

ZAOPIEKUJ SIĘ SOBĄ!

SPOSOBY NA OSWOJENIE LĘKU I STRESU

BEATA SIKORSKA-DUTKA TEL: 500 708 759

MAIL: BSIKORSKADUTKA@GMAIL.COM

Beata Sikorska-Dutka

coach, mentorka, tutorka, terapeutka

Coach, mentorka, tutorka, terapeutka w nurcie ACT (Terapii Akceptacji i Zaangażowania) oraz pasjonatka IFS (Systemu Wewnętrznej Rodziny); z wykształcenia filozofka; absolwentka podyplomowych studiów coachingu i mentoringu zorganizowanych przez Uniwersytet SWPS we współpracy z Laboratorium Psychoedukacji w Warszawie; prywatnie szczęśliwa żona i mama czterech synów.

Od kilkunastu lat związana z edukacją, nauczycielka etyki i filozofii na różnych poziomach kształcenia. Przez ostatnie 11 lat prowadziłam dociekania filozoficzne z dziećmi i młodzieżą w niepublicznej szkole podstawowej.

Moje zainteresowania koncentrują się na sztuce budowania wspierających relacji, nie tylko z innymi, ale przede wszystkim z samą sobą.

Jestem współautorką programu warsztatów grupowych i indywidualnych sesji coachingowych dla kobiet potrzebujących wsparcia w procesie zmian w życiu osobistym i zawodowym oraz cyklu warsztatów dla rodziców, którzy chcą budować wspierające relacje rodzinne. Programy te można znaleźć na stronach beandchange.com oraz punktoparcia.pl, a także stacjarelaksacja.edu.pl

Prowadzę również indywidualne sesje coachingowe i mentoringowe.

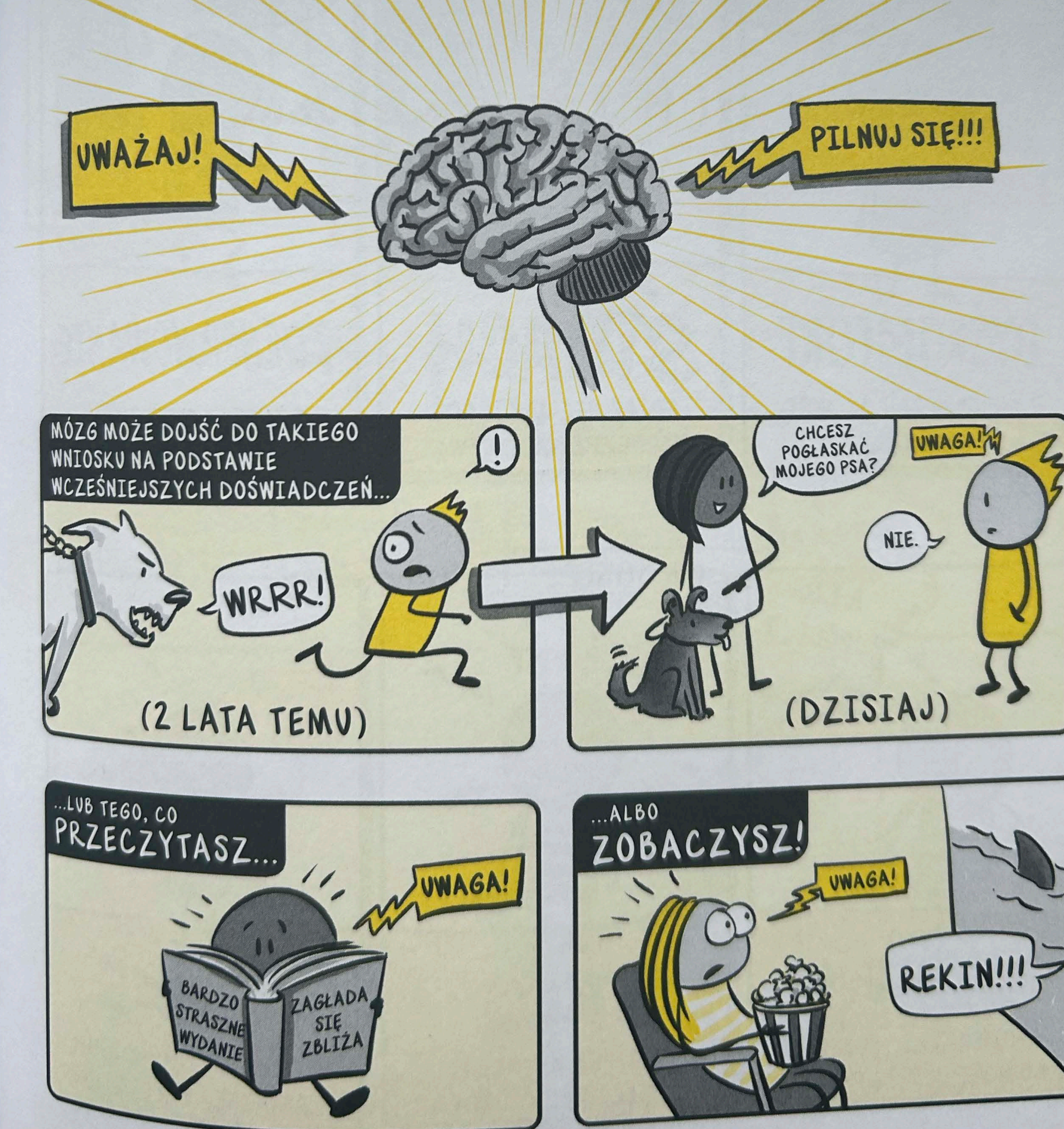
Współtworzę też inicjatywę edukacyjną Pole Relacji (polerelacji.pl).



**PO CO NAM LĘK?
O CZYM NAM MÓWI?**

ŁĘK TO TWÓJ WŁASNY SYSTEM ALARMOWY —
OSTRZEGA CIĘ PRZED ZAGROŻENIEM.

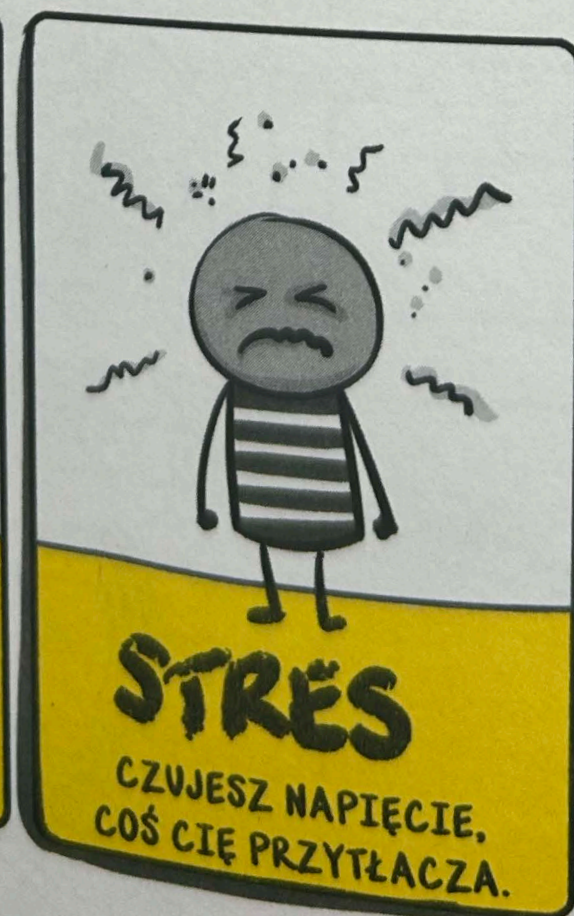
CZASAMI ALARM URUCHAMIA SIĘ, BO TWÓJ
MÓZG **PRZEWIDUJE**, ŻE DANA SYTUACJA
MOŻE BYĆ NIEBEZPIECZNA.



**CO MOŻESZ CZUĆ,
KIEDY CZUJESZ LĘK?**

LĘK OBJAWIA SIĘ NA RÓŻNE SPOSOBY...

MOŻESZ ODCZUWAĆ...



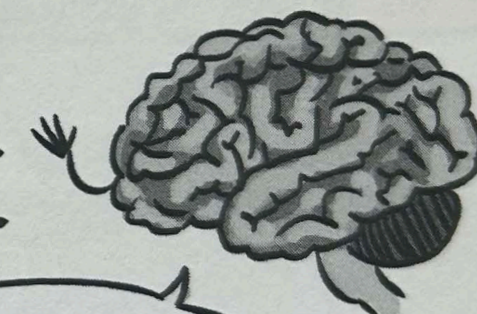
KIEDY LĘK BYWA POMOCNY?

CHOĆ NIKT NIE LUBI SIĘ BAĆ,
LĘK CZASAMI BYWA POMOCNY:



PRZEWIDYWANIA TWOJEGO
MÓZGU MOGĄ ZAPEWNIĆ CI

BEZPIECZEŃSTWO.



NIE MA ZA CO!



