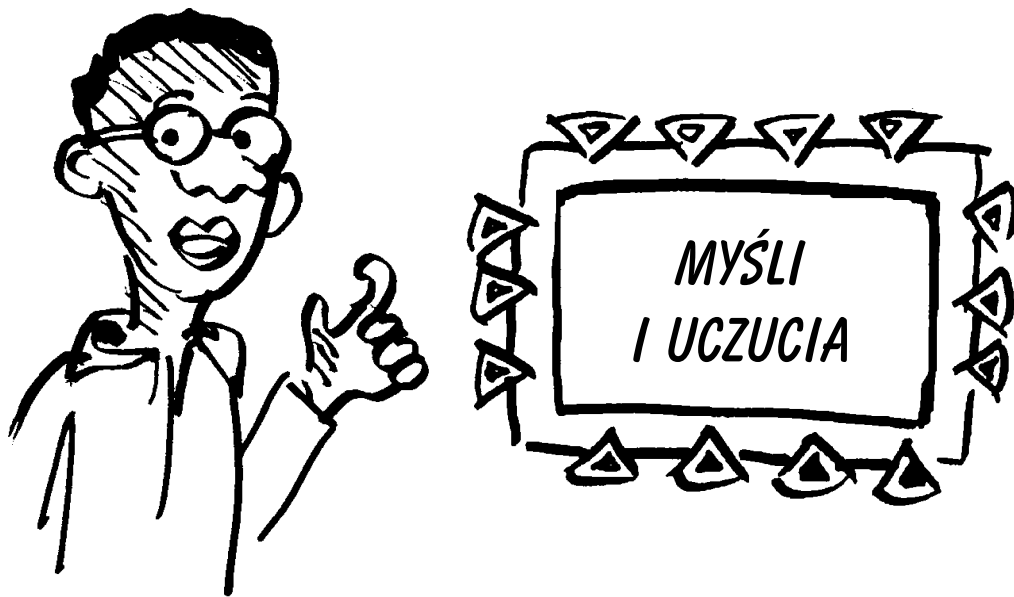
...zmienia się ich apetyt.



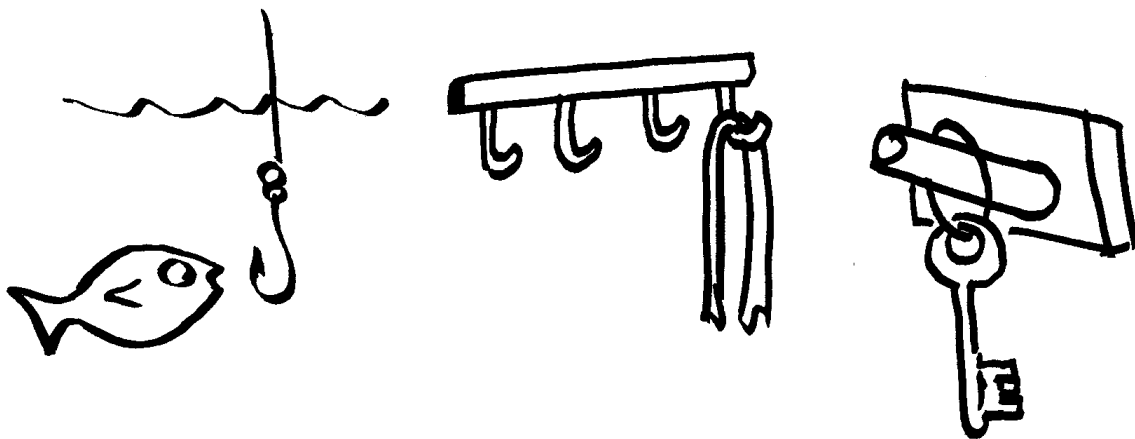
I wielu z nas dużo myśli o złych rzeczach z przeszłości albo złych rzeczach, których boimy się w przyszłości.



Te myśli i silne uczucia są naturalną częścią stresu.
Problem pojawia się jednak wówczas, gdy „złapią nas na haczyk”.



O jaki „haczyk” chodzi?
No cóż, istnieje wiele rodzajów haczyków.



Kiedy coś jest złapane na haczyk,
nie może się uwolnić.
Haczyk to pułapka.



W taki sam sposób możemy dać
się złapać na haczyk naszym
trudnym myślom i uczuciom.



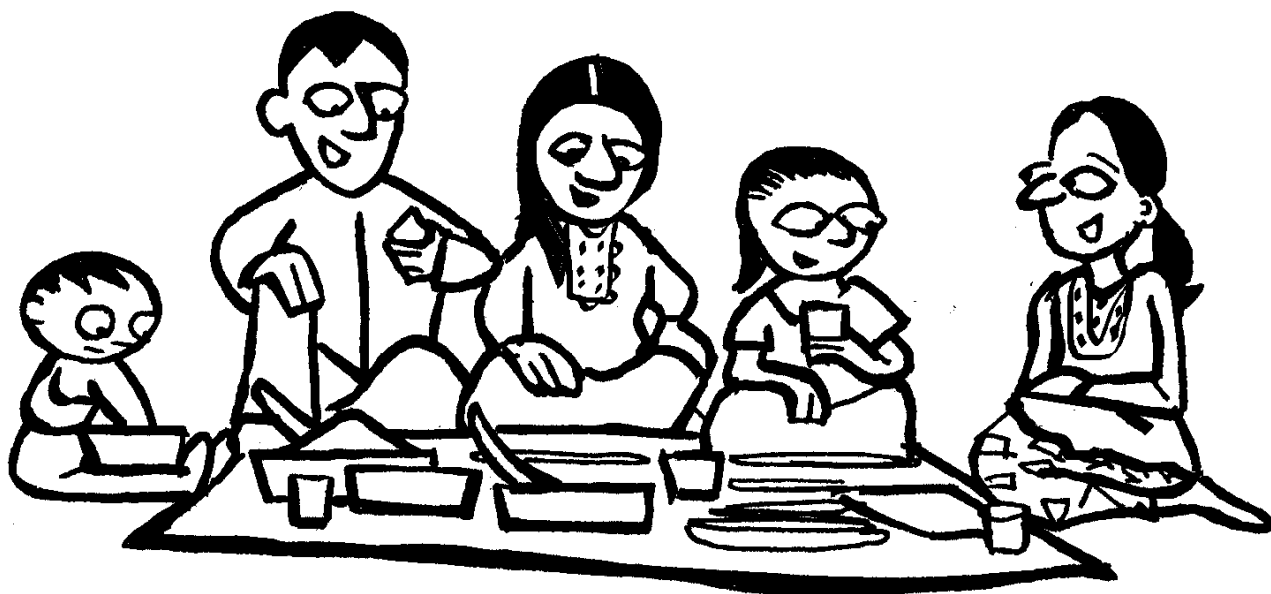
W jednej chwili możesz
bawić się z dziećmi...



...a w następnej być na haczyku
trudnych myśli i uczuć



W jednej chwili z przyjemnością jesz posiłek z bliskimi...



... a w następnej możesz dać się złapać na haczyk uczuciu złości i myślom pełnych złości. Możesz wręcz czuć, że ta złość gdzieś cię ciągnie, choć jesteś w tym samym miejscu.



A więc te trudne
myśli i uczucia
„łapią nas na haczyk”
i odciągają od
naszych WARTOŚCI.

A co to
są wartości?



Wartości to twoje najgłębsze pragnienia o tym,
jakim chcesz być człowiekiem.



Na przykład, jeżeli jesteś rodzicem
lub kimś się opiekujesz, jaką osobą
chciałbyś/chciałabyś być?



- Kochającą
- Mądrą
- Uważną
- Oddaną
- Wytrwałą
- Odpowiedzialną
- Spokojną
- Troskliwą
- Chroniącą
- Odważną

A więc wartości opisują,
jaką osobą chcesz być,
jak chcesz traktować siebie
i innych, a także
świat dookoła.





Już to, że czytasz tę książkę oznacza, że prawdopodobnie opierasz się na niektórych swoich wartościach.
Czy widzisz na jakich?

Tak, czytam tę książkę,
bo troszczę się o moją
rodzinę.

Tak, ponieważ troszczę
się o mój dobrostan.



To prawda.
A więc prawdopodobnie
w twoim zachowaniu kierujesz się
wartością, która jest ważna
dla wielu ludzi: TROSKĄ.



**TROSKA O SIEBIE,
TROSKA O INNYCH**



W stresujących sytuacjach trudne myśli i uczucia „łapią nas na haczyk” i odciągają od naszych wartości.

Istnieje wiele rodzajów trudnych myśli i uczuć, które mogą nas „złapać na haczyk”. Myśli o tym, by zrezygnować...



Myśli, które obwiniają innych...



Surowe oceny nas samych...



Wspomnienia, zwłaszcza o trudnych wydarzeniach...



Myśli o przyszłości, zwłaszcza o tym, czego się boimy...



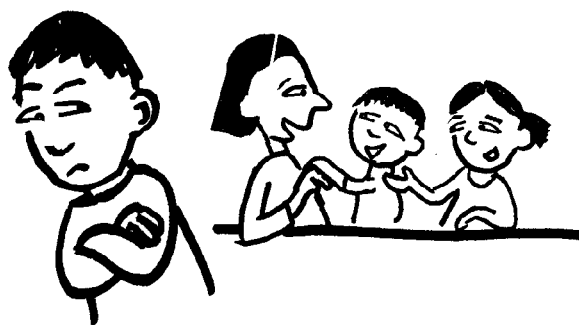
Myśli, w których martwimy się o innych.



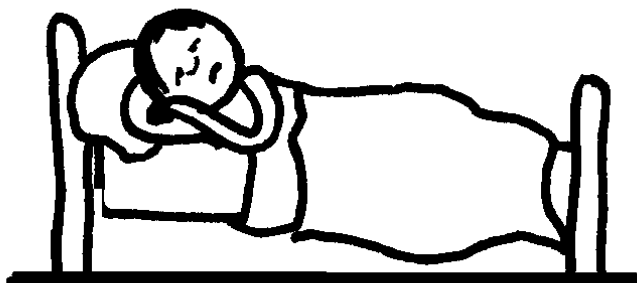
Możemy wywołać bójkę, kłótnię lub konflikt.



Albo się wycofujemy
i trzymamy się z dala od ludzi,
których kochamy.



Albo spędzamy dużo czasu
w łóżku.



Te zachowania nazywamy
„ODDALANIEM SIĘ”,
bo gdy tak postępujemy,
ODDALAMY się od naszych
wartości.





Nie rozumiem,
co masz na myśli,
mówiąc
„zaangażować się”.



Być „zaangażowa-
nym” to znaczy, że
poświęcasz czemuś
całą swoją uwagę.

Gdy coś pijesz, czy skupiasz
na tym całą swoją uwagę?
Czy delectujesz się
zapachem i smakiem?



A kiedy słuchasz muzyki, czy
poświęcasz temu całą swoją
uwagę? Czy słuchasz jej z
przyjemnością?





Gdy danej czynności poświęcasz całą uwagę, mówimy, że jesteś w nią zaangażowana.



Ale kiedy twoje myśli lub uczucia „złapały cię na haczyk”, jesteś „niezaangażowana” albo „rozproszona” czy „rozkojarzona”.



Kiedy poświęcasz danej czynności całą swoją uwagę, mówimy, że jesteś „skupiona”.

Ale gdy myśli łapią Cię na haczyk, tracisz skupienie.

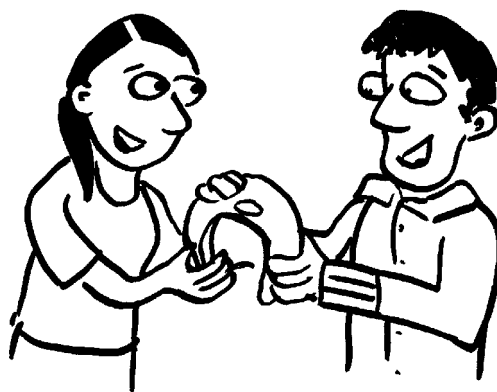
A kiedy nie jesteśmy skupieni, często robimy coś słabo lub nie czerpiemy z tego zajęcia przyjemności i satysfakcji.





A więc jeżeli potrafisz nauczyć się być bardziej zaangażowanym/zaangażowaną i lepiej skupionym/skupioną, wtedy lepiej poradzisz sobie ze stresem.

Na przykład, poczujesz, że twoje związki z innymi dają ci więcej satysfakcji.



I będziesz w stanie załatwić ważne sprawy znacznie lepiej.





Jak
możemy
się tego
nauczyć?

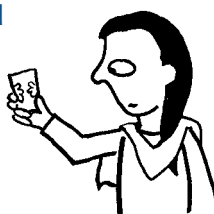
Jest wiele sposobów,
by ćwiczyć
zaangażowanie
w swoje życie oraz
skupienie na tym,
co robisz.



Możesz ćwiczyć te umiejętności
w trakcie dowolnej czynności.
Na przykład, gdy pijesz kawę lub
herbatę...



...skup na tym całą uwagę.
Przyjrzyj się napojowi
z ciekawością, tak jakbyś
jeszcze nigdy w życiu
nie zetknęła się
z takim napojem.
Spójrz na jego kolor.



Poczuj jego zapach.



Pij go POWOLI.



Poczuj płyn na języku,
zębach i poczuj jego
smak.



Wypij napój tak wolno, jak to tylko możliwe, delektuj się jego smakiem, zwróć uwagę na temperaturę.



Obserwuj, jak porusza się twoje gardło przy kolejnych łykach.



Poczuj, jak smak napoju pomalutka znika z języka po przełknięciu



I pij każdy łyk w ten sam sposób: powoli, obserwując i smakując.



A jeśli tylko myśli i uczucia zarzucą haczyk ...

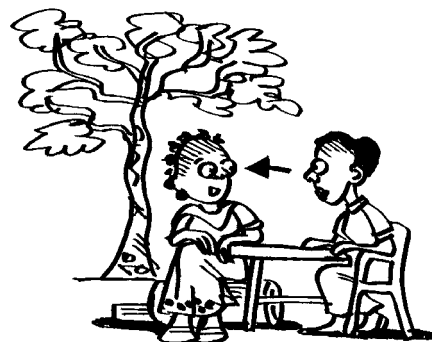


Właśnie tak!
Przy jakich jeszcze czynnościach możesz ćwiczyć uważność i skupienie?



Wypróbuj tę technikę! Weź szklankę wody, herbaty lub kawy i ćwicz z powyższymi instrukcjami. Możesz również skorzystać z tego LINKu, by wysłuchać lub pobrać ćwiczenie: *Świadomość podczas picia.*

Możesz ćwiczyć w czasie rozmowy z rodziną lub przyjaciółmi. Dostrzegaj, co mówią, jaki jest ton ich głosu i wyraz twarzy. Obdarz ich całą swoją uwagą.



Możesz to ćwiczyć w czasie zabawy lub innego zajęcia z dziećmi, na przykład gdy uczysz je czytać. Po prostu skup całą swą uwagę na dzieciach i zabawie.



Możesz też ćwiczyć w trakcie zmywania naczyń, gotowania lub innych prac domowych. Po prostu skup całą uwagę na zadaniu.



A kiedykolwiek zauważysz, że łapiesz się na haczyk...



**Zapobiegasz temu poprzez
ponowne skupienie się
i zaangażowanie w to,
co akurat robisz**

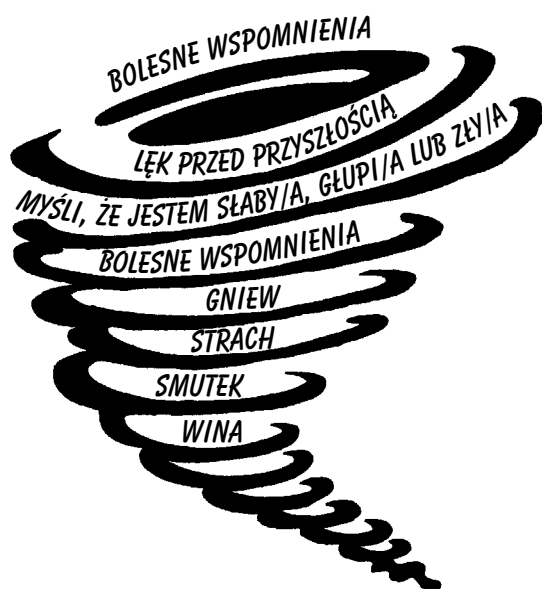


**No dobrze!
Mogę tak zrobić,
gdy moje myśli
i uczucia nie są za
trudne.**



Ale czasami
moje uczucia
i historie są
tak bardzo
bolesne.

Tak, bywa,
że czasami
obezwładniają
i zmieniają się
w „emocjonalną
burzę”.



„Emocjonalna burza” oznacza, że
odczuwasz niezwykle trudne myśli
i uczucia. Są tak silne, że wydają się
być jak huragan, który może cię
z łatwością porwać.



Kiedy pojawia
się emocjonalna
burza, musimy
nauczyć się
„uziemiać”

A cóż to
znaczy?