KIEDY LĘK NAM PRZESZKADZA?

ALE **NADMIERNY** LĘK MOŻE NAM ZASZKODZIĆ:



UWAGA! WAŻNE!

CZASAMI NIEKTÓRZY Z NAS ODCZUWAJĄ NAGŁY, POTĘŻNY PRZYPŁYW LĘKU ZWANY **PANIKA.**

MOŻE TO BYĆ PARALIŻUJĄCE PRZERAŻENIE,

MOGĄ TEŻ BYĆ NIEPRZYJEMNE OBJAWY FIZYCZNE.

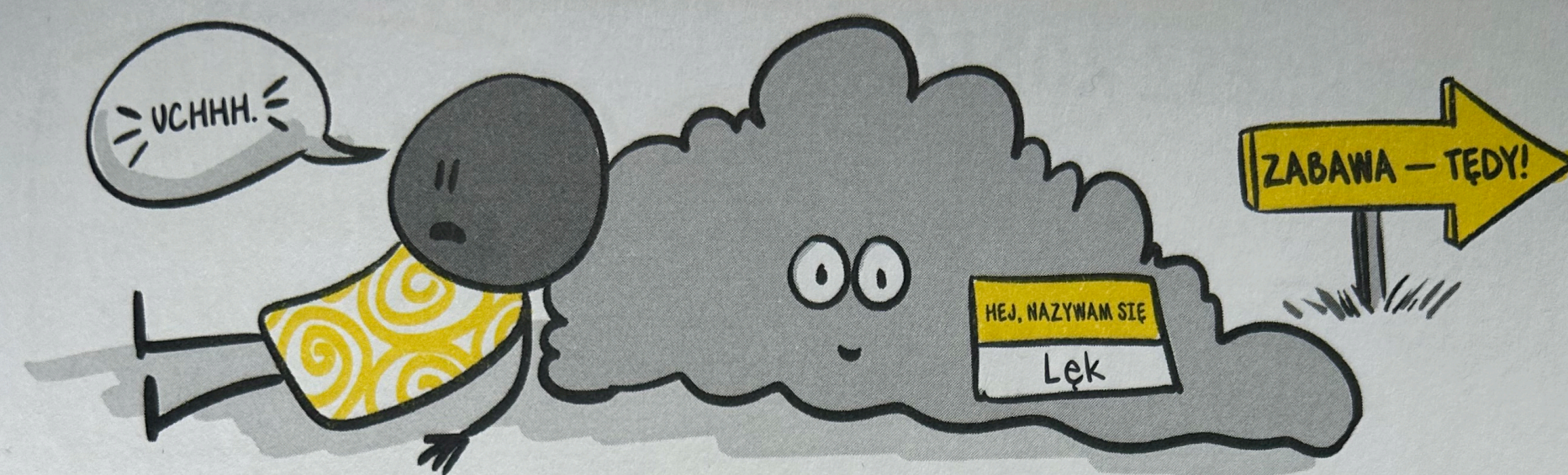


ALE NIE MARTW SIĘ - NAWET TAK SILNE UCZUCIE JAK PANIKA NIE WYRZĄDZI CI FIZYCZNEJ KRZYWDY.



BO TO TYLKO JA!

SKĄD WIEMY, ŻE LĘK STAJE SIĘ PROBLEMEM?



ZADAJ SOBIE PYTANIE:
CZY ROBIĘ COŚ, CO JEST DLA MNIE WAŻNE?



HMMM. LĘK JEDNAK PRZESZKADZA.



DOBRA ROBOTA! NIE PRZESZKADZA.



OJ! PRZESZKADZA!



SUPER! JUŻ NIE PRZESZKADZA.

JEŚLI CHCESZ WIEDZIEĆ, CZY
TWÓJ LĘK JUŻ STAŁ SIĘ PROBLEMEM,
ZASTANÓW SIĘ, CZEGO STARASZ SIĘ

UNIKAĆ

JEŚLI UNIKASZ TAKICH RZECZY JAK:



SZKOŁA



TRUDNE ROZMOWY



SPOTKANIA TOWARZYSKIE

TO MOŻE SIĘ OKAZAĆ, ŻE NA DRODZE STOI WŁAŚNIE SILNY LĘK.

PO CZYM POZNAĆ, ŻE CZUJESZ LĘK?

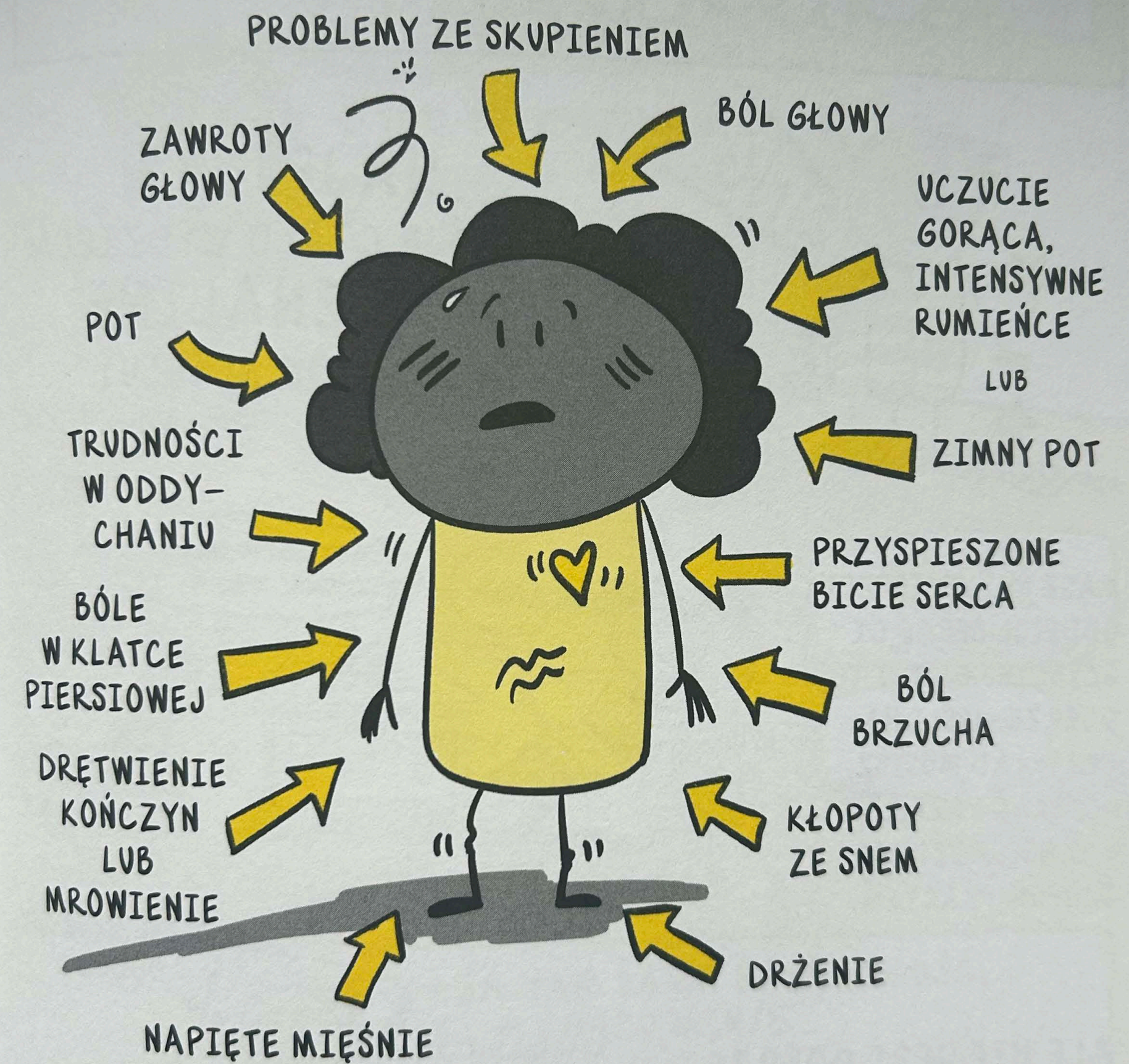
CZASAMI NIEPOKÓJ POJAWIA SIĘ
W GŁOWIE,
 SZCZEGÓLNICIE KIEDY MARTWISZ SIĘ NA MYŚL O JAKIMŚ
 KONKRETNYM ZDARZENIU.



NIEKTÓRE MYŚLI SĄ CZĘSTE, NATARCZYWE, INTENSYWNE
 I ZA NIC NIE CHCĄ ODEJŚĆ, NAWET KIEDY SAMO
 ZDARZENIE JEST JUŻ ZA TOBĄ.



CZASAMI TWOJE CIAŁO SYGNALIZUJE,
 ŻE **ODCZUWASZ** LĘK.



MOŻESZ DOŚWIADCZYĆ JEDNEGO Z TYCH
 OBJAWÓW LUB WSZYSTKICH NARAZ!
 ALBO NIE ODCZUĆ ŻADNEGO.