Wyobraź sobie, że znajdujesz się na wysokim drzewie, gdy nadchodzi burza.



Czy będziesz chciał(a) zostać na drzewie?



Kiedy jesteś na drzewie w czasie burzy, grozi ci wielkie niebezpieczeństwo!



Musisz jak najszybciej zejść na ziemię!



Na ziemi, jesteś znacznie bardziej bezpieczny/a.



A gdy jesteś na ziemi możesz pomóc innym.
Na przykład, możesz dodać innym otuchy,
gdy szaleje burza.



I jeżeli gdzieś znajduje się bezpieczne schronienie,
możesz się do niego dostać, tylko będąc na ziemi.



A więc gdy
rozpęta się
nasza
emocjonalna
burza, musimy
„uziemić się”.



Jak?



Znów poprzez zaangażowanie
się w świat wokół nas
i skupienie na tym,
co właśnie robimy.

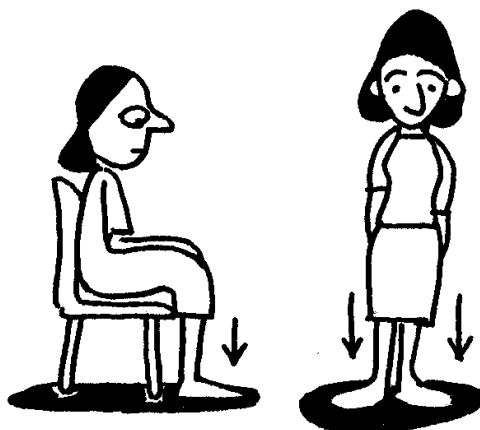


Pierwszy krok to
ZAOBSERWOWANIE,
jak się czujesz
i co teraz myślisz.

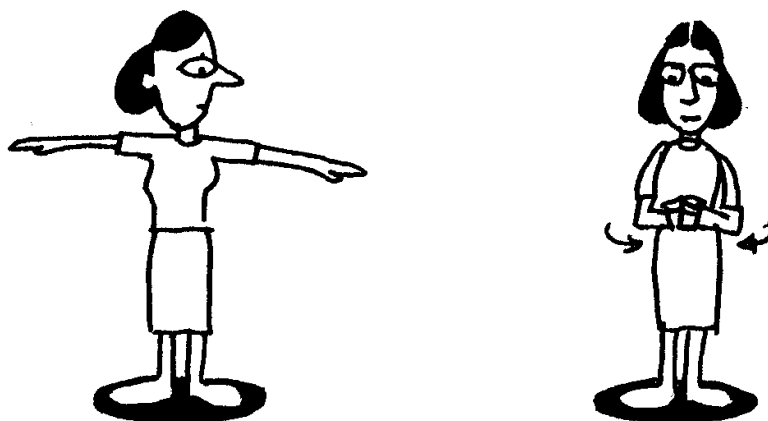
Następnie, ZWOLNIJ i POCZUJ swoje ciało.
Oddychaj wolniej. Całkowicie opróżnij płuca,
a następnie napełnij je powietrzem tak wolno,
jak to tylko możliwe.



Powoli dociśnij stopy do podłoża.



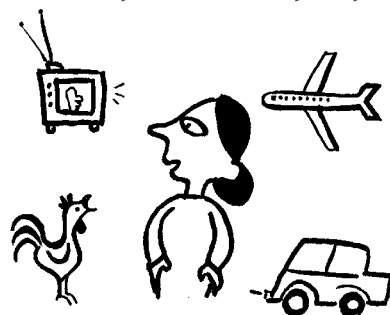
Powoli wyciągnij ramiona w bok lub powoli
zaciśnij razem dłonie.



Następnym krokiem uziemienia jest **PONOWNE SKUPIENIE** się na świecie wokół ciebie. Zauważ, gdzie jesteś. Wymień pięć rzeczy, które widzisz?



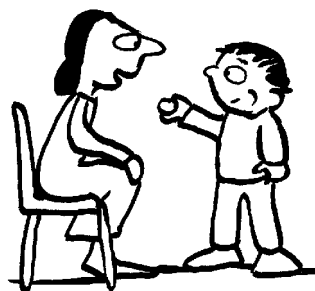
A teraz trzy lub cztery rzeczy, które słyszysz.



Wciągnij powietrze. Jakie zapachy czujesz?



Zwróć uwagę, gdzie jesteś i co w tym momencie robisz.



Dotknij swych kolan lub powierzchni poniżej, albo dowolnego obiektu, który jesteś w stanie dosięgnąć. Zwróć uwagę na odczucia z twoich palców.

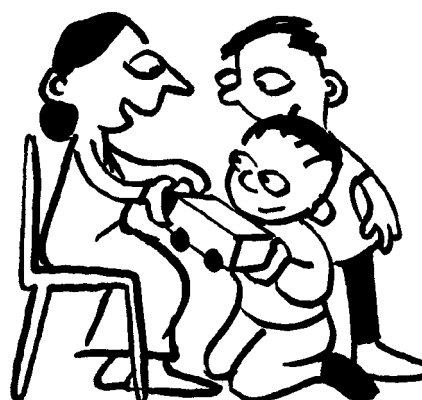


A teraz możesz zauważyć pojawianie się trudnych myśli i uczuć...



...ale wokół ciebie jest też świat, który widzisz, słyszysz, którego możesz dotknąć, którego smak lub zapach możesz poczuć.

Możesz również poruszać swoimi ramionami, nogami i ustami – a więc, jeżeli tylko chcesz, możesz działać zgodnie ze swoimi wartościami.



Skorzystaj z tego LINKu, by wysłuchać lub pobrać

Ćwiczenie uziemiające 1.

Lub po prostu ćwicz według rysunków i instrukcji podanych w tej książce.



Uziemienie nie spowoduje, że twoja emocjonalna burza zniknie. Jednak będzie dla ciebie bezpiecznym schronieniem do chwili, gdy ta burza minie.

Niektóre burze trwają długo.



Inne mijają szybko.

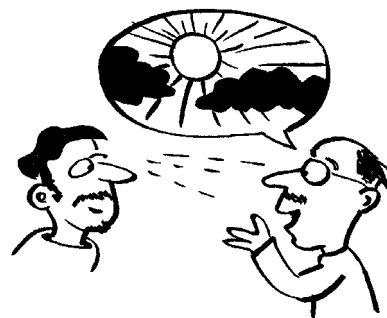


Czy to znaczy, że te ćwiczenia uwalniające z haczyka myśli i pomagające w uziemieniu nie przegonią tych trudnych myśli i uczuć?

Masz rację! To nie jest ich zadanie.



Ćwiczenia uwalniające myśli z haczyka i uziemiające mają pomóc ci „zaangażować” się w życie. Na przykład, byś mógł/mogła zwrócić całą swoją uwagę ku rodzinie i przyjaciołom.



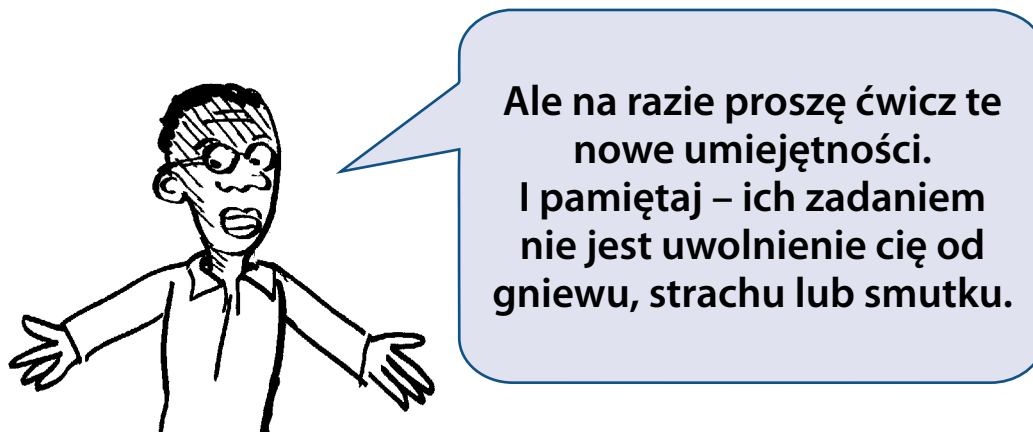
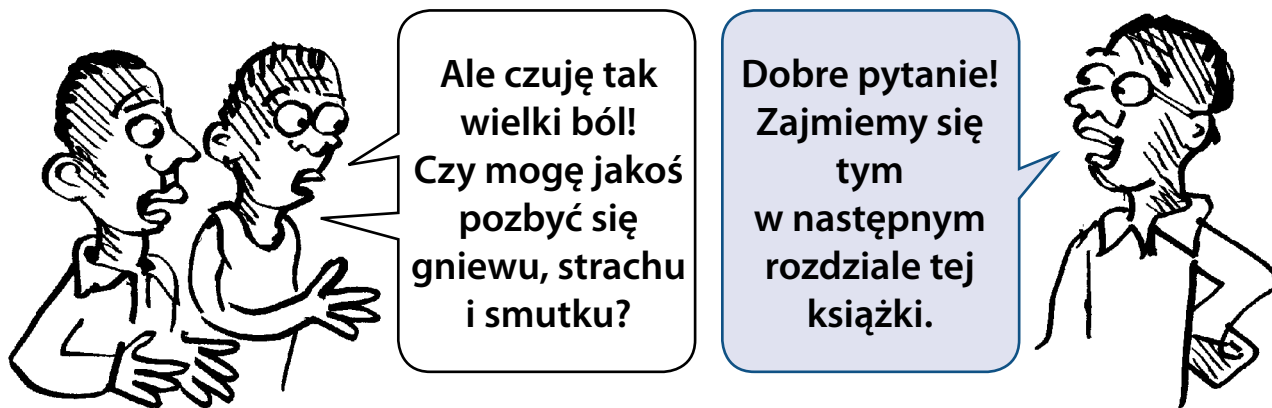
Pomagają też skierować się w stronę swoich wartości; pomagają ci zachowywać się jak osoba, którą chciał(a)byś być.



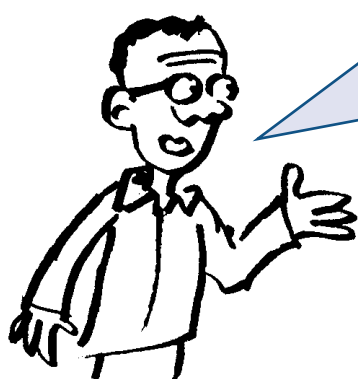
A także, pomagają ci zaangażować się w to, co robisz w danej chwili, więc możesz to robić dobrze.



Kiedy skupiasz się i wykonujesz działania z pełnym zaangażowaniem, mogą przynosić ci one też więcej satysfakcji. Dzieje się tak nawet w przypadku czynności, które są nudne lub irytujące.



Kiedy angażujemy się w życie,
zwracamy uwagę na innych,
skupiamy się na tym,
co robimy i żyjemy zgodnie
z naszymi wartościami,
o wiele łatwiej jest nam radzić
sobie ze stresem.



Pomaga nam w tym wszystkim
zaangażowanie, skupienie
i uziemienie.

Ale to wydaje się takie trudne...



Każda nowa
umiejętność
wymaga
ćwiczenia.

A im więcej
ćwiczymy...



...tym le-
piej nam
to wy-
chodzi!

To jak rozwijanie mięśni, by
szybciej biegać lub podnosić
większy ciężar. Gdy trenujesz,
twoje mięśnie rosną!

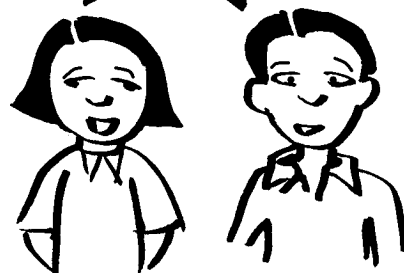


Jest wiele sposobów,
by ćwiczyć umiejętność
zaangażowania i uziemienia.
Potrenujmy teraz!

Czytając tę książkę, stosuj się
do podanych instrukcji.
Samo ich przeczytanie nie
wystarczy; wykonaj je!



OK!



Po pierwsze, **DOSTRZEŻ**, jak się czujesz i co myślisz.
Następnie, **ZWOLNIJ** i **POCZUJ** swoje ciało. Powoli wypuść powietrze.
Przeciągnij się powolnie. Wolniutko dociśnij stopy do podłogi.



A teraz **ZWRÓĆ UWAGĘ** na świat wokół ciebie.
Z ciekawością zauważ, co możesz ...



ZOBACZYĆ



USŁYSZEĆ



POSMAKOWAĆ



POWĄCHAĆ

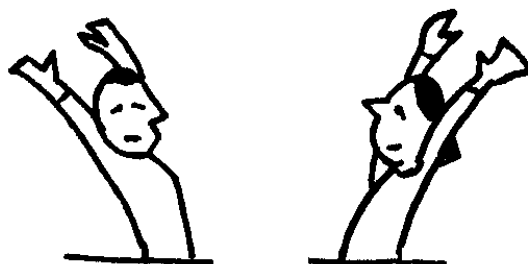


DOTKNAĆ

**I mocno się przeciągnij.
Zaangażuj się w świat. Zobacz, gdzie
jesteś, kto jest z tobą i co właśnie robisz.**



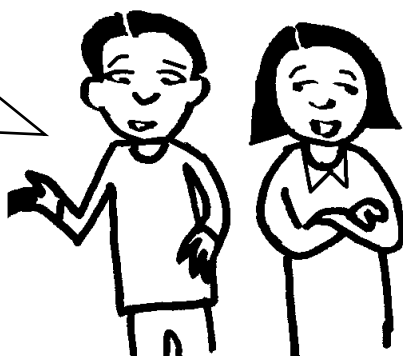
Możesz skorzystać z tego
LINKu, by wysłuchać lub
pobrać *Ćwiczenie uziemiające 2*.
Lub po prostu ćwicz z obrazkowymi
instrukcjami podanymi w tej książce.



To ćwiczenie trwa około
30 sekund. Możesz je
wykonywać w dowolnym
miejscu i czasie.



To ćwiczenie
jest świetne.
Mogę ćwiczyć
kiedykolwiek.

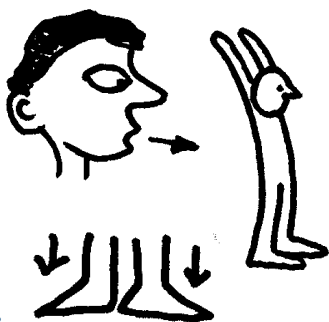


Tak, a im więcej
ćwiczę,
tym lepiej!

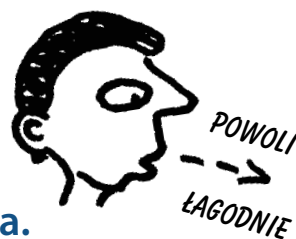


A tutaj jest dłuższe ćwiczenie uziemienia. Najpierw, **ZWRÓĆ UWAGĘ** jak się czujesz i co myślisz.

Następnie, **ZWOLNIJ i POCZUJ** swoje ciało. Zrób powolny wydech. Powoli rozciągnij się. Powoli dociśnij stopy do podłoża.



A teraz jeszcze bardziej spowolnij swój oddech. Powoli i łagodnie opróżnij płuca z powietrza.



Staraj się oddychać **WOLNO i ŁAGODNIE**.

Jeżeli będziesz oddychać zbyt gwałtownie lub za szybko, może to doprowadzić do uczucia paniki, lęku, zawrotów głowy lub zadyszki.



Również **WDECH** niech będzie **WOLNY i ŁAGODNY**.

Jeżeli zaczynasz odczuwać zawroty głowy lub słabość, oznacza to, że oddychasz zbyt głęboko, zbyt mocno lub zbyt szybko.



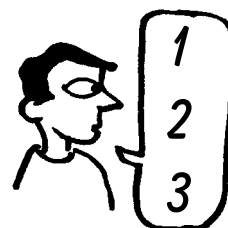


Jeżeli kiedykolwiek zaczniesz odczuwać zawroty głowy, słabość, albo ucisk w klatce piersiowej, oddychaj **WOLNIEJ**. Wydychaj powietrze **ŁAGODNIE**, a wdychaj **POWOLI** i tak **PŁYTKO** jak tylko możliwe. (NIE bierz głębokich wdechów. To tylko pogorszy zawroty głowy!)

A teraz przyjrzyj się swojemu oddechowi z **CIEKAWOŚCIĄ** – tak jakbyś po raz pierwszy w życiu doświadczał oddychania.



Teraz zrób wydech jeszcze **WOLNIEJ**. A kiedy już twoje płuca będą puste, policz w myśli do trzech zanim znowu nabierzesz powietrza. Napełniaj płuca **TAK WOLNO, JAK JEST TO TYLKO MOŻLIWE**.



Ćwiczysz teraz swoją zdolność zaangażowania i skupienia. Czy potrafisz skupić uwagę tylko na oddechu?