JAK LĘK WPŁYWA NA CIAŁO?

KĄCIK NAUKOWY

JAK LĘK WPŁYWA NA TWOJE CIAŁO

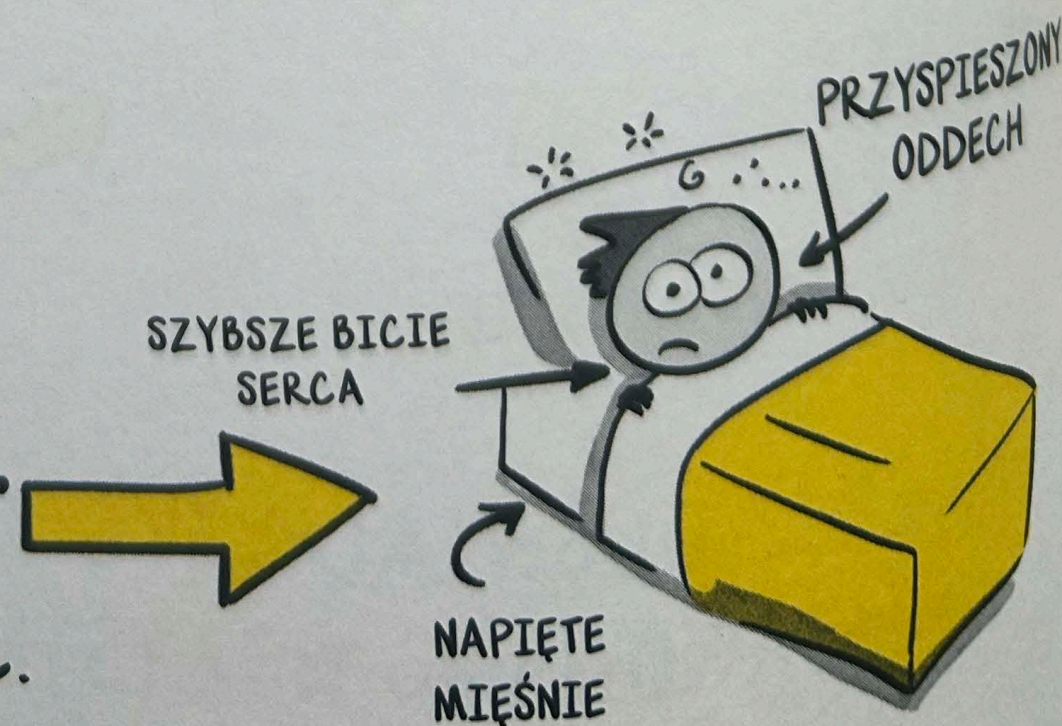


NAJPIERW
TWOJE CIAŁO WYDZIELA
ADRENALINĘ
(HORMON STRESU).

MASZ PRZYSPIESZONY
ODDECH, SERCE CI
SZYBCIEJ BIJE. I TO
DOBRZE, JEŚLI NA
PRZYKŁAD MUSISZ
UCIEKAĆ PRZED
ROZWŚCIECZONYM
SZOPEM PRACZEM.



ALE NIE JEST DOBRZE,
JEŚLI TAK SIĘ DZIEJE,
KIEDY PRÓBUJESZ SIĘ
USPOKOIĆ LUB ZASNAĆ.



KIEDY OGARNIA CIĘ LĘK, MOŻESZ MIEĆ WRAŻENIE, ŻE COŚ JEST BARDZO NIE TAK...

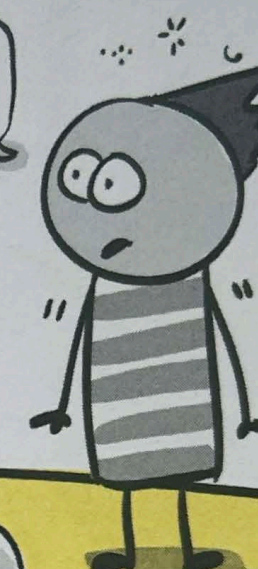


BOISZ SIĘ?

TAK, TO KOSZMARNE!

TO NATURALNA
REAKCJA TWOJEGO
CIAŁA. NIE JEST MOŻE
PRZYJEMNA, ALE
CAŁKIEM NORMALNA.

NAPRAWDĘ? UFF!



ŻE NIBY JA?
PRZEPRASZAM!

ALE MUSISZ WIEDZIEĆ,
ŻE TO UCZUCIE
PO JAKIMŚ CZASIE
PRZECHODZI.



AHA. TRZEBA
POCZekać.
JAK DŁUGO?

I TAK MIAŁEM IŚĆ
NA OBIAD...

CZASAMI POMAGA NAM SAMA ŚWIADOMOŚĆ,
ŻE LĘK W KOŃCU MINIE.

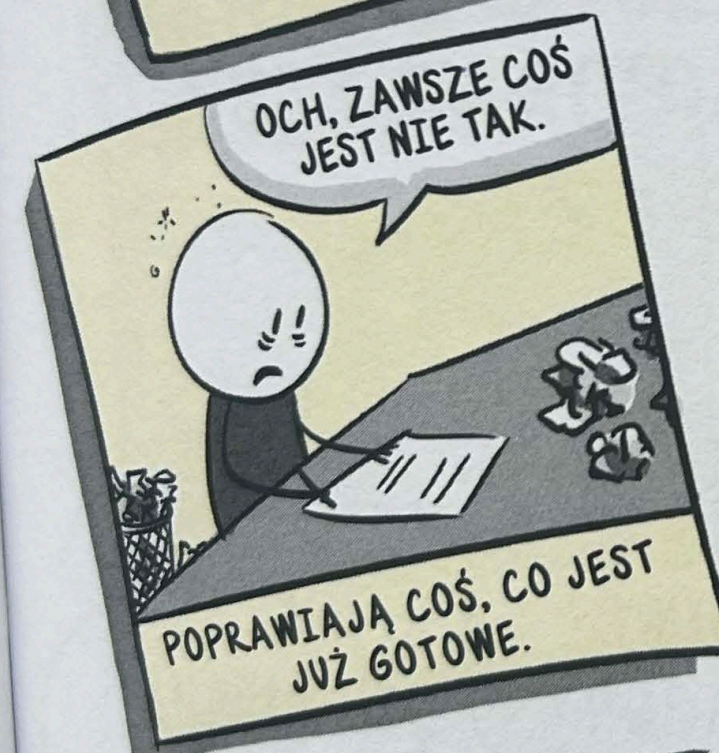
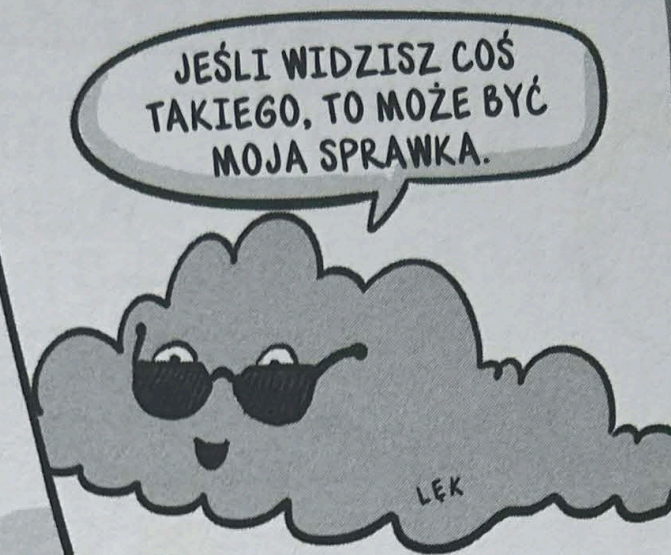


CZAS



JAK LUDZIE MOGĄ REAGOWAĆ NA LĘK?