W trakcie tej czynności, od czasu do czasu „zarzucą na ciebie haczyk” myśli i uczucia, odciągając cię od ćwiczenia.



Gdy tylko zdasz sobie z tego sprawę, **SKUP SIĘ PONOWNIE** na oddechu. Poświęć mu całą swoją uwagę.



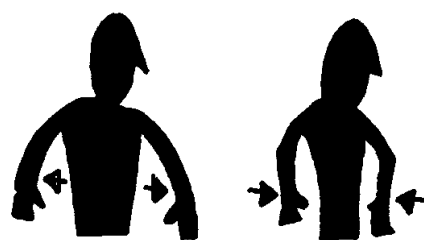
Obserwuj, jak powietrze wpływa i wypływa przez twoje nozdrza.



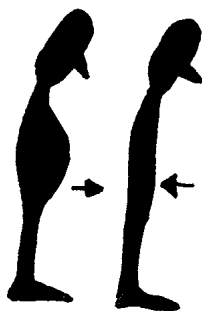
Obserwuj łagodne ruchy twoich ramion.



Zwróć uwagę, jak twoja klatka piersiowa unosi się i opada.



Obserwuj, jak z oddechem wciągasz i wypychasz brzuch.

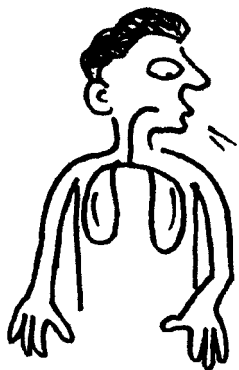


Ale znowu, raz za razem, myśli i uczucia zarzucać haczyk.

Jak tylko sobie to uświadomisz...



...ponownie skup się na oddechu.



I nawet jeżeli
twoje myśli
i uczucia złapią się
na haczyk
1000 razy...

Wówczas
uwalniamy je
z haczyka
1000 razy!



Właśnie tak!
I wówczas skupiacie
się ponownie na
swoim oddechu.



Za każdym razem,
niezmiennie skupiasz
uwagę na oddechu,
obserwując go
z ciekawością.



Jak długo to robimy?



Jak w przypadku
każdej umiejętności,
im więcej
ćwiczysz, tym
lepiej. A więc...

Możesz wykonywać kilka
krótszych treningów,
trwających jedną lub dwie
minuty, albo kilka dłuższych,
trwających od pięciu do
dziesięciu minut.



Na zakończenie ćwiczenia, wykonaj jeszcze raz uziemienie.

ZWOLNIJ.

Zrób powolny wydech.

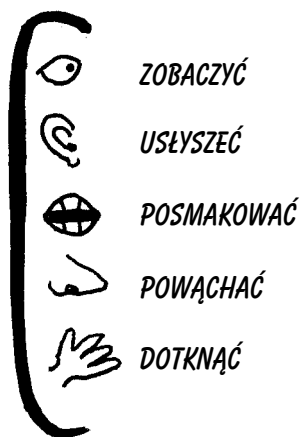
Rozciągnij się powoli.

Powoli dociśnij stopy do podłoża.



Następnie
SKUP SIĘ
i **ZAANGAŻUJ SIĘ**
w świat.

Z ciekawością
zwróć uwagę
na to, co możesz...



Zaobserwuj, gdzie
jesteś, kto jest
z tobą i co właśnie
w tej chwili robisz.



Możesz skorzystać z tego
LINKu, by wysłuchać lub
pobrać *Ćwiczenie uziemiające 3*.
Lub po prostu ćwicz z obrazkowymi
instrukcjami podanymi w tej książce.

I poświęć chwilę, by
uświadomić sobie,
że za każdym razem,
gdy wykonujesz te
ćwiczenia...



Żyję zgodnie
z moimi
wartościami
troski o...

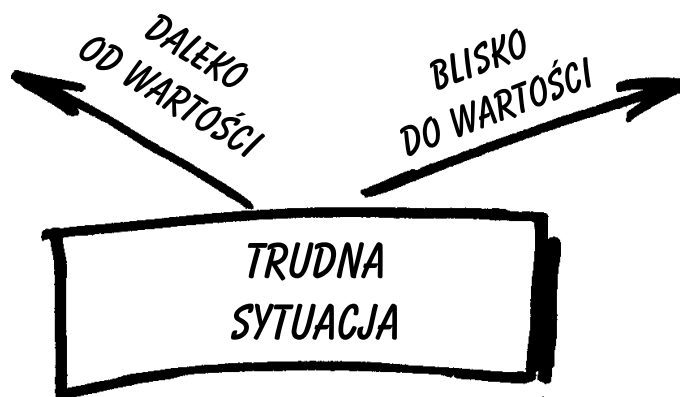
...zdrowie moje,
innych i mojej
społeczności.





Właśnie tak! A ponieważ te umiejętności pomagają w zaangażowaniu, skupieniu i uwalnianiu się z haczyka trudnych myśli i uczuć...

... to dzięki nim możesz przybliżyć się do swych wartości.



A więc pamiętaj, ćwicz te umiejętności każdego dnia, kiedy tylko masz okazję.

Dobrze jest to zaplanować. Na przykład, pomyśl kiedy, gdzie i ile razy dziennie będziesz ćwiczyć uziemienie. Nie musi to być uciążliwe! Możesz ćwiczyć w dowolnym czasie i miejscu, nawet tylko przez 1–2 minuty. Najlepiej przeznacz przynajmniej jeden lub dwa dni na wykonywanie ćwiczeń z tego rozdziału, zanim przejdziesz do następnego.

Na końcu tej książeczki znajdziesz krótkie opisy każdej umiejętności, które przypomną ci o tym, co w każdej z nich jest najważniejsze.

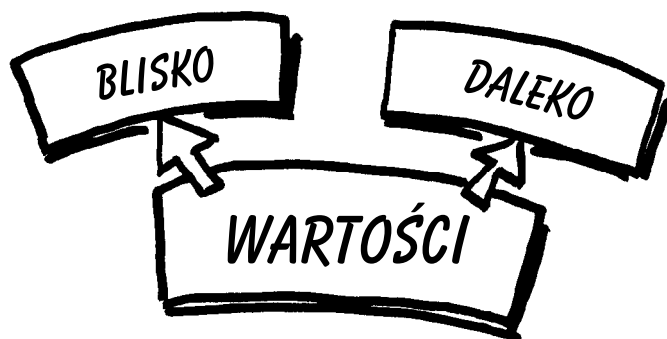
UWALNIANIE Z HACZYKA



Witaj ponownie. Mam nadzieję, że ćwiczyłaś/eś angażowanie się w życie, skupienie na swoich działaniach oraz uziemienie podczas emocjonalnych burz.



Może pamiętasz, w poprzedniej części mówiliśmy o „przybliżaniu się” i „oddalaniu się”



Gdy trudne myśli i uczucia łapią nas na haczyk, odruchowo staramy się oddalić – oddalając się przy tym od naszych wartości.



Możemy wdawać się w bójkę, kłótnie lub konflikty.



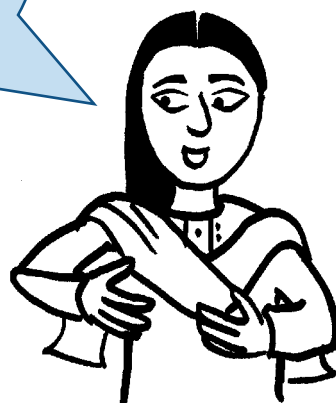
Albo odsuwamy się od ludzi, których kochamy.

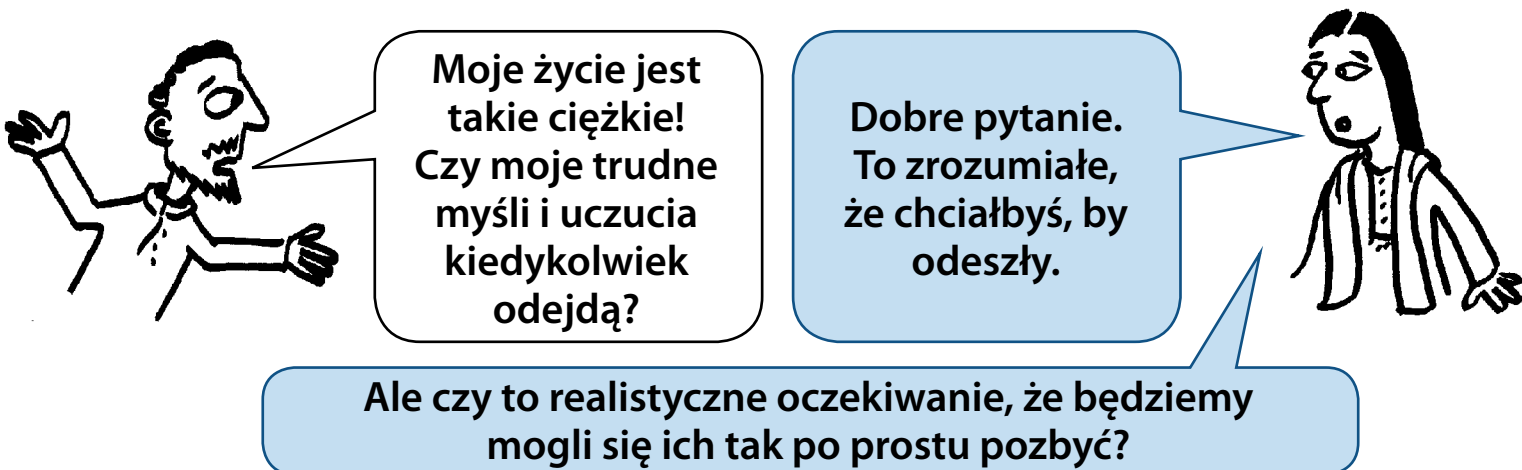


Albo możemy spędzać dużo czasu leżąc w łóżku.



Dziś dowiemy się więcej
o tym, jak uwolnić się
z haczyka trudnych
myśli i uczuć.





Czy możemy je spalić jak śmieci?



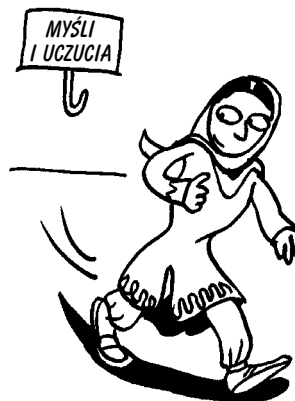
Czy możemy je głęboko zakopać?



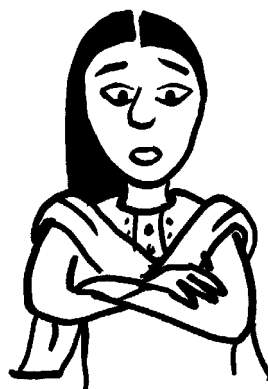
Czy możemy zamknąć je i schować?



Czy możemy od nich uciec i zostawić je za sobą?



Zastanów się przez chwilę, na ile sposobów próbowałeś/aś pozbyć się tych myśli i uczuć.



Większość ludzi wykorzystuje przynajmniej kilka z tych strategii:

Krzyk!



Starania, by o tym
nie myśleć



Unikanie ludzi,
miejsc lub sytuacji



Leżenie
w łóżku



Izolowanie się



Poddawanie się



Alkohol



Tytoń



Niedozwolone
substancje



Zaczynanie
kłótni



Obwinianie lub krytyka
samego siebie



Czego jeszcze
próbowałeś/aś?

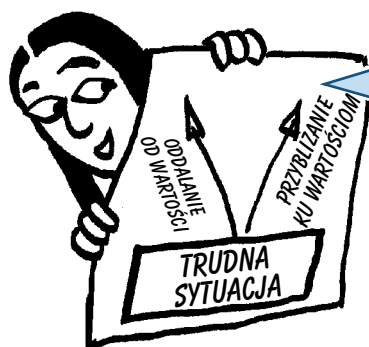


Zastanów się przez chwilę lub zapisz, w jaki sposób próbowałaś/eś pozbyć się trudnych myśli lub uczuć.

Oczywiście, wiele z tych sposobów sprawia, że myśli i uczucia znikają.

Lecz nie na długo!

Wkrótce wracają!



A ile z tych sposobów oddala was od waszych wartości?

Większość z nich!

Właśnie tak! Kiedy więc staramy się pozbyć myśli i uczuć...

...nasze życie zazwyczaj staje się gorsze!

Czy chcecie spróbować innego sposobu?

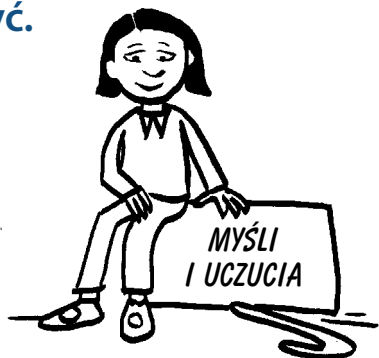
Jest to nowy sposób postępowania z trudnymi myślami i uczuciami.



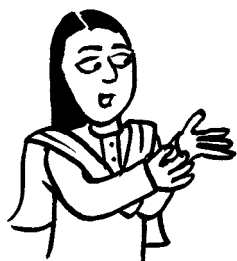
Zamiast wysiłków, by je odepchnąć...



Przestajesz z nimi walczyć.



A kiedy zarzucą na ciebie haczyk...



...ponownie się od nich uwalniasz.

Ale jak to zrobić?



Niedługo wam pokażę. Lecz najpierw zastanówmy się – jakie myśli i uczucia łapią nas na haczyk?



Czy nie możesz przestać myśleć o...

złych rzeczach,
które wydarzyły się
w przeszłości

tym, że nie jesteś dość
dobry/a, bo jesteś słaby
albo szalony lub zły

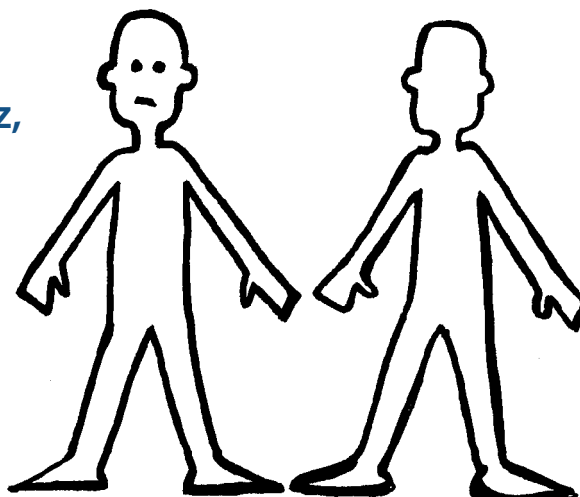
złych rzeczach,
które mogą wydarzyć
się w przyszłości



Zapisz kilka
z tych myśli,
które łapią cię
na haczyk

A large rectangular box with a decorative border. Inside the box are ten horizontal lines for writing, intended for the user to record negative thoughts.

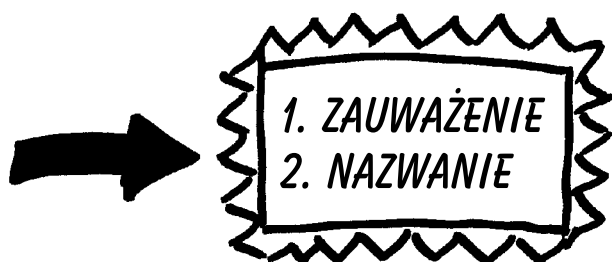
Czy jesteś złapany na
haczyk uczuć
w twoim ciele? Zaznacz,
gdzie znajdują się te
uczucia:



PRZÓD

TYŁ

Pierwsze dwa kroki uwalniania
z haczyka myśli i uczuć to:



Najpierw **DOSTRZEŻ**, że na haczyk złapała cię myśl lub uczucie.
Następnie tę myśl lub uczucie **NAZWIJ**.
By to zrobić, powiedz do siebie po cichu na przykład...

Czuję tutaj
ucisk w klatce
piersiowej.



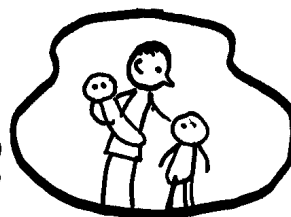
To uczucie
nacisku
na czoło.

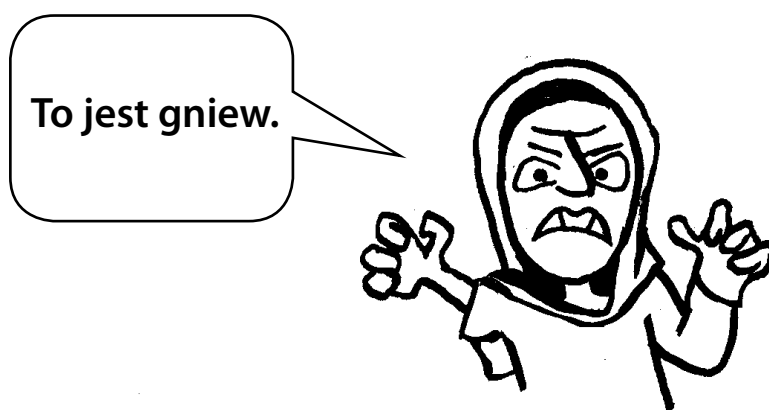


Tutaj jest
bolesne
wspomnienie.