LUDZIE RÓŻNIE REAGUJĄ NA LĘK:



**JAKI JEST PIERWSZY KROK
DO PORADZENIA SOBIE Z LĘKIEM?**

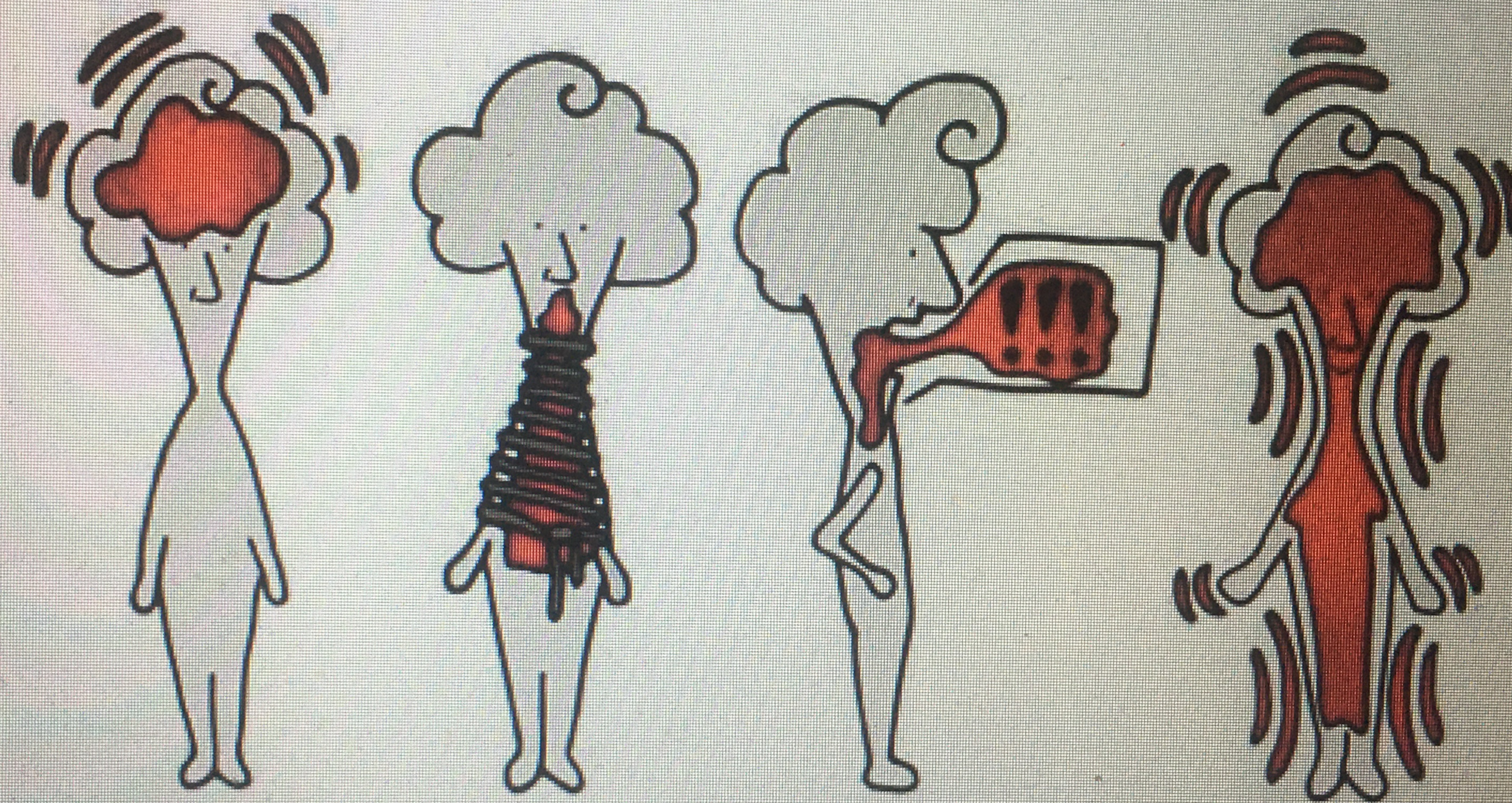
IM LEPIEJ NAUCZYSZ SIĘ ROZPOZNAWAĆ
LĘK (WE WSZYSTKICH JEGO FORMACH)...



...TYM ŁATWIEJ SOBIE Z NIM PORADZISZ
W DOGODNYM DLA SIEBIE CZASIE.



SPOSOBY NA OPANOWANIE NERWÓW:



odcinanie

zaciskanie

wyrzucanie

akceptacja

SPOSOBY NA EMOCJE

ŹRÓDŁO: DOROTA HOŁÓWKA, TERAPEUTA PRACY Z TRAUMĄ

„Strzeż się tego, co działa.”

Jane Nelsen, autorka „Pozytywnej Dyscypliny”

ZACZNIJMY OD

PODSTAW.

NIE CZUJESZ SIĘ NAJLEPIEJ.



ALE MOŻE DA SIĘ COŚ
NA TO PORADZIĆ...



TAK.

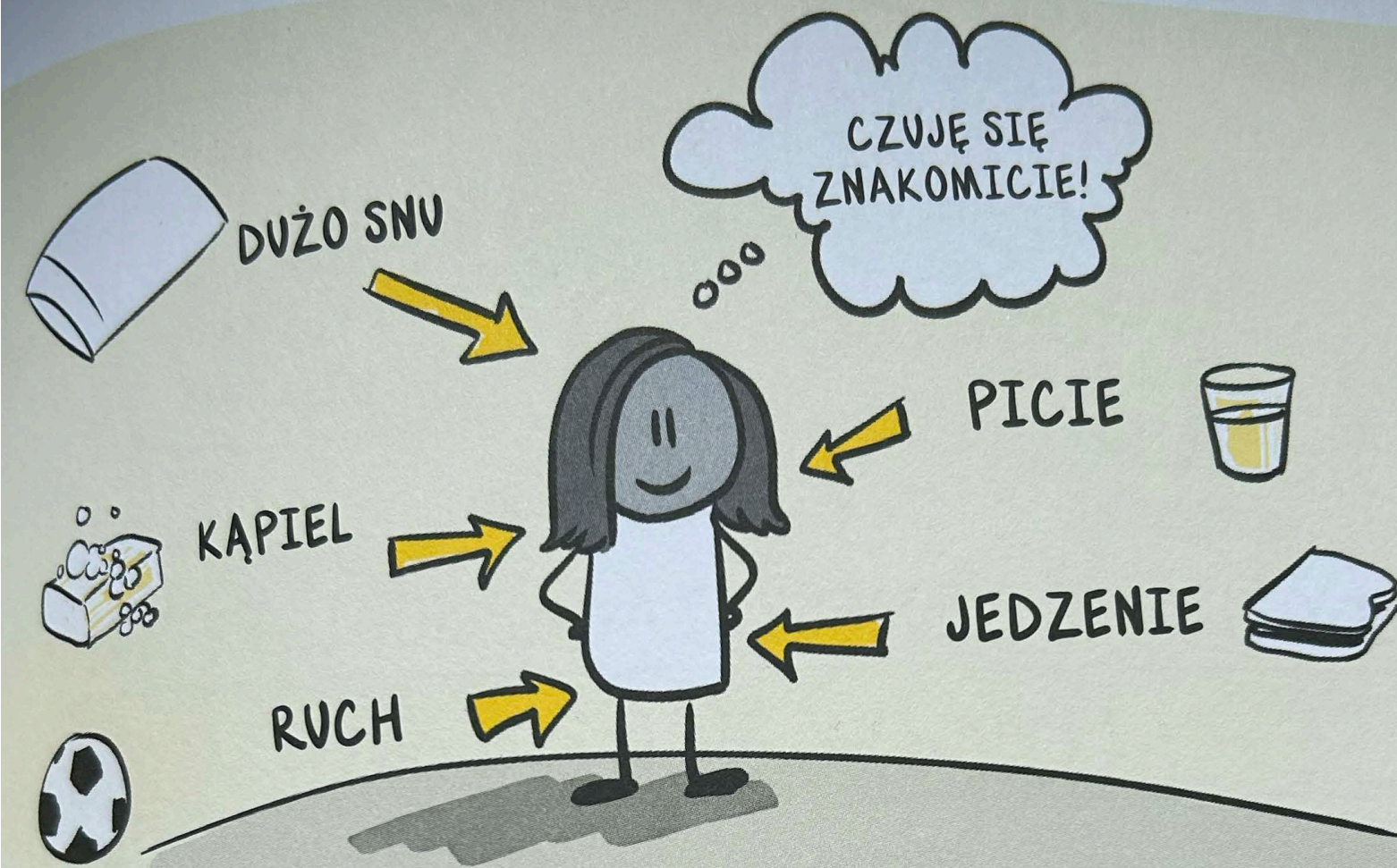
JEŚLI DBA SIĘ O TAKĄ ROŚLINKĘ,
TO ROŚNIE I MA SIĘ DOBRZE.



A JEŚLI SIĘ O NIĄ NIE DBA,
MARNIEJE W OCZACH.



I TAK SAMO JEST Z TWOIM CIAŁEM.



ABY CIAŁO CZUŁO SIĘ DOBRZE,
NALEŻY ZASPOKOIĆ JEGO PODSTAWOWE POTRZEBY.
W PRZECIWNYM RAZIE...



ALE KAŻDY Z NAS MA INNE POTRZEBY.