Tutaj jest
strach
o przyszłość.

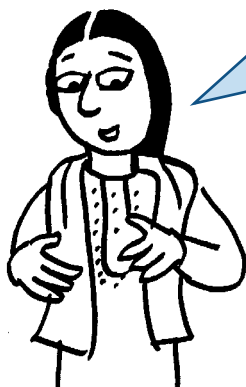
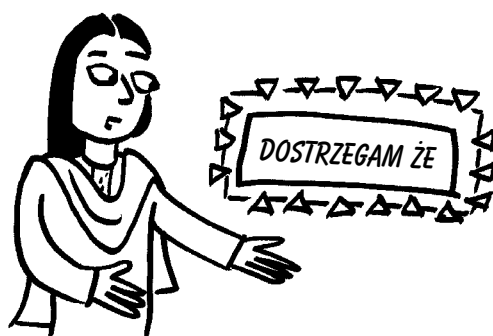






Nazywanie rozpoczyna się więc od powiedzenia do siebie cicho: „To jest myśl...” lub „Tu jest uczucie...”.

Jednak, jeżeli następnie dodamy słowa „dostrzegam, że ...”, zazwyczaj uwolnimy się trochę bardziej z haczyka myśli lub uczucia.



Spróbuj i zobacz, co się stanie.



Dostrzegam w tym miejscu ciężar w klatce piersiowej.

Dostrzegam tutaj bolesne wspomnienie.



Dostrzegam gniew.





Dostrzegam,
że mam
ściśnięty
żołądek.

Dostrzegam
tu myśl o tym,
czego się
boję.



Proszę, wypróbuj ten sposób, zanim
będziesz czytać dalej.
ZAUWAŻ i **NAZWIJ** myśl lub uczucie,
które ci dzisiaj towarzyszy.



Możesz skorzystać z tego
LINKu, by wysłuchać lub
pobrać ćwiczenie ćwiczenie:
Zauważ i nazwij. Lub po prostu
ćwicz z obrazkowymi instrukcjami
podanymi w tej książce.



W jaki sposób zauważanie
i nazywanie nam pomaga?

Myśli i uczucia łapią
na nas haczyk, kiedy
nie jesteśmy ich
świadomi.

W jednej chwili
z zainteresowaniem
rozmawiasz
z przyjaciółką...



...a chwilę później łapie cię haczyk.



Nagle już tak naprawdę nie słuchasz tego, co mówi przyjaciółka.

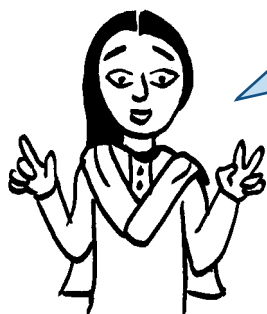


Może jeszcze coś do niej mówisz...



...ale tak naprawdę nie jesteś już „zaangażowana” w tę rozmowę.

Słuchasz tylko częściowo.
Nie poświęcasz jej całej swojej uwagi.
Dlaczego? Bo jesteś na haczyku swoich myśli lub uczuć.



Pierwszym krokiem w „uwolnieniu się z haczyka” jest **ZAUWAŻENIE**, że dałeś się na złapać na haczyk uporczywych myśli. Kolejny krok to **NAZWANIE** tego, co jest haczykiem. Mówisz cicho do samego siebie...

Zauważam, że złapałam się na haczyk wspomnień.



Tu jest trudna myśl.



Zauważam uczucie ciężkości w klatce piersiowej

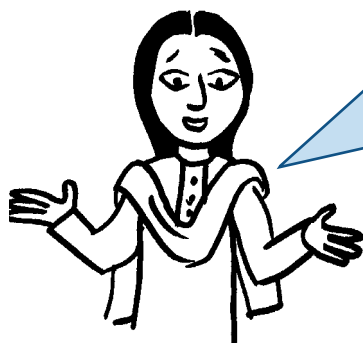


Następny krok to **PONOWNE SKUPIENIE SIĘ** na tym, co robisz – czy akurat coś gotujesz, jesz, bawisz się, zmywasz lub też rozmawiasz z przyjaciółmi – i **ZAANGAŻOWANIE** się w pełni w tę czynność; **ZWRÓCENIE CAŁKOWITEJ UWAGI** na to, kto jest z tobą i co robisz.

Zauważam, że mam ściśnięte gardło.

MYŚLI
I UCZUCIA





Możemy stosować tę metodę za każdym razem, gdy myśli złapią nas na haczyk i przestaniemy angażować się w życie.

Zauważam uczucie gniewu

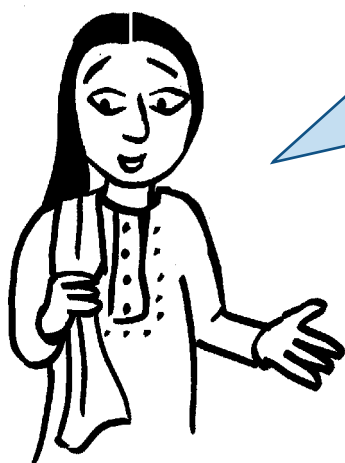


Ale chociaż czuję gniew, wybieram zachowanie zgodne z moją wartością, jaką jest troska, skupiając się ponownie i angażując w bycie z moją rodziną.





Aby uwolnić się z haczyka trudnych myśli i uczuć...



Im częściej będziesz to ćwiczyć,
tym lepiej będzie ci szło.
Spróbuj trenować kilka razy
w ciągu dnia przy wykonywaniu
codziennych czynności.
Za każdym razem, gdy zauważysz
że łapiesz się na haczyk,
przećwicz te kroki.

**I pamiętaj, to naturalne, że trudne myśli i uczucia pojawiają się
gdy odczuwasz stres.**

To przydarza się każdemu!





A po ZAUWAŻENIU i NAZWANIU, możemy PONOWNIE SKUPIĆ SIĘ
na świecie wokół nas.

ANGAŻUJEMY SIĘ w życie, gdy zaobserwujemy, że możemy...



A więc teraz
wyposażeni jesteście
w dwa pierwsze
narzędzia.

NARZĘDZIE 1 UZIEMIJ SIĘ

**W CZASIE "EMOCJONALNYCH
BURZ" ZWRÓĆ UWAGĘ NA TO,
JAK SIĘ CZUJESZ.**

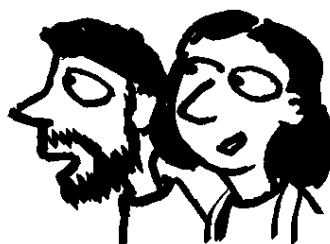
**ZWOLNIJ I POCZUJ SWOJE
CIAŁO. SKUP SIĘ PONOWNIE
I ZAANGAŻUJ W ŚWIAT
DOKOŁA CIEBIE.**



NARZĘDZIE 2 UWOLNIJ SIĘ Z HACZYKA

**MYŚLI I UCZUĆ POPRZECZ
ZAUWAŻANIE
I NAZYWANIE,
A NASTĘPNIE PRZECZ
SKUPIENIE SIĘ NA TYM,
CO WŁAŚNIE ROBISZ.**

I możemy ćwiczyć
wykorzystanie tych
narzędzi w dowolnym
miejscu i czasie.



Oczywiście,
niektórzy
zapominają
ćwiczyć.



Dlatego zaplanuj czas na regularne ćwiczenie tych umiejętności. Na przykład, gdy leżysz w łóżku lub przed bądź po posiłku.



Możesz skorzystać z tego LINKu, by wysłuchać lub pobrać wszystkie poznane dotąd ćwiczenia. Lub po prostu wykonuj ćwiczenia według rysunków i instrukcji podanych w tej książce.

Pomyśl, jaki czas,
miejsce lub czynność byłyby
dobre dla regularnych ćwiczeń.



A kiedykolwiek leżysz w nocy
w łóżku i nie możesz zasnąć,
wówczas ćwicz powolny oddech
i nawiązywanie kontaktu
ze swoim ciałem.

Prawdopodobnie nie sprawi to,
że zaśniesz (choć czasami tak
może się stać), ale da ci chwilę
odpoczynku.





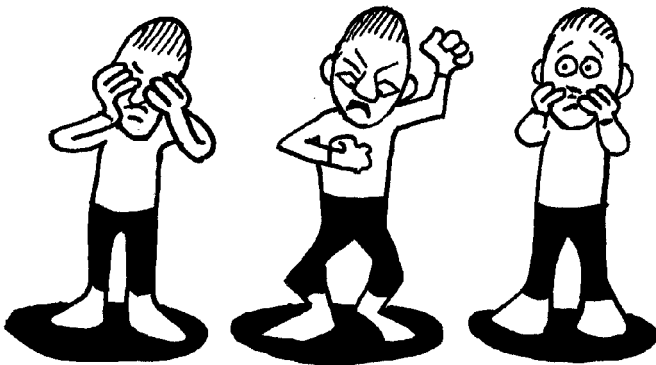
Inne rzeczy też mogą stać na drodze do ćwiczenia tych umiejętności.

Może czujesz się zbyt zmęczony...

Jestem zbyt zmęczony!



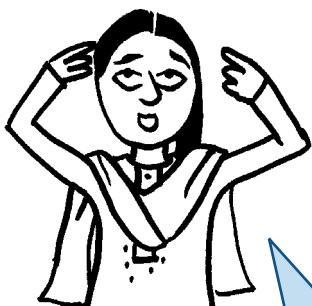
Może jesteś zbyt smutny/a, zły/a lub przestraszony/a...



A może po prostu nie chcesz, żeby ci zawracać głowę...

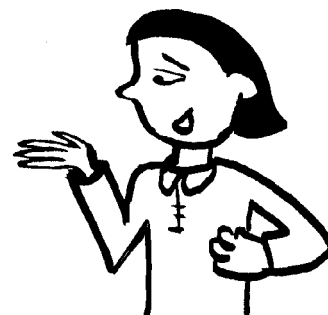
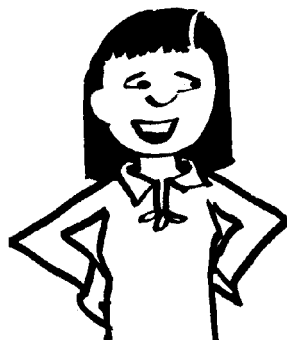
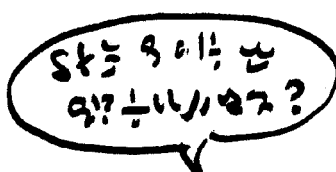
To jest do niczego!





Powtarzaj więc
sobie w kółko...

To przypomina naukę obcego języka.



Wymaga wielu ćwiczeń!

Haczyk mogą zarzucić na ciebie również myśli,
które w niczym nie pomagają.



TO WSZYSTKO JEST TAKIE GŁUPIE!

TO NIE MA ZNACZENIA!

TO NIE POMOŻE!

JESTEM ZBYT ZAJĘTY!

TO ZUPEŁNIE NIE MA SENSU!

TO TYLKO STRATA CZASU!

NIE UMIEM TEGO ROBIĆ!

Gdy tylko zorientujesz się,
że złapały cię te uczucia
na haczyk...



ZAUWAŻ, NAZWIJ I SKUP SIĘ OD NOWA



Każde, nawet krótkie
ćwiczenie to krok naprzód.



I za każdym razem, gdy cwi-
czymy, postępujemy zgodnie
z naszą wartością – troską!



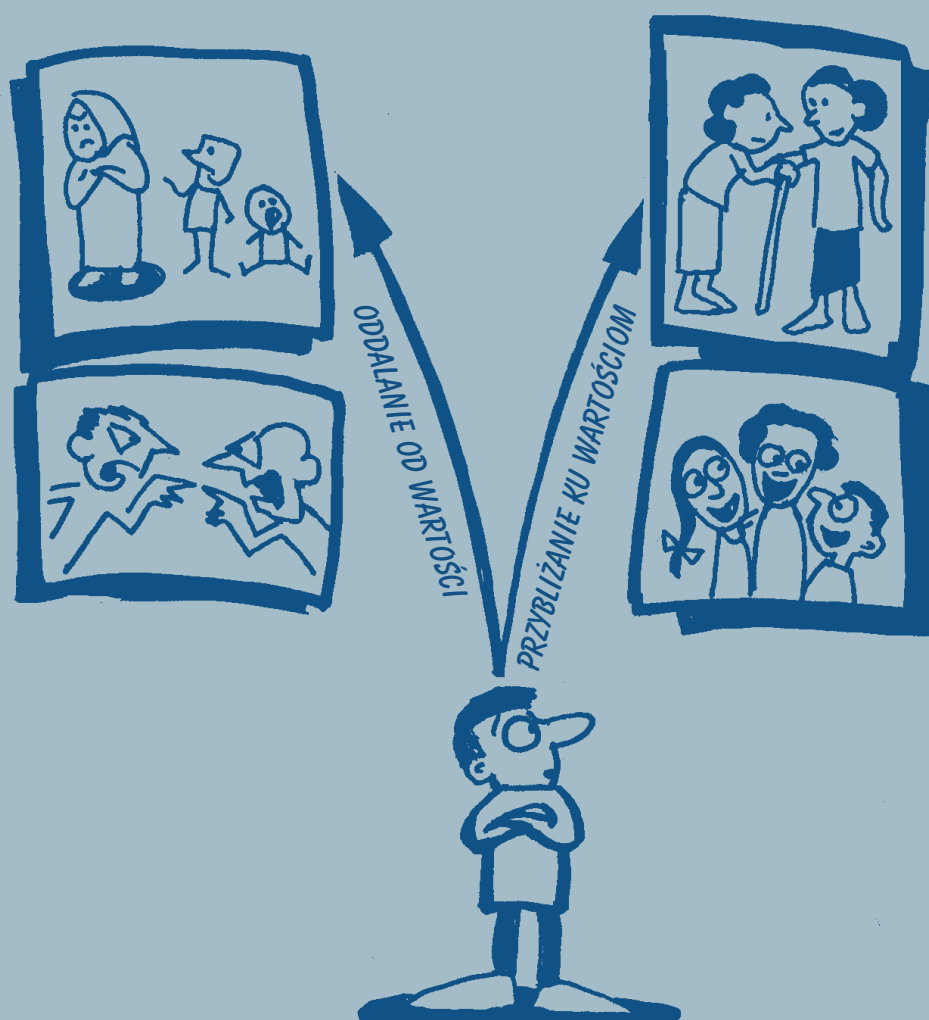
Właśnie tak!
W kolejnym rozdziale
tej książki
zajmiemy się właśnie
wartościami.



Jednak zanim
przejdiesz do kolejne-
go rozdziału, poświęć
najpierw jeden lub dwa
dni na ćwiczenia tego,
co opisaliśmy w tym
rozdziale.

I pamiętaj, że na końcu tej książ-
ki znajdziesz krótkie opisy każdej
umiejętności, której się tu uczysz.

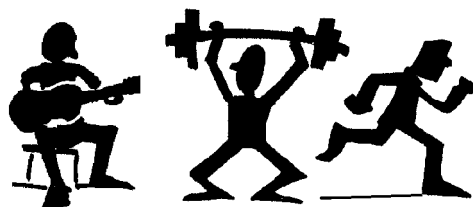
POSTĘPOWANIE ZGODNE Z WŁASNYMI WARTOŚCIAMI





Witaj ponownie!
Czy trenowałeś/aś
uwalnianie
z haczyka myśli
i uczuć oraz
uziemiające?

Pamiętaj, wykonywanie tych
ćwiczeń przypomina naukę każdej
innej umiejętności. Z czasem
nabierzesz wprawy i ćwiczenie
stanie się łatwiejsze.



W tym rozdziale
przyjrzymy
się dokładniej
wartościom.

Twoje wartości opisują,
jakim człowiekiem chcesz
być, jak chcesz traktować
siebie i innych oraz świat
dookoła.



Czy wartości
są tym
samym,
co cele?

Nie!



Cele opisują to,
co chcemy osiągnąć.
Wartości opisują jakim
człowiekiem chcesz być.



Założmy, że twoim celem jest znalezienie pracy, byś mógł utrzymać osoby, o które się troszczysz.

I założmy, że twoje wartości – a więc sposób, w jaki chcesz się odnosić do swej rodziny, przyjaciół oraz ludzi wokół ciebie – to pragnienie bycia osobą życzliwą, troskliwą, kochającą i wspierającą.





Twój cel może być niemożliwy do zrealizowania...



...lecz ciągle możesz żyć zgodnie z twoimi wartościami: życzliwością, troską, miłością i wsparciem okazywanymi twojej rodzinie, przyjaciołom i innym ludziom wokół ciebie.

I nawet jeżeli mierzysz się z bardzo trudną sytuacją i rozdzieleniem z rodziną i przyjaciółmi, to wciąż możesz żyć zgodnie ze swoimi wartościami: życzliwością, troską, miłością i wsparciem. Możesz wybierać sposób postępowania wobec ludzi wokół ciebie zgodny z tymi wartościami.



Wiele z twoich celów może być obecnie nieosiągalnych.



Ale zawsze możesz znaleźć sposób, aby postępować zgodnie ze swoimi wartościami.



Ale dlaczego ma to znaczenie?





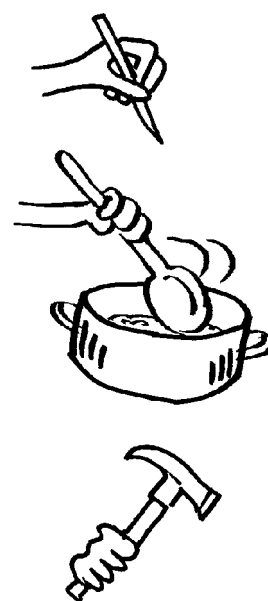
Ponieważ to poprzez swoje
DZIAŁANIA wpływasz na świat
dookoła siebie.

„DZIAŁANIA” są tym, co robisz,
używając swoich ramion, dłoni i stóp,
oraz tym, co wypowiadają twoje usta.

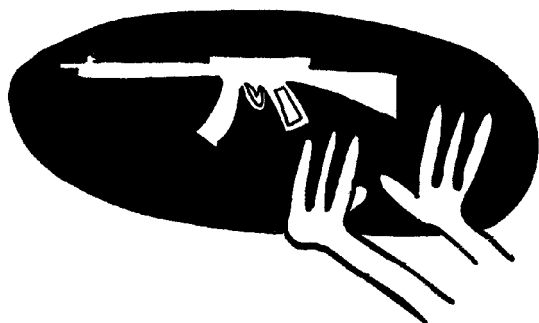


Im bardziej skupiasz się na swoich własnych
działaniach...

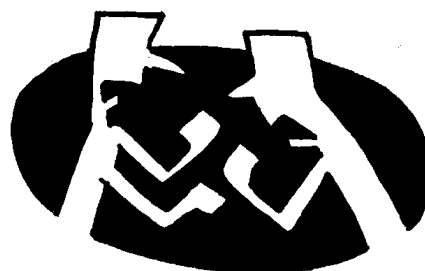
...tym większy wpływ możesz mieć na świat
dookoła ciebie - ludzi i sytuacje,
z którymi stykasz się każdego dnia.



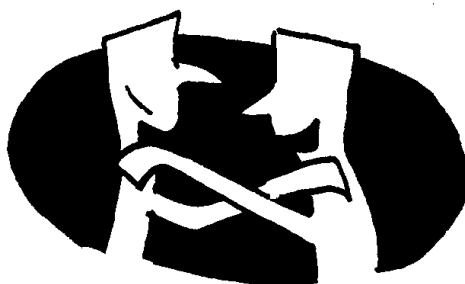
Jeżeli w twoim kraju toczy się wojna, nie możesz powstrzymać wszystkich walk...



...ale możesz przestać kłócić się z ludźmi w swojej społeczności...



...i zamiast tego, postępować zgodnie ze swoimi wartościami.



I zwróć uwagę: możesz wpływać na ludzi wokół siebie poprzez swoje CZYNY.

WALKA



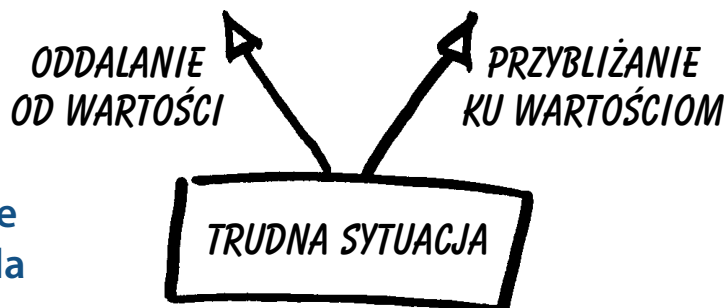
WSPÓŁPRACA





A więc
powinniśmy
cały czas
zadawać sobie
pytanie:

Czy moje
czyny
wyrażają moje
wartości?



Tak. Czy twoje działanie
przybliża cię, czy oddala
od twoich wartości?

Poniżej znajduje się lista, która może pomóc ci zastanowić się,
jakie masz wartości. To nie są „właściwe” ani „najlepsze” wartości
– to po prostu kilka z tych najczęściej spotykanych.

Być życzliwym
Być troskliwym
Być szczodrym
Być wspierającym
Być pomocnym

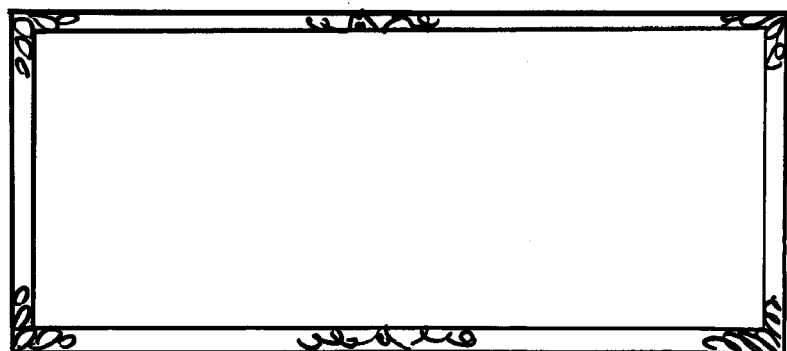
Być cierpliwym
Być odpowiedzialnym
Być opiekuńczym
Być zdyscyplinowanym
Być pracowitym
Być oddanym

Być wytrwałym
Umieć wybaczać
Być wdzięcznym

Być lojalnym
Być szanowanym
Szanować innych
Być godnym zaufania
Być sprawiedliwym/uczciwym
Być...
Być...



A teraz wybierz trzy lub cztery z powyższych wartości, które wydają się ci najważniejsze i zapisz je w ramce poniżej.



Czas na kolejne ćwiczenie. Pomyśl o kimś, kogo uważasz za wzór do naśladowania w twojej społeczności, kogoś, kogo podziwiasz.



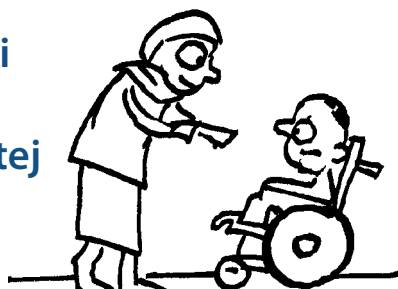
Co robi lub mówi ta osoba, co wzbudza twój podziw?



Czy ta osoba traktuje innych w sposób godny podziwu?



Jakie wartości wyraża postępowanie tej osoby?



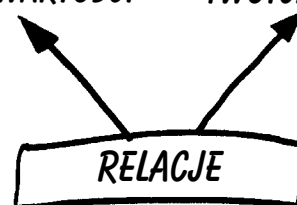
Które z tych wartości są godne naśladowania?



A teraz pomyśl o ludziach wokół ciebie. Jakimi wartościami chcesz się kierować wobec tych osób?

ODDALANIE SIĘ OD TWOICH WARTOŚCI

ŻYCIE WEDŁUG TWOICH WARTOŚCI



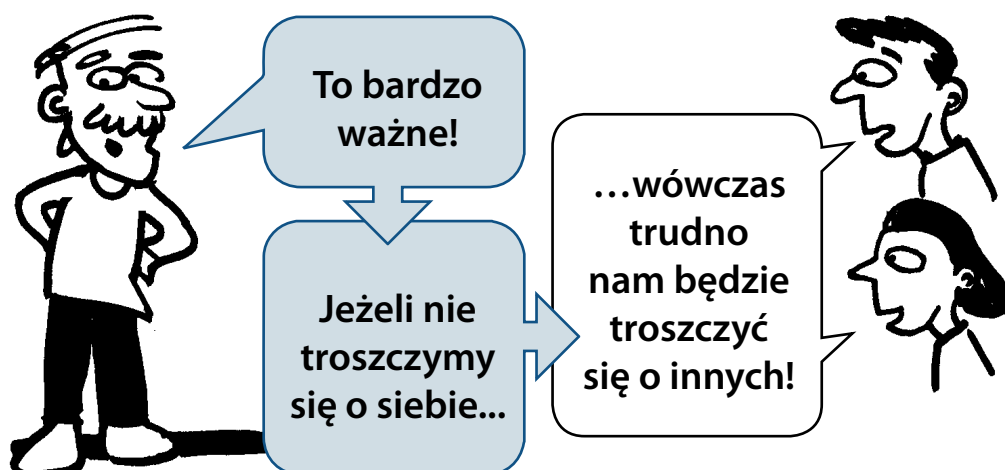
Wartości działają w obie strony: wobec siebie samej/samego i wobec innych



Jeżeli więc
twoimi
wartościami
są troska
i życzliwość...



...wówczas twoim celem staje się życie zgodne z tymi wartościami zarówno wobec siebie, jak i innych.



Nadszedł czas,
by twoje wartości pokazać
w działaniu.



Wybierz jakąś ważną relację;
wskaz kogoś, na kim bardzo ci zależy
i kogo regularnie widzisz.



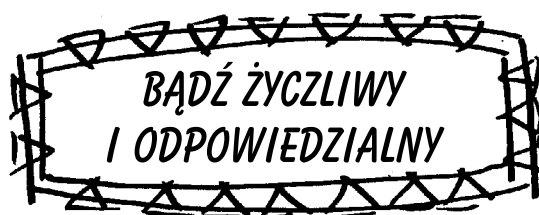
Zgodnie z jakimi wartościami chcesz
postępować w tej relacji?



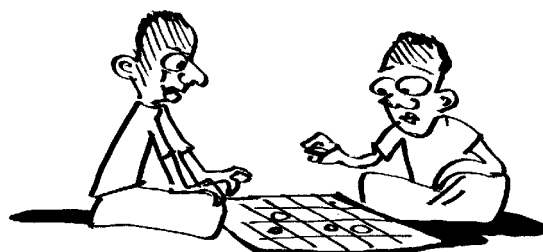
Na przykład, załóżmy, że
wybrałeś/wybrałaś swoje
dziecko.



A wartości, zgodnie z którymi
chcesz postępować, to:



Wówczas małym krokiem w tym
kierunku może być zabawa z twoim
dzieckiem lub czytanie mu przez 10
minut każdego dnia.



Albo załóżmy, że wybrałeś
kogoś z krewnych.



A wartości, zgodnie z którymi
chcesz postępować, to:



Dziękuję wujku za to,
że tak wiele mi pomogłeś.

Wówczas małym krokiem w tym
kierunku może być serdeczne
przywitanie się z tą osobą
i wyrażenie swojej wdzięczności.

Pamiętaj, nawet najmniejsze działania mają znaczenie.

Wielkie drzewo wyrasta z małego nasionka. I nawet w najtrudniejszych i najbardziej stresujących momentach możesz podjąć drobne DZIAŁANIA, by żyć zgodnie ze swoimi wartościami.

Gdy postępujesz w oparciu o te wartości, zaczniesz tworzenie pełniejszego i bardziej satysfakcjonującego życia.



Opracuj więc już teraz
plan działania.

Co zrobisz w następnym
tygodniu, kierując się
swymi wartościami?



Pomyśl w kategoriach DZIAŁANIA.
Co powiesz swoimi ustami?
Co zrobisz swoimi rękami,
ramionami, nogami i stopami?



Wybierz coś
realistycznego dla
siebie.

Czy wierzysz, że
możesz to zrobić?

Nie!

Tak!





Jeżeli twój plan wydaje się zbyt trudny – jeżeli nie wierzysz, że możesz to zrobić – wybierz coś mniejszego i łatwiejszego.



OK!

Proszę, zrób ten plan działań teraz, zanim będziesz czytać dalej. To ważne!



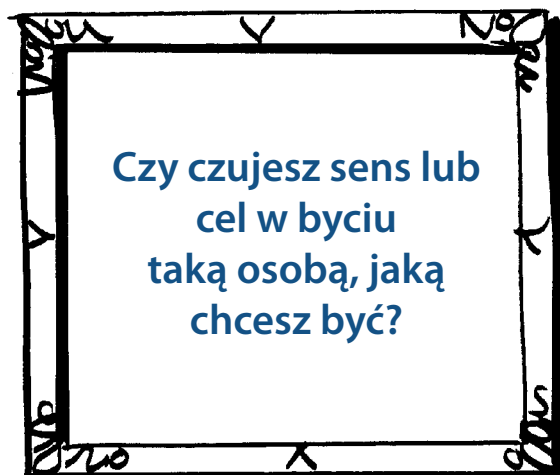
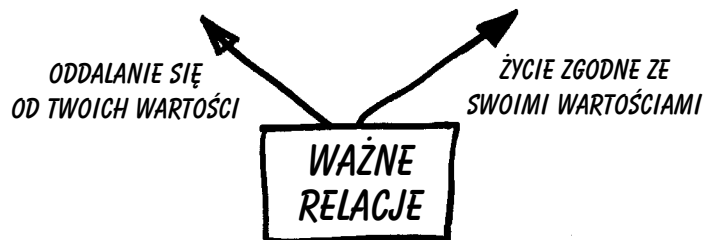
Wybierz ważną osobę, z którą masz kontakt. Kogoś, na kim ci zależy, kogo regularnie widzisz?

Według jakich wartości chcesz postępować w relacji z tą osobą? Wróć na stronę 85 z przykładami popularnych wartości.

Jakie jedno (lub więcej) DZIAŁANIE zgodne z wartościami możesz podjąć wobec tej osoby w najbliższym tygodniu? Co konkretnie zrobisz albo powiesz tej osobie?

Czy twój plan wydaje ci się realistyczny? Jeżeli nie, wybierz coś mniejszego, prostszego i łatwiejszego.

Czy to działanie przybliży cię, czy oddali od twoich wartości?



A teraz zwróć uwagę: czy trudne myśli i uczucia zaczynają zarzucać haczyk i powstrzymują cię w realizacji planu działania?



Często, gdy tylko zaczynamy myśleć o działaniu, pojawiają się trudne myśli i uczucia, i łatwo łapią nas na haczyk.



Jeżeli tak się stanie, wiesz, co należy zrobić!



ZAUWAŻ I NAZWIJ te myśli i uczucia.



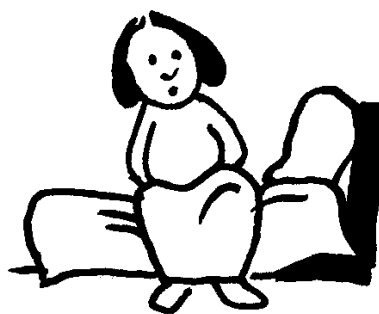
I ZAANGAŻUJ SIĘ w świat dookoła.





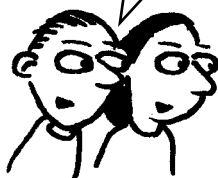
Postaw sobie za cel, by każdy dzień zacząć od myśli o dwóch lub trzech wartościach, którymi chcesz się kierować.

Kiedy jesteś jeszcze w łóżku lub gdy wstajesz.



W ciągu całego dnia...

Szukamy sposobów, by postępować zgodnie z tymi wartościami



Tak jest! Nawet drobne gesty mają znaczenie!!



Każda długa podróż zaczyna się od pierwszego kroku!

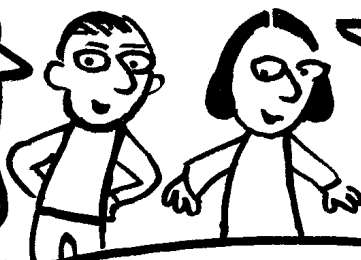


To jest kolejne narzędzie z twojego zestawu



I ZA KAŻDYM RAZEM, GDY POSTĘPUJESZ ZGODNIE Z WŁASNYMI WARTOŚCIAMI...

POSTĘPUJĘ TAK, JAK CZŁOWIEK, KTÓRYM CHCĘ BYĆ.



DZIAŁAM ZGODNIE Z MOIMI WARTOŚCIAMI.

...POCHWAŁ SIĘ ZA TO.