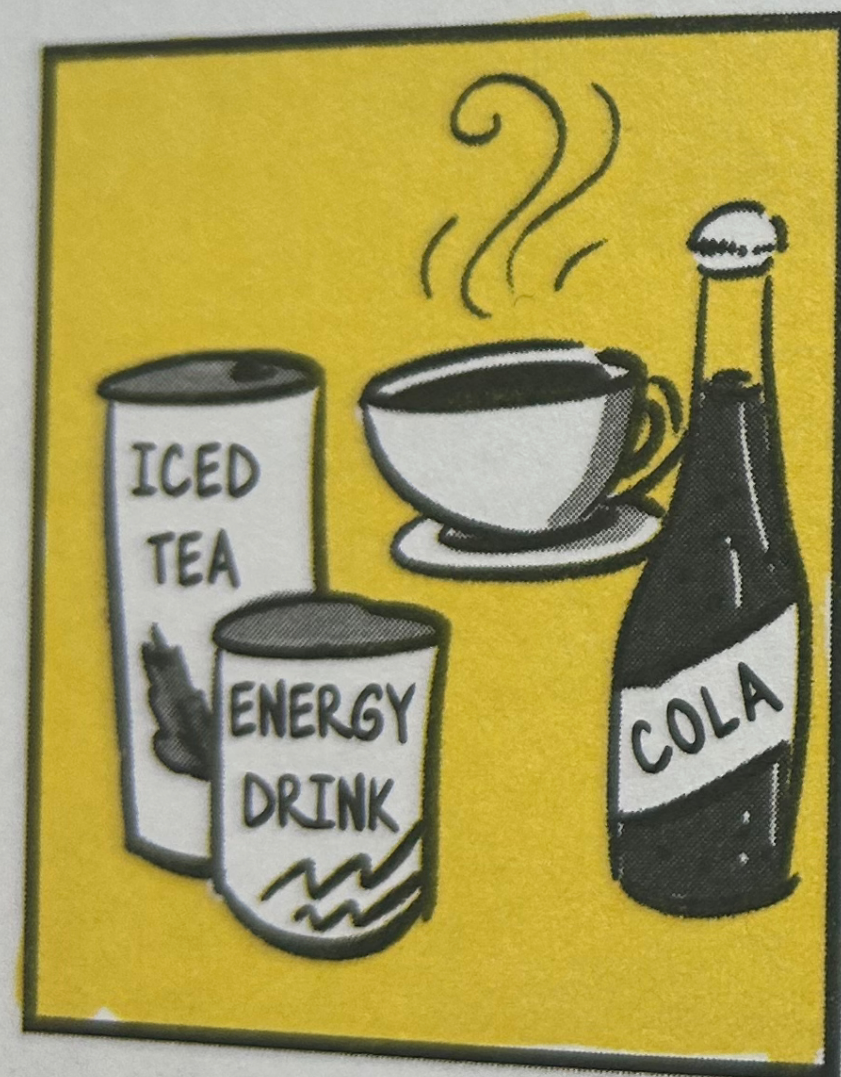


KIEDY ŹLE SIĘ CZUJESZ, ZADAJ SOBIE PYTANIE:
CZY POCZUWĘ SIĘ LEPIEJ, JEŚLI...



POSZUKIWANI

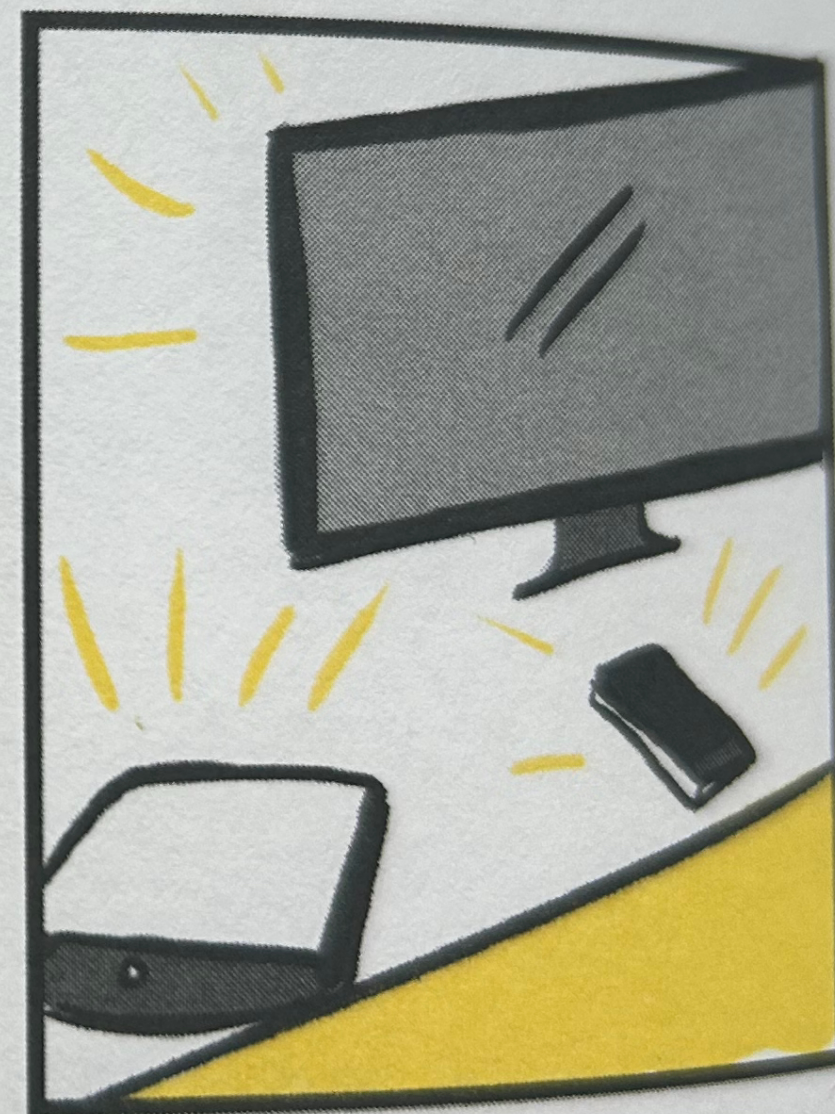
ZA NASILANIE LĘKU I STRESU



KOFEINA



NADMIAR
CUKRU



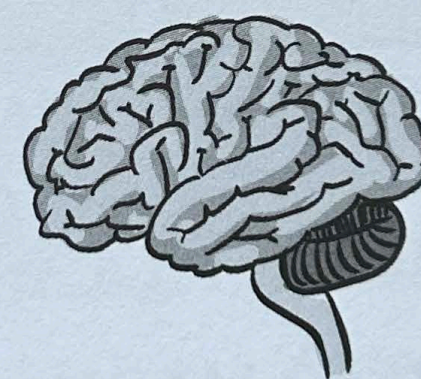
ZA DUŻO
CZASU PRZED
EKRADEM

KĄCIK NAUKOWY

DLACZEGO NAJPROSTSZE
RZECZY CZASEM
POMAGAJĄ?



KIEDY JESTEŚMY ZMĘCZENI,
GŁODNI, SPRAGNIENI, KIEDY
JEST NAM ZA CIEPŁO LUB
ZA ZIMNO, NASZ ORGANIZM
WIE, ŻE COŚ JEST NIE TAK.



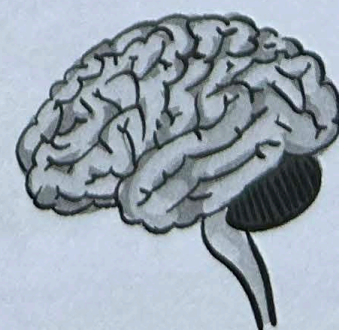
PRZEJDŹ
W TRYB
PANIKI!

WTEDY NASZ MÓZG
URUCHAMIA SYSTEM
ALARMOWY.



JEŚLI ZDOŁAMY WTEDY CHOĆ
TROCHĘ ODPRĘŻYĆ NASZE
CIAŁO, MÓZG RÓWNIEŻ SIĘ
USPOKOI.

FAŁSZYWY
ALARM? DOBRA.
NO TO LUZ.



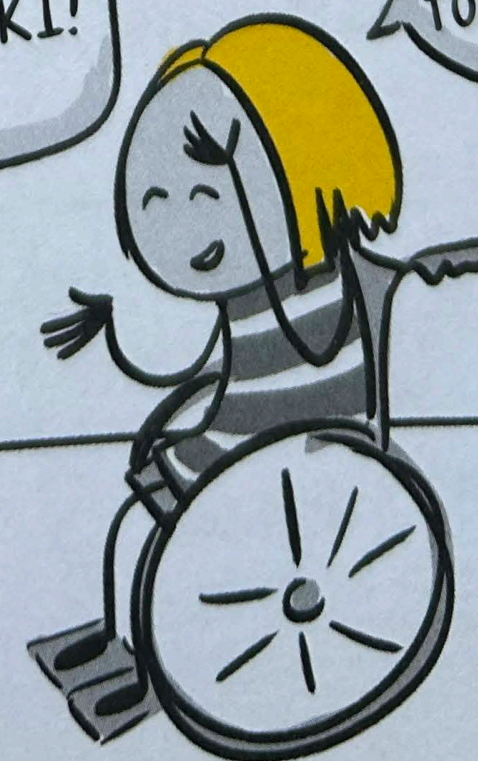
NO DOBRA, A JEŚLI WSZYSTKIE
ZALECENIA ZOSTAŁY SPEŁNIONE,

A TY **WCIAŻ** ODCZUWASZ

LĘK?



PORA SIĘGNAĆ PO KONKRETNE NARZĘDZIA,
KTÓRE POMOGĄ CI OPAŃOWAĆ STRES.