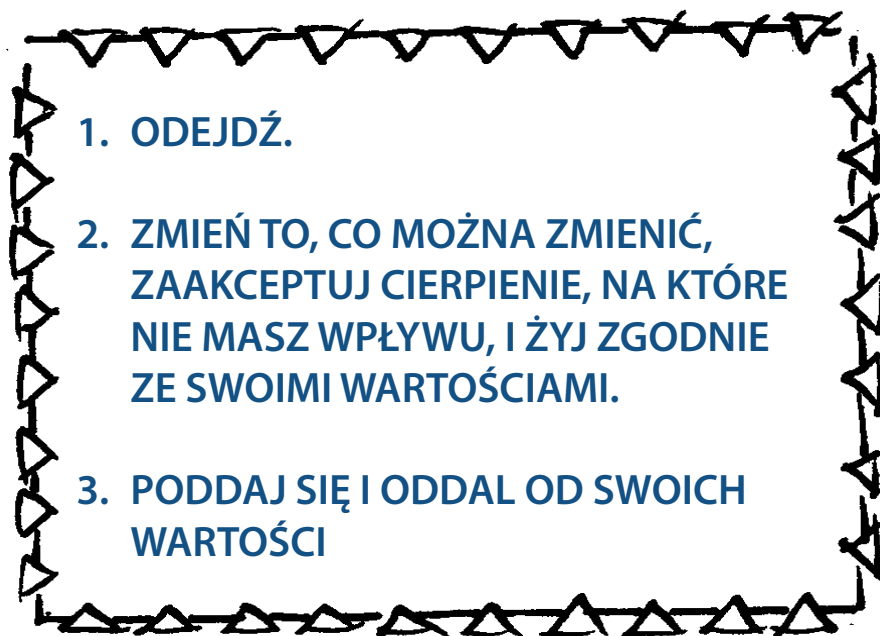


Ale my
mamy
tak wiele
problemów!

Nie wątpię w to!
Ale są trzy podejścia
do trudnej sytuacji.



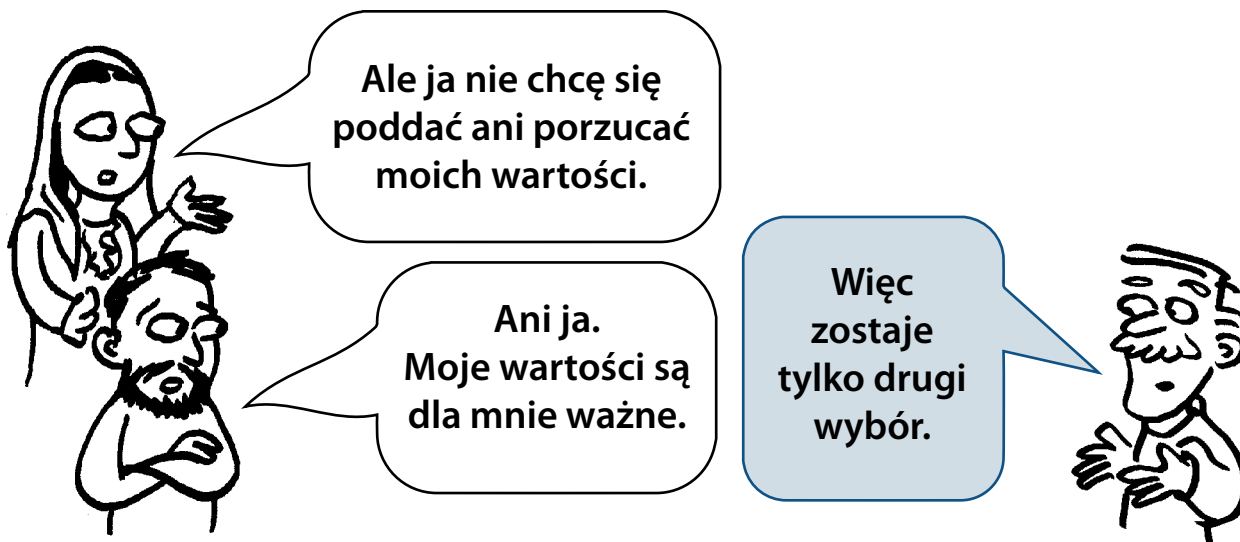
Jakie?



Ale czasami nie możesz odejść...
Na przykład, gdy jesteś w więzieniu lub
gdy odejście jest gorsze od pozostania.

To prawda! W takiej
sytuacji musisz wybrać
między opcją dwa lub trzy.





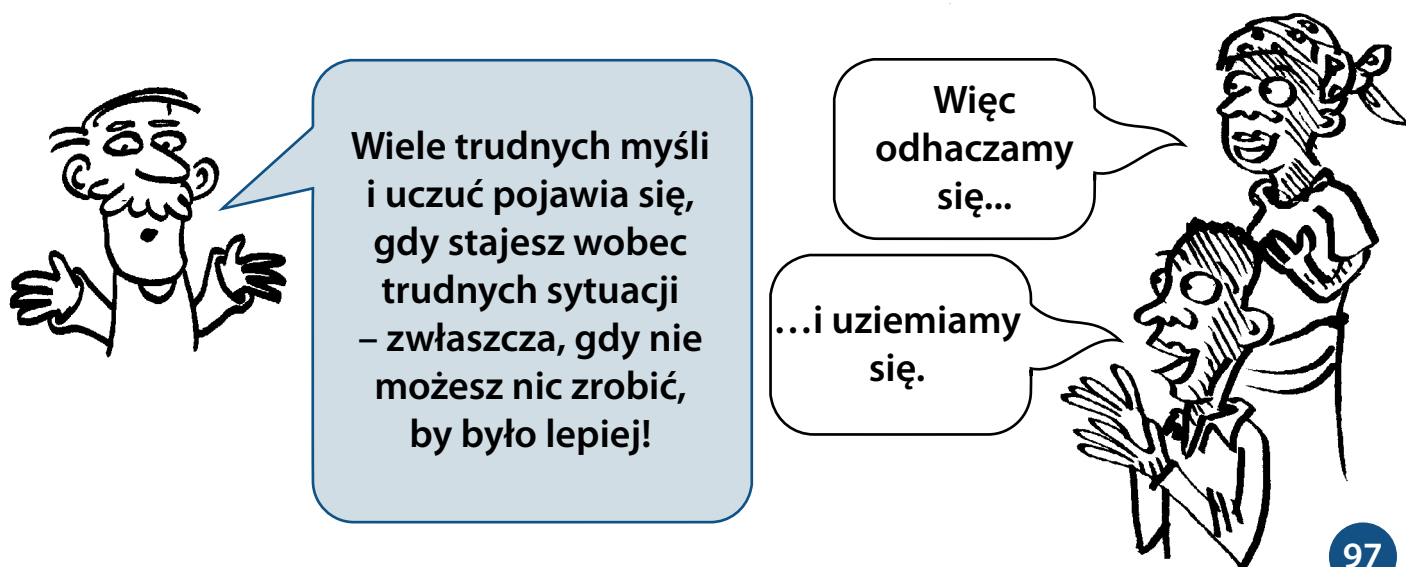
ZMIENŃ TO, CO MOŻNA ZMIENIĆ, ZAAKCEPTUJ CIERPIENIE, NA KTÓRE NIE MASZ WPŁYWU, I ŻYJ ZGODNIE ZE SWOIMI WARTOŚCIAMI.



ZMIENŃ TO, CO MOŻNA ZMIENIĆ...

Użyj swych ramion, nóg, rąk, stóp i ust, by DZIAŁAĆ: zrobić cokolwiek, co możesz, nawet najmniejszy gest, by poprawić tę sytuację.

ZAAKCEPTUJ CIERPIENIE, NA KTÓRE NIE MASZ WPŁYWU...

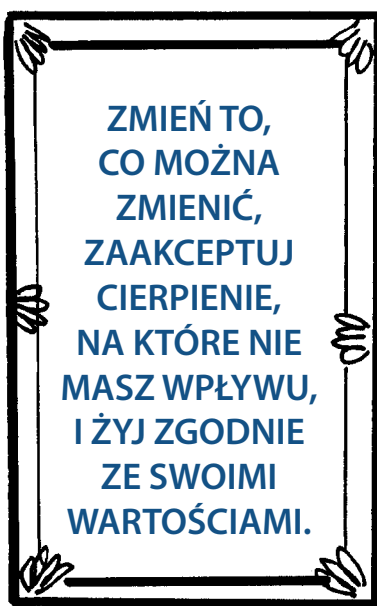


I ŻYJ ZGODNIE ZE SWOIMI WARTOŚCIAMI.



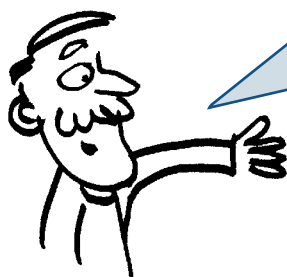
A więc jeżeli nie możesz nic zrobić, by poprawić sytuację...

Szukamy innych sposobów, by żyć zgodnie z naszymi wartościami.



Tak! Zapamiętaj to i korzystaj, aby radzić sobie z problemami.

A teraz czas na...



Jednak JEST coś, co możesz zrobić, by poprawić każdą trudną sytuację, przynajmniej troszeczkę.

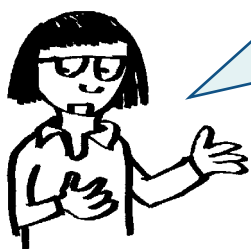
Co takiego?



Dobre pytanie! Tym właśnie zajmiemy się w kolejnym rozdziale. Ale najpierw pamiętaj, aby przeznaczyć jeden lub dwa dni na przećwiczenie tego, co opisaliśmy w tym rozdziale. Możesz skorzystać z podsumowania na końcu książki, by przypomnieć sobie, jak korzystać z narzędzi, które dotychczas omówiliśmy.

ŻYCZLIWOŚĆ



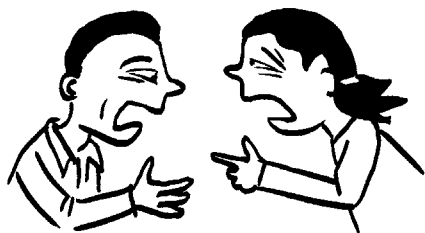


Bez względu na to,
jak trudna jest twoja
sytuacja...

Czy jesteś w niebezpieczeństwie...



Czy masz kłótnię rodzinną



Albo nie masz dochodów...



...zawsze poczujesz się lepiej, gdy
masz po swojej stronie przyjaciela.



Kogoś, kto jest życzliwy,
troskliwy i pomocny...



Kogoś, kto powie coś miłego, gdy
cierpisz.

Widzę, że to
trudne dla ciebie.
Pozwól
mi pomóc.



Jednak wielu z nas nie potrafi
okazać życzliwości samemu sobie
w trudnych sytuacjach.



I wówczas często
dajemy złapać
się na haczyk
nieżyczliwych
myśli.

Jestem
słaby/a..

Jestem
szalony/a.

Jestem złym
człowiekiem.

Źle
postąpiłam/em.



To moja wina.

Nigdy
sobie nie
wybaczę.

Nie
powinnam
była tego
zrobić.





Nieżyczliwe myśli są naturalne i mogą
nachodzić nas często. To jest w porządku.
Jednak niedobrze jest dać im złapać się na
haczyk, ponieważ...

...gdy łapiemy się na haczyk
tych nieżyczliwych myśli to
odsuwamy się
od naszych wartości.



Musimy te myśli
ZAUWAŻYĆ
i **NAZWAĆ**,
aby móc się
od nich uwolnić.

**Spróbuj to zrobić teraz. Wybierz
nieżyczliwą myśl na swój temat.**

Jestem złą
matką

Jestem
słaby



I powiedź do siebie cicho...



I wtedy dodaj słowo „zauważam” ...



Następnie UZIEMIJ się i ZAANGAŻUJ SIĘ w świat dookoła.
troskliwy i pomocny...



Możesz skorzystać z tego LINKu,
by wysłuchać lub pobrać ćwiczenie:
Uwalnianie się z haczyka. Lub po prostu
ćwicz według rysunków i instrukcji
podanych w tej książce.

Jak się czujesz, gdy się z czymś zmagasz, cierpisz, czujesz ból, a ktoś zwraca się do ciebie z życzliwością, troską i zrozumieniem?



Nawet w najtrudniejszych sytuacjach możemy znaleźć sposób, aby postępować zgodnie z naszymi wartościami życzliwości i troski.



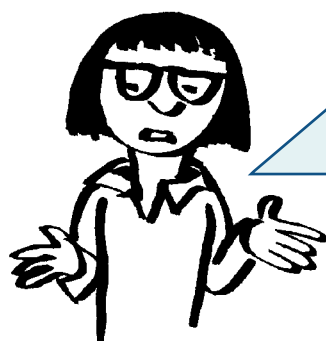
Nawet drobne gesty życzliwości mogą coś zmienić.



To naprawdę boli.

Jestem tu dla ciebie.

Na przykład życzliwe słowa.



Kiedy widzisz kogoś, kto cierpi, czuje ból, zмага się z czymś, to jaki najmniejszy gest życzliwości mógłbyś/mogłabyś wykonać?



Każde drobne życzliwe działanie ma znaczenie.

Powinniśmy również być życzliwi dla siebie samych.



Uwolnij się więc z haczyka myśli takich jak:

Nie zasługuję na życzliwość.



Moje potrzeby się nie liczą.

Każdy potrzebuje przyjaciela.
Każdy potrzebuje życzliwości.



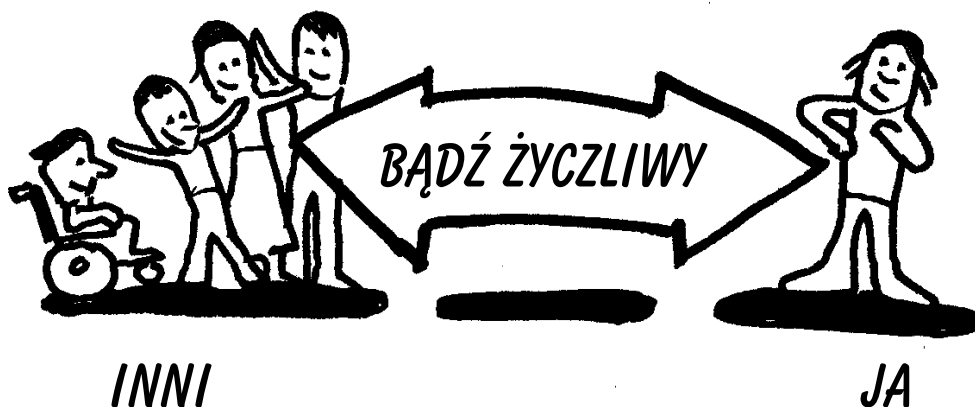
A jeżeli jesteś życzliwy/a dla samego/samej siebie...



...będziesz mieć więcej energii do pomocy innym i więcej motywacji do bycia życzliwym/a, więc wszyscy skorzystają!



Pamiętaj: z życzliwością jest dokładnie tak, jak z innymi wartościami – działa w obie strony.

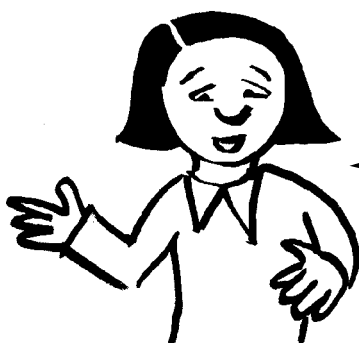


Mów więc do siebie życzliwie.

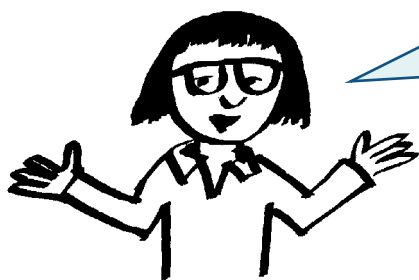
To jest trudne.
To boli.



Mogę wciąż
być życzliwa
dla siebie i innych.

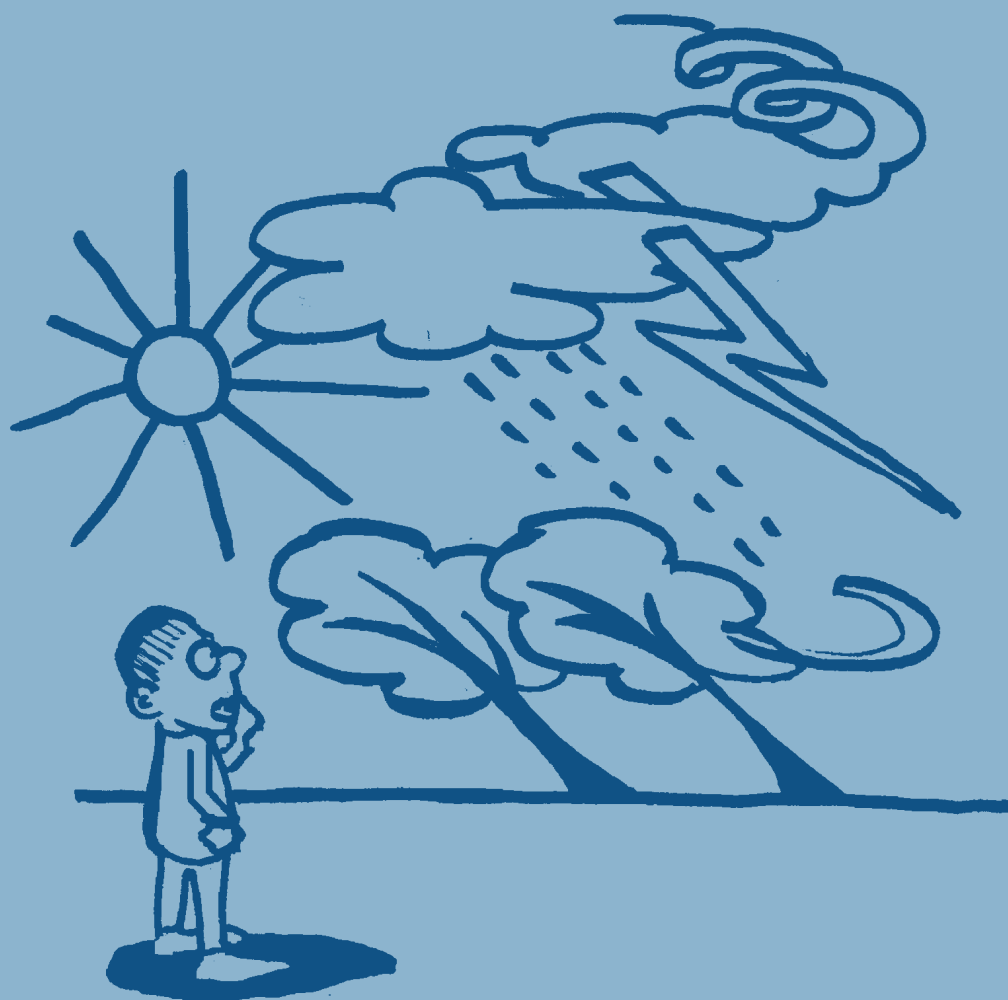


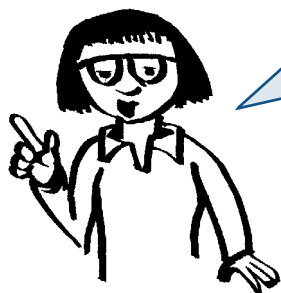
Tak! To prawda! A teraz,
w ostatniej części tej książki,
nauczymy się jeszcze jednej
naprawdę przydatnej
umiejętności radzenia sobie
ze stresem.