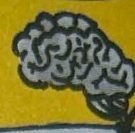
SKRZYNKA Z NARZĘDZIAMI:

rozdział
5

WYTRENUJ

MÓZG

SIAD,
ZOSTAŃ!
DOBRY
MÓZG!



WŁAŚCIWIE TO NIE DA SIĘ
KONTROLOWAĆ
WŁASNEGO MÓZGU.

DROGI MÓZGU, ZAPOMNIJ
O TYM WSTYDLIWYM
WYPADKU Z BIELIZNĄ.

NIE.

PRZESTAŃ SIĘ DENER-
WOWAĆ. W TEJ CHWILI!

AKURAT.

PROSZĘ TYLKO
O POZYTYWNE EMOCJE!

NIC
Z TEGO.

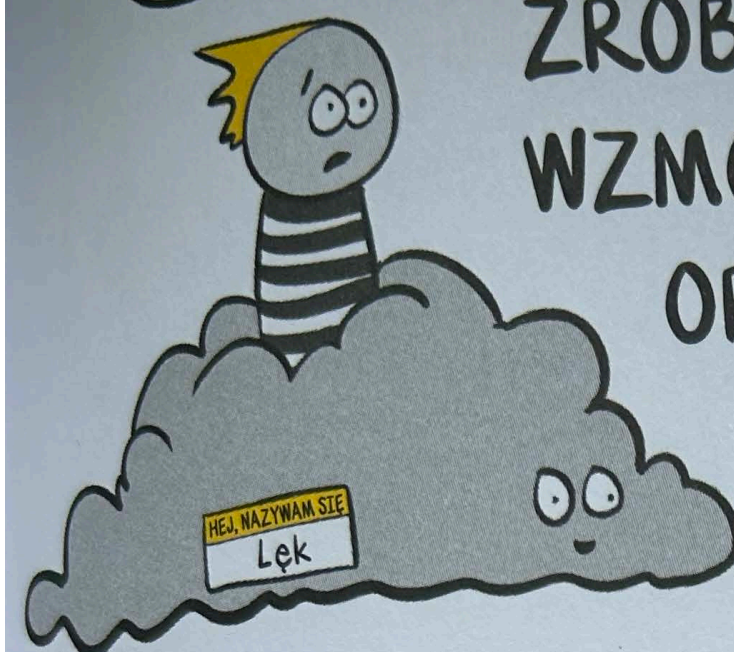
TAK SAMO JAK NIE DA SIĘ KONTROLOWAĆ
NIEKTÓRYCH FUNKCJI NASZEGO ORGANIZMU.

NATYCHMIAST
PRZESTAŃ TRAWIĆ.

NIE POĆ
SIĘ!

ALE KIEDY OGARNIA CIĘ
GŁĘBOKI LĘK, MOŻESZ
ZROBIĆ PARĘ RZECZY, ŻEBY
WZMOCNIĆ SWÓJ UMYŚŁ I POMÓC
ORGANIZMOWI ODZYSKAĆ
RÓWNOWAGĘ.

ECHHH.



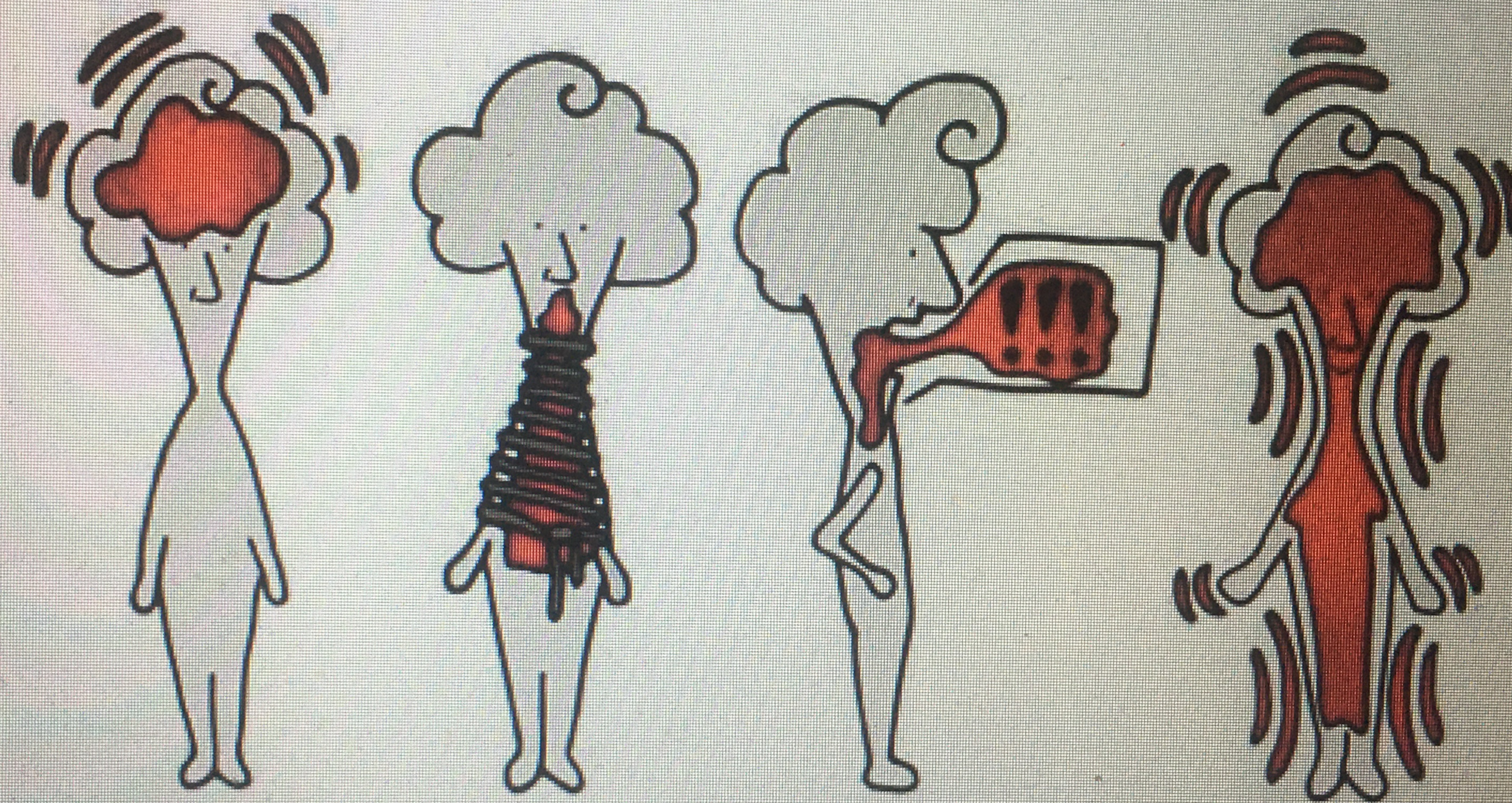
Iiii-haaa!



TE STRATEGIE RÓWNIEŻ WARTO TRZYMAĆ W SWOJEJ
MAGICZNEJ **SKRZYNCE NA NARZĘDZIA.**



ZNAJDZIESZ TU SPOSOBY
NA Opanowanie NERWÓW.
KIEDY POZIOM LĘKU CIĘ
PRZERASTA. ALE NIE TYLKO:
NIEKTÓRE Z TYCH NARZĘDZI
DODADZĄ CI SIŁY
I POZWOLĄ ZWIĘKSZYĆ
ODPORNOŚĆ NA STRES.

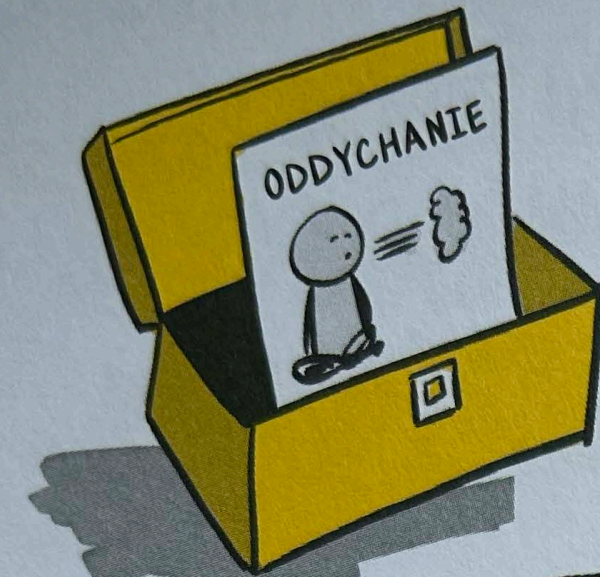


odcinanie zaciskanie wyrzucanie akceptacja

SPOSOBY NA EMOCJE

ŹRÓDŁO: DOROTA HOŁÓWKA, TERAPEUTA PRACY Z TRAUMĄ

NARZĘDZIE 1 ODDYCHANIE



ŁATWIZNA.
PRZEZ CAŁY CZAS
ODDYCHAM!

ŚWIETNIE!
A TERAZ
ODDYCHAJ
WOLNIEJ
I SIĘ NA
TYM SKUP.

START

POWOLI WCIĄGNIJ
POWIETRZE
NOSEM, LICZĄC
DO CZTERECH.

ODDYCHANIE
PUDEŁKOWE

WSTRZYMAJ
ODDECH,
LICZĄC DO
CZTERECH.

WYTRZYMAJ NA WYDECHU,
LICZĄC DO CZTERECH.

WYPUŚĆ
POWIETRZE
USTAMI, LICZĄC
DO CZTERECH.

SKUP SIĘ NA UCZUCIU, KTÓRE TOWARZYSZY
WDYCHANIU I WYDYCHANIU POWIETRZA.

JAK TO DZIAŁA:

SPOKOJNE ODDYCHANIE

PRZYSPIESZONY
ODDECH

ŁĘK
JEST JAK
PEDAŁ
GAZU.

UWALNIA SIĘ
ADRENALINA!

„ SZYBSZE
BICIE SERCA!

A MY STAJEMY
SIĘ NERWOWI
I DRAŻLIWI.

Achhh.

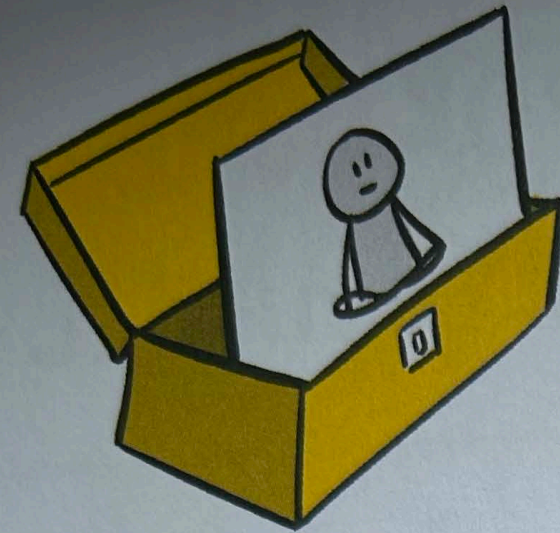
WOLNE
ODDYCHANIE
JEST JAK
HAMULEC.

STYMULUJE
NERW BŁĘDNY
(TO DOBRZE!)

♡ SERCE
ZACZYNA BIĆ
WOLNIEJ.

A MY ODPĘŻAMY
SIĘ I OGARNIA
NAS SPOKÓJ.

NARZĘDZIE 2 BĄDŹ TU I TERAZ



NAZWIJ **5**
RZECZY, KTÓRE
WIDZISZ.

NA PRZYKŁAD:

- OKNO
- ŻÓŁTY DYWANIK
- WŁASNE RĘCE
- MUCHA
- STARY PLASTER



NAZWIJ **4**
RZECZY,
KTÓRYCH
MOŻESZ TERAZ
DOTKNAĆ.

NA PRZYKŁAD:

- PODUSZKA
- PODŁOGA
- POWIETRZE
- TEN SAM STARY
PLASTER
CO WYŻEJ



NAZWIJ **3**
RZECZY, KTÓRE
SŁYSZYSZ.

MOŻE TO BYĆ:

- ŚWIERSZCZ
- WŁASNY ODDECH
- CZYJEŚ BEKNIĘCIE



NAZWIJ **2**
RZECZY, KTÓRYCH
ZAPACH TERAZ
CZUJESZ.

• OŁÓWEK
• SKARPETKI
(FUJ!) //



NAZWIJ **1** RZECZ,
KTÓREJ SMAK
CZUJESZ.

• PRZYPUŚĆMY,
ŻE TO KANAPKA
Z SEREM



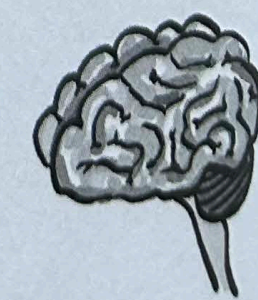
JAK TO DZIAŁA:

KIEDY SIĘ DENERWUJESZ, TWÓJ UMYŚŁ
JEST NIESPOKOJNY. POJAWIAJĄ SIĘ
NIEPRZYJEMNE MYŚLI.



KIEDY SKUPISZ
SIĘ NA SWOIM
CIELE I ZMYŚŁACH,
UMYŚŁ BĘDZIE
MIAŁ SZANSĘ SIĘ
WYCISZYĆ.

DZIĘKI ZA CHWILĘ
WYTCHNIENIA!



NARZĘDZIE 3

DZIENNICZEK ZMARTWIEN



ZAPISUJ WSZYSTKIE
RZECZY, KTÓRYMI
SIĘ MARTWISZ.

MOŻESZ
POKAZAĆ
TĘ LISTĘ
PRZYJA-
CIOŁOM
ALBO
KOMUŚ
DOROSŁEMU.



MOŻESZ NAWET
ZAPLANOWAĆ
SOBIE, ŻE
PRZEJRZYSZ TĘ
LISTĘ PÓŹNIEJ.
TO MOŻE
POMÓC CI SIĘ
ODPRĘŻYĆ.

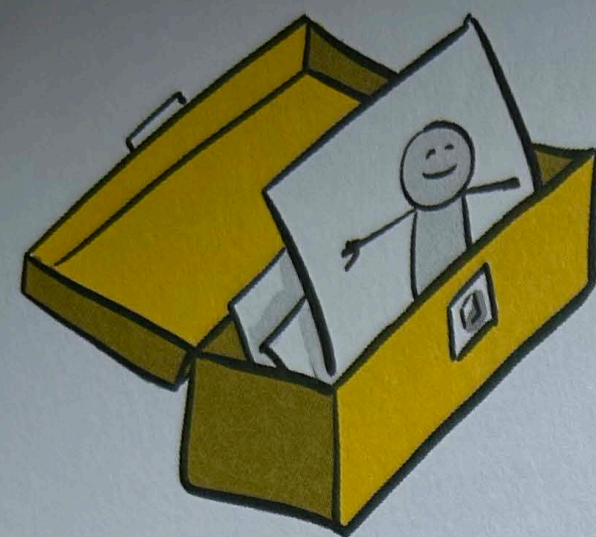


JAK TO DZIAŁA:

KIEDY WIDZISZ SVOJE
LĘKI SPISANE CZARNO
NA BIAŁYM, PRZESTAJĄ
WYDAWAĆ SIĘ TAKIE
STRASZNE.



NARZĘDZIE 4 ROZLUŻNIENIE MIĘŚNI



1 POŁÓŻ SIĘ I ODDY-
CHAJ POWOLI.

2 ZACZNIJ OD
PALCÓW U STÓP:

ZACIŚNIJ JE
NAJMOCNIEJ,
JAK UMIESZ,
NA 10 SEKUND.

4 PAMIĘTAJ
O MIĘŚNIACH
BRZUCHA, POWIEKACH
I INNYCH CZĘŚCIACH
CIAŁA (TAK,
O POŚLADKACH TEŻ!).

A POTEM ROZLUŻNIJ
JE NA KOLEJNE
10 SEKUND.

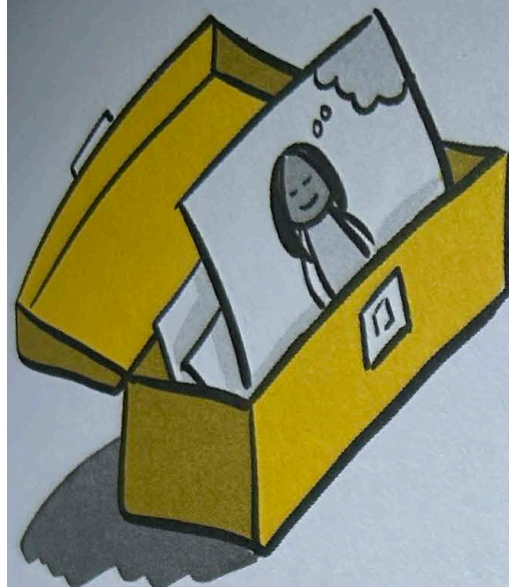
3 A TERAZ IDZIEMY WYŻEJ.
NAPRĘŻAJ KOLEJNE MIĘŚNIE
TAK MOCNO, JAK SIĘ DA,
A POTEM JE ROZLUŻNIAJ.

JAK TO DZIAŁA:

KIEDY SIĘ DENERWUJESZ, CZĘSTO SPINASZ MIĘŚNIE.
W TRAKCIE TEGO ĆWICZENIA WSZYSTKIE MIĘŚNIE
MAJĄ SZANSĘ SIĘ ROZLUŻNIĆ.