Jednak zanim przejdziesz do lektury ostatniego rozdziału, pamiętaj, by poświęcić jeden lub dwa dni na ćwiczenie umiejętności opisanych w tej części. Opisy na końcu książki również przypomną ci, jak wykonywać ćwiczenia, z którymi zapoznałaś/eś się w poprzednich rozdziałach.

ROBIENIE MIEJSCA





Na stronach 56-57, zobaczyliśmy powszechne problemy, które pojawiają się, gdy zmagamy się z naszymi myślami i uczuciami – próby ich odepchnięcia, unikania lub pozbycia się ich. Jeżeli zapomniałeś/aś, proszę przeczytaj je teraz ponownie zanim przejdziesz do dalszej lektury.

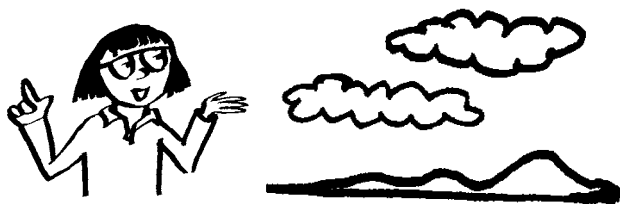


Jednym ze sposobów zakończenia zmagania się z trudnymi myślami i uczuciami jest
UWOLNIENIE SIĘ Z ICH HACZYKA.

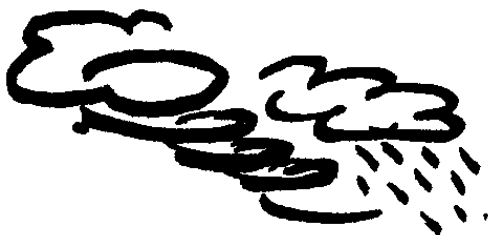
Jest jeszcze jeden sposób, by to zrobić:
nazywany **ROBIENIEM MIEJSCA.**



Ucząc się tej umiejętności, warto pomyśleć o niebie.



...niebo ma wystarczająco dużo miejsca na to zjawisko!



...czy mróz.



Nasze myśli
i uczucia
są jak
pogoda.

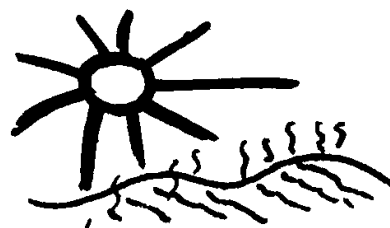


Tak! Zawsze
zmiennie!

Bez względu na to, jak burzliwa jest pogoda...



Pogoda nigdy nie może zniszczyć nieba lub mu zaszkodzić, bez względu na to, czy jest to intensywny upał ...



A wcześniej czy później pogoda się zmienia.



Możemy nauczyć się być jak niebo i zrobić miejsce na „brzydką pogodę” naszych trudnych myśli oraz uczuć bez ranienia się nimi.





A więc
wypróbuj
to teraz.
Najpierw
cicho
ZAUWAŻ
i **NAZWIJ**.

Zauważam
ból w klatce
piersiowej
i brzuchu.



Tutaj są
trudne
myśli.

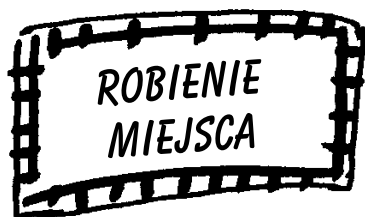


Zauważ te
myśli i uczucia z
CIEKAWOŚCIĄ.

I wyobraź sobie, że te myśli
i uczucia są jak pogoda ...



A ty jesteś jak niebo...



...dla
pogody.

Skup uwagę na trudnej myśli lub
uczuciu.

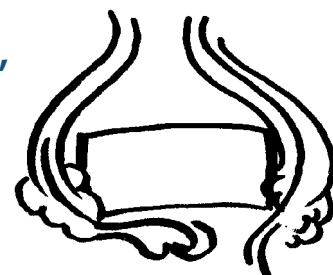
ZAUWAŻ i **NAZWIJ**
je, a następnie
obserwuj
z ciekawością.



I gdy to robisz,
zrób wolny wydech.
Następnie,
gdy płuca są już
puste, wstrzymaj
oddech i policz
do trzech.



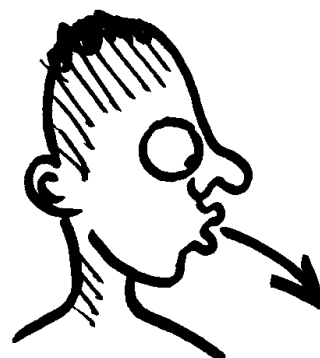
A teraz weź wolny wdech
i wyobraź sobie, że twój oddech
płynie do miejsca,
gdzie kryje się ból,
i go opływa.



Wyobraź to sobie, jak tylko chcesz



Wydech opróżniający płuca...



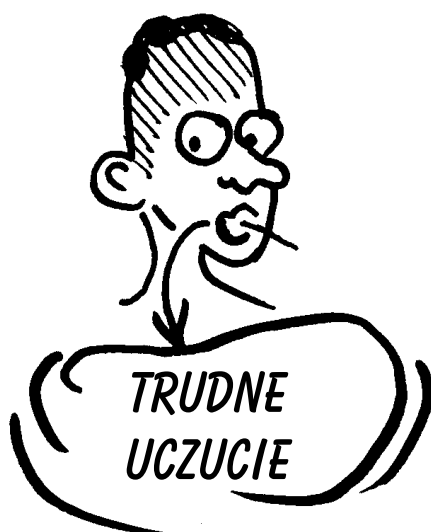
Wolny wdech...



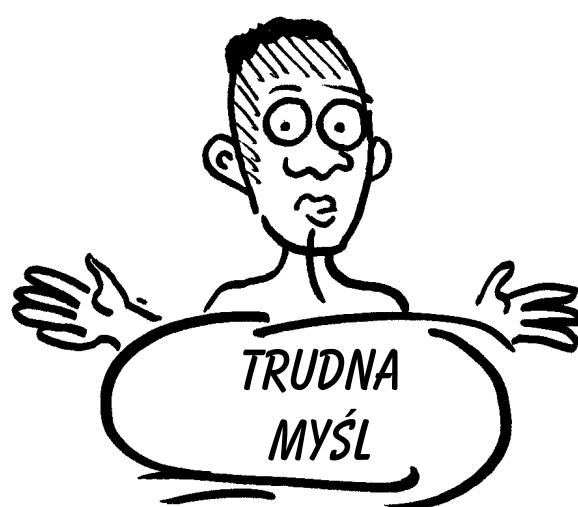
Płynący do i wokół bólu...



Otwieranie się i robienie
dla niego miejsca...



Pozwalanie żeby tam był...



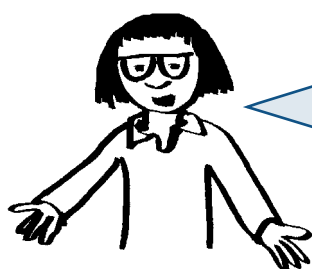


Często pomaga
wyobrażenie sobie
trudnego uczucia
jako jakiegoś
przedmiotu.

Jak ciężka, zimna, brązowa cegła
w mojej klatce piersiowej.



I często pomaga
wyobrażenie sobie
trudnej myśli...

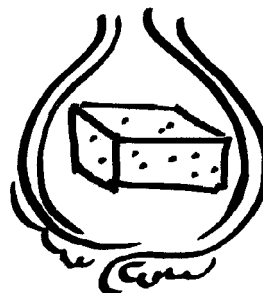


Proszę,
wypróbuj
teraz.

Wyobraź sobie, że ma jakiś
rozmiar, kształt, kolor i
temperaturę.



I wyobraź sobie nabieranie powietrza
do środka i dookoła tego przedmiotu
– robienie dla niego miejsca.

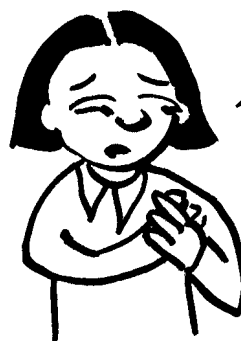


Możesz skorzystać z tego
LINKu, by wysłuchać
lub pobrać ćwiczenie *Robienie
miejsca*. Lub po prostu ćwicz
według rysunków i instrukcji
podanych w tej książce.

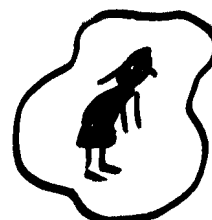
...jako słów lub obrazków na
stronach książki.



Zauważ trudną myśl...



Jestem słaba.



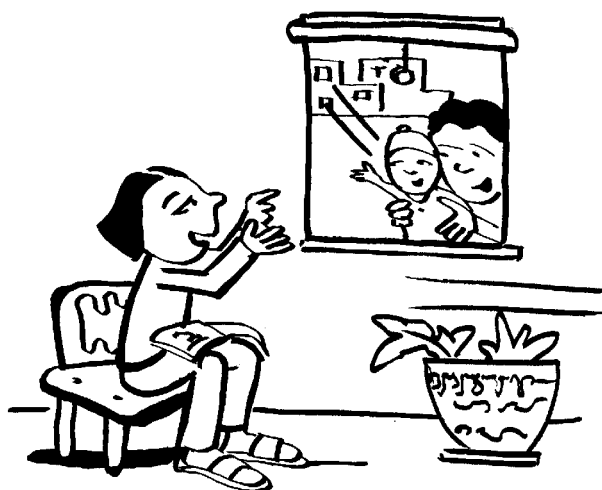
...i wyobraź sobie tę myśl jako
słowa i obrazki na kartkach
książki.



...i wyobraź sobie, że ta książka
delikatnie leży na twoich
kolanach...



... i ZAANGAŻUJ SIĘ w świat
wokół ciebie.

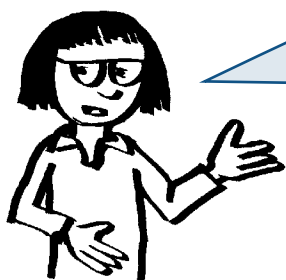


Możesz również wyobrazić sobie,
że wkładasz książkę pod pachę
i zabierasz ją ze sobą.

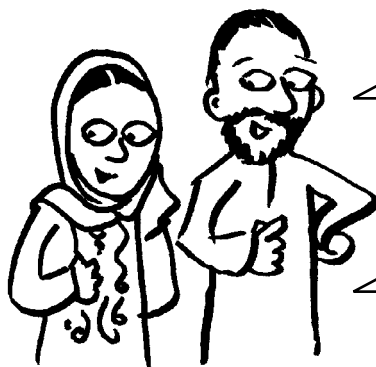


Ta myśl ciągle
jest z tobą,
ale nie przeszkadza
ci być
ZAANGAŻOWANĄ
w świat dookoła.





Na początku, ćwiczenie to może zabierać kilka minut. Ale tak jak w przypadku nauki każdej nowej umiejętności...



Wraz z praktyką staje się łatwiejsze!

I można je zrobić znacznie szybciej!



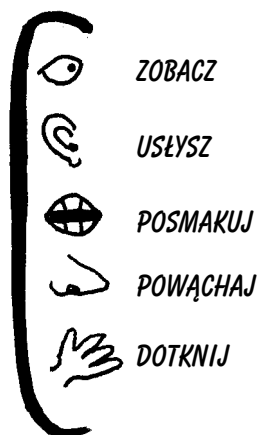
Przećwicz proszę te zadania jeszcze raz, zanim będziesz czytać dalej. Możesz również ćwiczyć w ciągu dnia, gdy tylko doświadczysz trudnych myśli i uczuć.

Pamiętaj, że to jest jak nauka każdej nowej umiejętności.

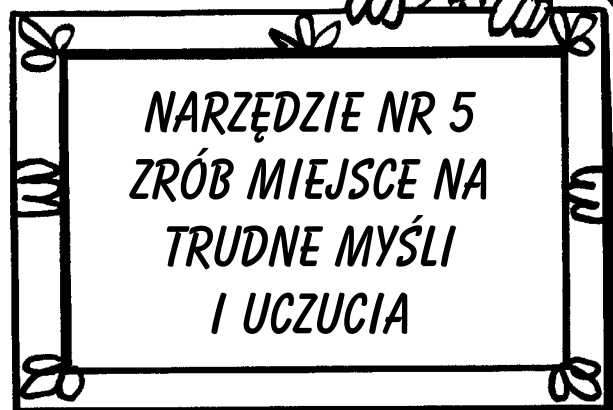


I po tym, gdy ZNAJDZIESZ MIEJSCE, ZAANGAŻUJ SIĘ w świat dookoła ciebie.

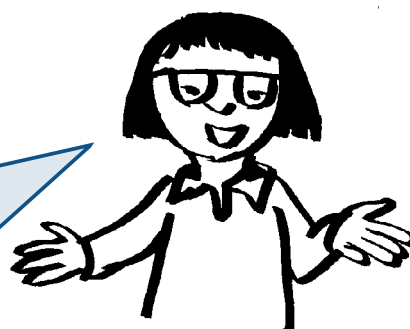
ZAUWAŻ, gdzie jesteś, kto jest z tobą, i skieruj całą uwagę na to, czym się w tej chwili zajmujesz.



A więc teraz masz
kolejne narzędzie
radzenia sobie ze
stresem.



I pamiętaj: ćwicz, ćwicz,
i jeszcze raz ćwicz!



Szczególnie, gdy leżysz w łóżku i nie możesz zasnąć,
możesz połączyć ćwiczenie ROBIENIA MIEJSCA
z ćwiczeniami oddechowymi.



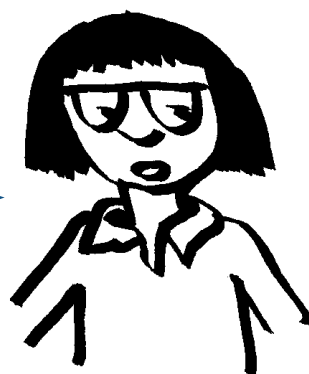
Oddychaj do miejsca trudnych myśli czy uczuć...



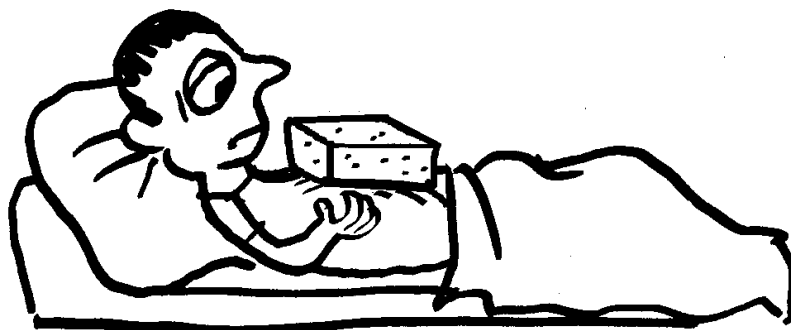
... i pozwól
aby oddech opływał je.



Jeśli czujesz ból
w ciele, zauważ go
z ciekawością.



Zauważ jego kształt, rozmiar i temperaturę...



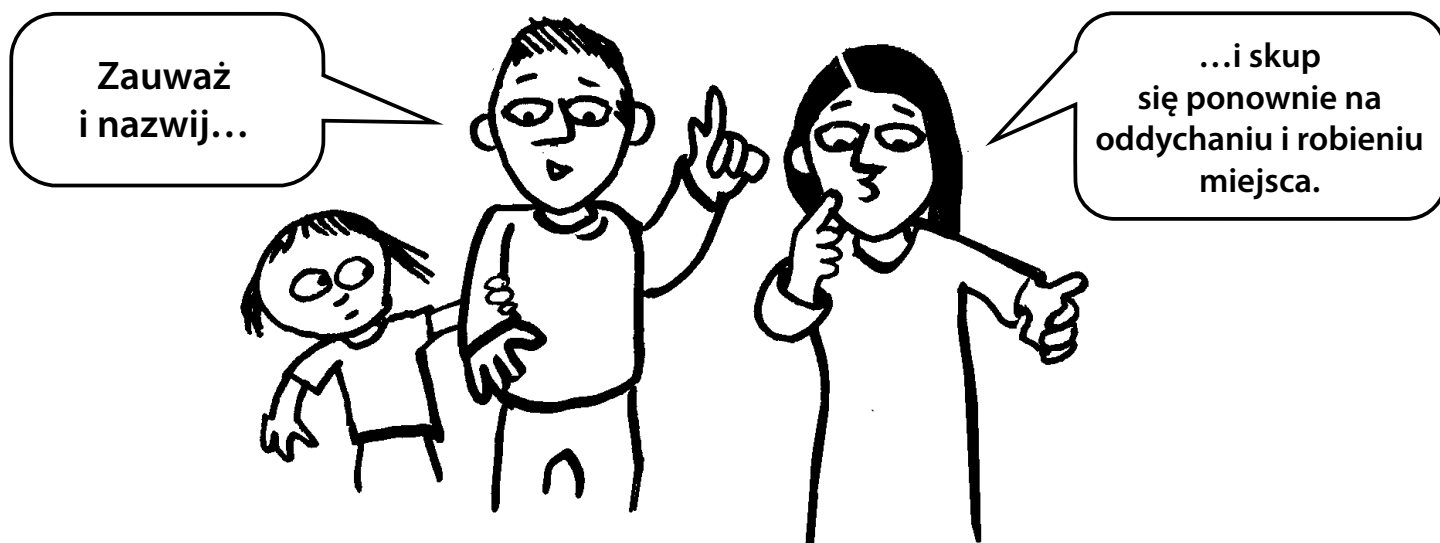
... i zauważ z ciekawością co się dzieje.

Twój ból może się powiększyć lub pomniejszyć; może się utrzymać, a może odejść.

Twoim celem jest po prostu zrobić dla niego miejsce; pozwolić mu być; przestać z nim walczyć i dać mu przestrzeń.



I kiedy tylko zostaniesz zahaczona i odciągnięta od ćwiczenia...





Zbliżamy się do końca tej książki. Mamy czas na ostatnie ćwiczenie.

Ćwiczenie życzliwości dla siebie i robienia miejsca dla swojego bólu.



Jest to dobre ćwiczenie do praktykowania w łóżku lub gdy jesteś sam/a.

Weź jedną dłoń i wyobraź sobie, że napełniasz ją życzliwością...



A teraz delikatnie połóż tę dłoń gdzieś na twoim ciele: na sercu, na brzuchu, na czole lub w którymkolwiek miejscu, gdzie odczuwasz ból.



Poczuj ciepło przepływające z twojej dłoni do twego ciała i sprawdź, czy poprzez tę dłoń możesz okazać sobie życzliwość.



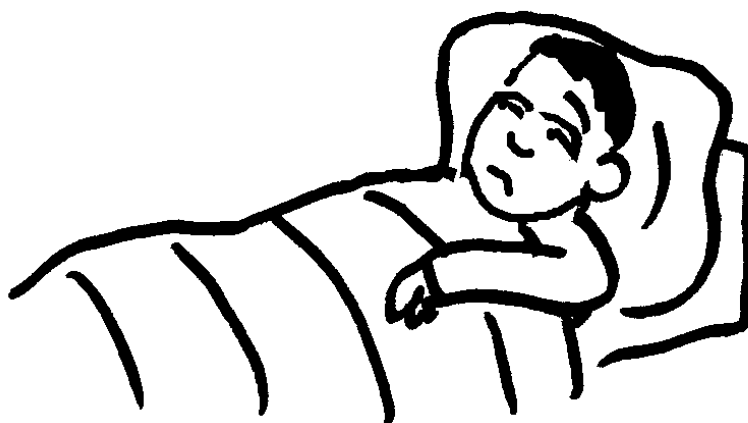
Jeżeli wolisz, możesz skorzystać z obu dłoni.



Obejmij się życzliwie...



Jeżeli leżysz w łóżku i nie możesz zasnąć, może ci pomóc dodanie tego do ćwiczeń oddechowych i ćwiczeń z ROBIENIA MIEJSCA.



Położ dłoni na bolesnym uczuciu. Zobacz, czy możesz być życzliwy/a dla siebie, wyobrażając sobie, że oddychasz przez tę dłoń w kierunku bolesnego uczucia.



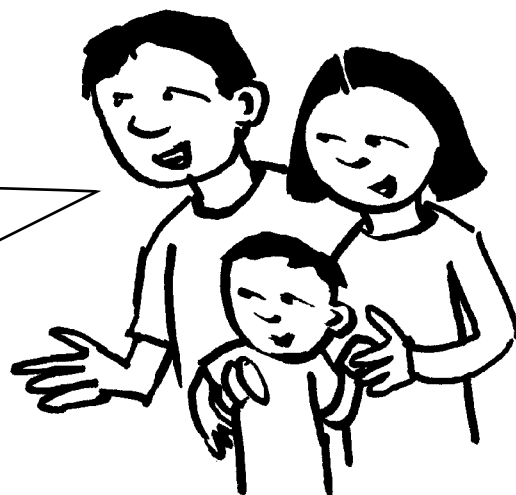
Możesz skorzystać z tego LINKu, by wysłuchać lub pobrać ćwiczenie: *Życzliwość dla siebie*. Lub po prostu ćwicz według rysunków i instrukcji podanych w tej książce.





I oczywiście,
za każdym
razem, gdy
wykonujecie
ćwiczenia z tej
książki...

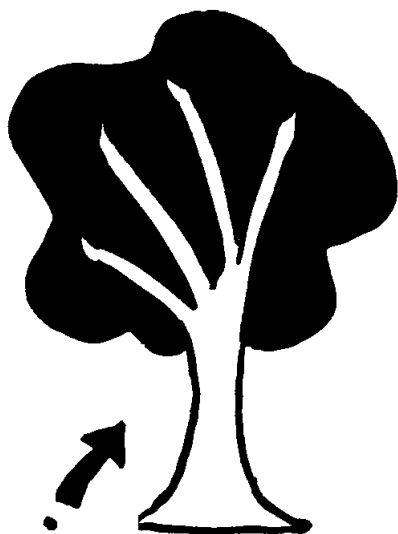
...jest to samo
w sobie gestem
życzliwości
wobec nas
samych
i innych!



I pamiętaj również:
to jest jak budowanie mięśni. Im
więcej ćwiczysz, tym lepiej.



Każdy najdrobniejszy
krok ma znaczenie.
Ogromne drzewa wyrastają
z małego nasionka.



I każda długa podróż zaczyna się
od pierwszego kroku



Ciesz się rozpoczętą podróżą!
Spróbuj ćwiczyć i rozważ ponowne przeczytanie tej książki,
żeby jeszcze lepiej zrozumieć przedstawione
koncepty i umiejętności.
Dziękujemy za twój czas i prosimy, podziel się tą książką
z innymi, jeżeli dla ciebie okazała się przydatna.



Narzędzie 1: UZIEMIENIE

UZIEMIJ SIĘ w czasie emocjonalnych burz poprzez **OBSERWOWANIE** swych myśli i uczuć, **ZWOLNIENIE** i **POCZUCIE** swojego ciała poprzez powolne dociskanie stóp do podłoża, rozciąganie się oraz oddychanie, a następnie **PONOWNE SKUPIENIE SIĘ** i **ZAANGAŻOWANIE SIĘ** w otaczający cię świat.

Co widzisz i słyszysz, czego możesz dotknąć, posmakować, co możesz powąchać? Z ciekawością zwróć uwagę na to, co jest przed tobą. Zaobserwuj, gdzie jesteś, kto jest z tobą i co właśnie w tej chwili robisz.

Praktyczna wskazówka:

Uziemienie jest szczególnie pomocne w czasie stresujących sytuacji lub emocjonalnych burz. Możesz również ćwiczyć uziemienie, kiedy po prostu masz do dyspozycji jedną lub dwie wolne minuty, na przykład, gdy czekasz na kogoś albo przed lub po zakończeniu takiej codziennej czynności, jak zmywanie naczyń, jedzenie, gotowanie posiłku bądź spanie. Jeżeli będziesz praktykować w takich chwilach, możesz zauważyć, że zajęcia, które dotąd wydawały się nudne, teraz stały się przyjemniejsze. Ponadto nabierzesz wprawy i łatwiej będzie ci stosować technikę uziemienia później w trudniejszych sytuacjach.



Możesz skorzystać z tego [LINKu](#), by wysłuchać lub pobrać *Ćwiczenia uziemiającego* o różnej długości



Narzędzie 2: UWALNIANIE Z HACZYKA

UWOLNIJ SIĘ Z HACZYKA tymi trzema krokami:

- 1) ZAOBSERUJ, że trudna myśl lub uczucie złapały cię na haczyk. Uświadom sobie, że jesteś rozproszona(y) przez trudną myśl lub uczucie. Zaobserwuj ten fakt z ciekawością.
- 2) Potem po cichu NAZWIJ tę trudną myśl lub uczucie, na przykład:
„To trudne uczucie”
„Odczuwam tutaj ucisk w klatce piersiowej”
„To uczucie gniewu”
„To trudna myśl o przeszłości”
„Zauważam, że tu jest trudna myśl”
„Zauważam, że to są lęki o przyszłość”
- 3) Potem, SKUP SIĘ PONOWNIE na tym, co w danej chwili robisz. Skup całą uwagę na tym, kto jest z tobą i co robisz.



Możesz skorzystać z tego LINKu,
by pobrać lub wysłuchać
ćwiczenia: *Zauważ i nazwij*



NARZĘDZIE 3: POSTĘPOWANIE ZGODNIE Z WŁASNYMI WARTOŚCIAMI

Wybierz wartości, które są dla ciebie najważniejsze. Na przykład:

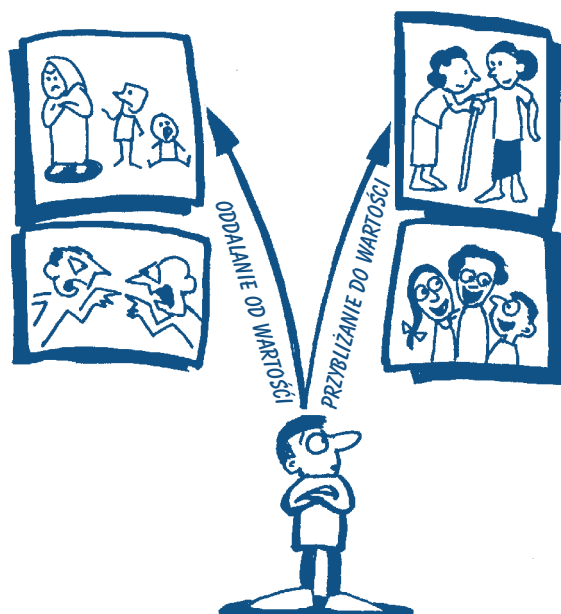
- bycie życzliwym i troskliwym,
- bycie pomocnym,
- bycie dzielnym,
- bycie pracowitym.

To ty decydujesz, które wartości są dla ciebie najważniejsze!

Następnie wybierz jeden drobny sposób, w jaki możesz postępować zgodnie z tymi wartościami w ciągu następnego tygodnia. Co zrobisz? Co powiesz? Nawet najmniejsze działania mają znaczenie!

Pamiętaj, że w każdej trudnej sytuacji możesz postąpić na trzy sposoby:

1. ODEJŚĆ
2. ZMIENIĆ TO, CO MOŻNA ZMIENIĆ, ZAAKCEPTOWAĆ CIERPIENIE, NA KTÓRE NIE MASZ WPŁYWU, I ŻYĆ ZGODNIE ZE SWOIMI WARTOŚCIAMI
3. PODDAĆ SIĘ I ODDALIĆ OD SWOICH WARTOŚCI.



Narzędzie 4: ŻYCZLIWOŚĆ

BĄDŹ ŻYCZLIWY. Zauważaj ból u siebie i innych, reaguj na niego z życzliwością. Uwalniaj się z haczyka nieżyczliwych myśli poprzez **ZAUWAŻANIE** i **NAZYWANIE** ich. Następnie, postaraj się mówić do siebie życzliwie. Jeżeli będziesz życzliwy dla siebie, będziesz miał więcej energii, by pomagać innym oraz więcej motywacji, by być życzliwym dla innych – a to przynosi pożytek każdemu.

Możesz też wziąć swoją dłoń i wyobrazić sobie, że napełniasz ją życzliwością. Połóż tę dłoń delikatnie w miejscu swego ciała, gdzie czujesz ból. Poczuj ciepło płynące z dłoni do ciała. Zobacz, czy możesz być życzliwy dla siebie samego przez tę dłoń.



Możesz skorzystać z tego LINKu, by pobrać lub wysłuchać ćwiczenia: *Uwalnianie się z haczyka* oraz ćwiczenia: *Życzliwość dla siebie*



NARZĘDZIE 5: ROBIENIE MIEJSCA

Próby odpychania od siebie trudnych myśli i uczuć często nie działają. Dlatego zamiast to robić, ZRÓB dla nich MIEJSCE:

- 1) **ZAUWAŻ** z ciekawością trudną myśl lub uczucie. Skup na nich swoją uwagę. Wyobraź sobie to bolesne uczucie jako przedmiot i zaobserwuj jego wielkość, kształt, kolor oraz temperaturę.
- 2) **NAZWIJ** tę trudną myśl lub uczucie. Na przykład:
„To trudne uczucie”
„To trudna myśl na temat przeszłości”
„Zauważam tutaj smutek”
„Zauważam, że naszła mnie myśl, że jestem słaby”
- 3) Pozwól, aby to bolesne uczucie lub myśl przyszły i odeszły, tak jak pogoda. Oddychając, wyobraź sobie, że twój oddech wpływa do środka twojego bólu i opływa go dookoła, robiąc w ten sposób dla niego miejsce. Zamiast walczyć z tą myślą lub uczuciem, pozwól im przepłynąć przez siebie dokładnie tak, jak pogoda płynie po niebie. Jeżeli nie walczysz z pogodą, masz więcej czasu i energii na zaangażowanie się w świat dookoła ciebie i w sprawy, które są dla ciebie ważne.



Możesz skorzystać z tego LINKu, by pobrać lub wysłuchać ćwiczenia: *Robienie miejsca*



Ważne nawyki w sytuacjach stresu:

Poradnik ilustrowany

Jeżeli doświadczasz **stresu**,
ten poradnik jest dla ciebie.

Poradnik zawiera **informacje**
i **praktyczne umiejętności**, które pomogą ci
w radzeniu sobie ze stresem.

Nawet w sytuacjach przytłaczających przeciwności
nadal możesz znaleźć w swoim życiu
sens, cel i witalną energię.

Regionalne Biuro WHO dla Europy

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) jest wyspecjalizowaną agencją Organizacji Narodów Zjednoczonych utworzoną w 1948 r., której podstawowym zadaniem jest działanie w międzynarodowych sprawach zdrowia i zdrowia publicznego. Regionalne Biuro WHO dla Europy jest jednym z sześciu biur regionalnych na świecie realizujących własne programy dostosowane do specyficznych warunków zdrowotnych występujących w państwach należących do danego regionu.

Państwa członkowskie

Albania
Andora
Armenia
Austria
Azerbejdżan
Belgia
Białoruś
Bośnia i Hercegowina
Bułgaria
Chorwacja
Cypr
Czarnogóra
Czechy
Dania
Estonia
Federacja Rosyjska
Finlandia
Francja
Grecja
Gruzja
Hiszpania
Holandia
Irlandia
Islandia
Izrael
Kazachstan
Kirgistan
Litwa
Luksemburg
Łotwa
Macedonia Płn.
Malta
Mołdawia
Monako
Niemcy
Norwegia
Polska
Portugalia
Rumunia
San Marino
Serbia
Słowacja
Słowenia
Szwajcaria
Szwecja
Tadżykistan
Turcja
Turkmenistan
Ukraina
Uzbekistan
Węgry
Wielka Brytania
Włochy

WHO/EURO:2023-361-40096-68014

World Health Organization Regional Office for Europe

UN City, Marmorvej 51
DK-2100, Copenhagen Ø, Denmark
Tel: +45 45 33 70 00
Fax: +45 45 33 70 01
Email: eurocontact@who.int
Website: www.who.int/europe