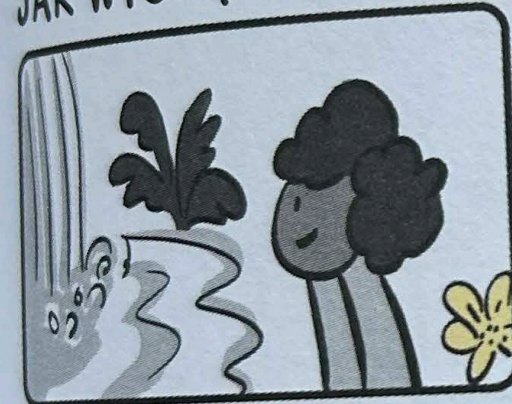


NARZĘDZIE 5 WIZUALIZACJA



JEŚLI W TWOJEJ GŁOWIE KŁĘBIĄ SIĘ NIEPRZYJEMNE MYŚLI, SPRÓBUJ WYOBRAZIĆ SOBIE, ŻE JESTEŚ W JAKIMŚ MIŁYM MIEJSCU.

JAK WYGLĄDA TO MIEJSCE?



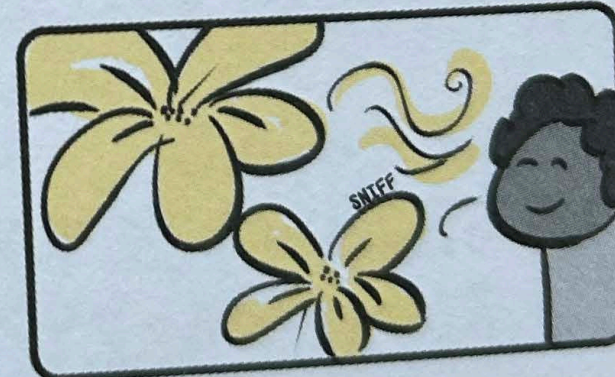
JAKIE SŁYCHAĆ TAM DŹWIĘKI?



JAK SIĘ CZUJESZ?

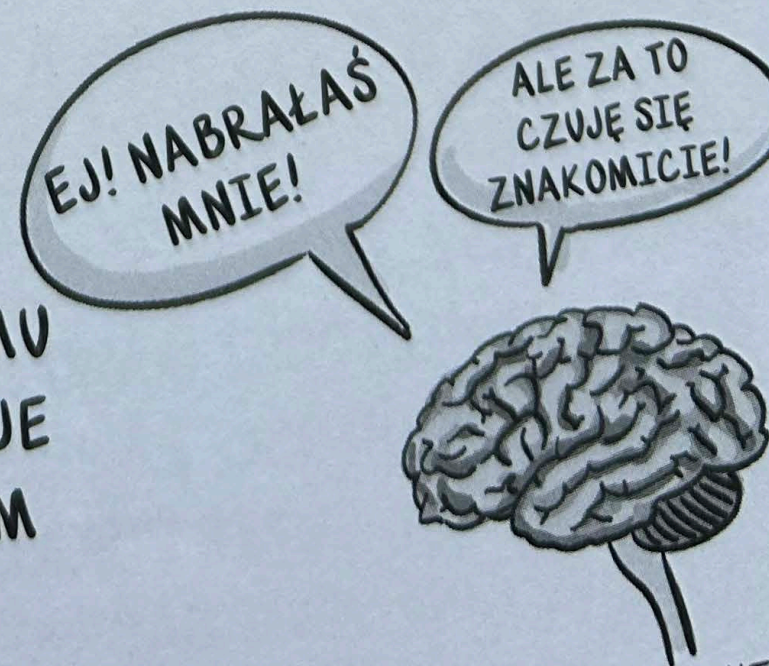


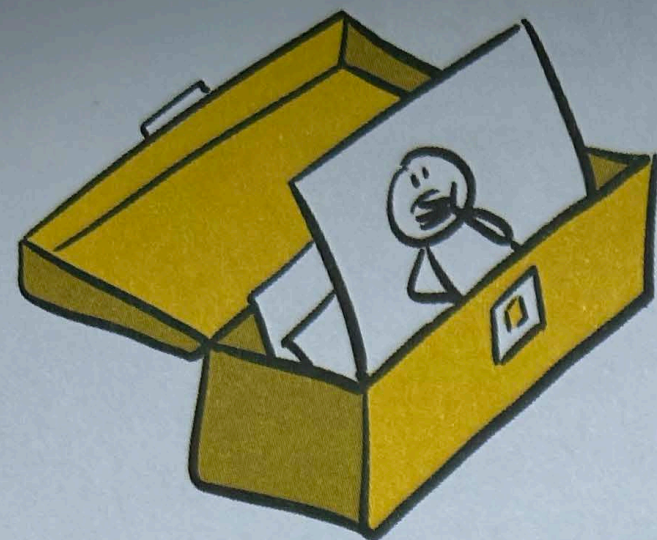
JAKIE UNOSZĄ SIĘ TAM ZAPACHY?



JAK TO DZIAŁA:

KIEDY SOBIE COŚ WYOBRAŻASZ, TWOJEMU UMYŚŁOWI WYDAJE SIĘ, ŻE TO SIĘ DZIEJE NAPRAWDĘ. GDY MYŚLISZ O PRZYJEMNYM MIEJSCU, TWÓJ MÓZG SIĘ ODPRĘŻA.

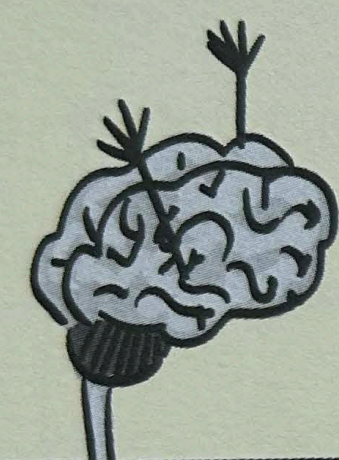




NARZĘDZIE 6 ZMIERZ SIĘ Z NEGATYWNYMI MYŚLAMI

JEŚLI DRĘCZĄ CIĘ
CZARNE MYŚLI...

TO JESZCZE NIE ZNACZY,
ŻE TAK BĘDZIE NAPRAWDĘ.



JUŻ PO NAS!
MÓWIĘ CI!

PRZECIEŻ
NIC SIĘ NIE
DZIEJE.



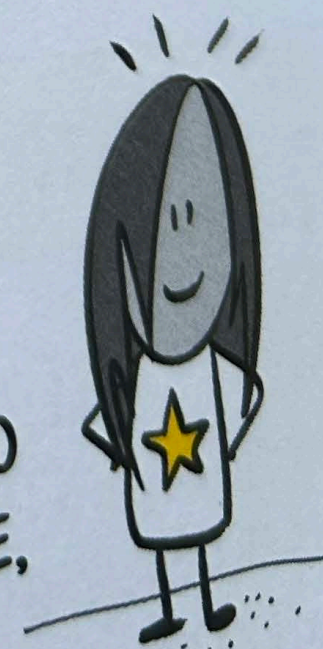
KIEDY NASTĘPNYM RAZEM PRZYJDZIE CI
DO GŁOWY NIEPRZYJEMNA MYŚL, ZADAJ SOBIE
DWA PYTANIA:

1 JAKA JEST
SZANSA, ŻE TO
SIĘ WYDARZY?

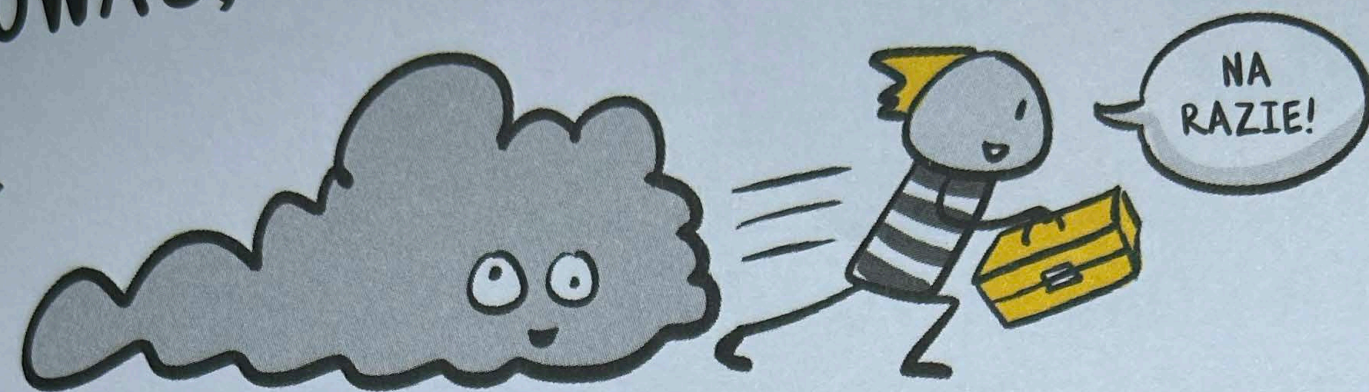
2 CO NAJGORSZEGO MOŻE
SIĘ STAĆ I CO MOGĘ
WTEDY ZROBIĆ?

JAK TO DZIAŁA:

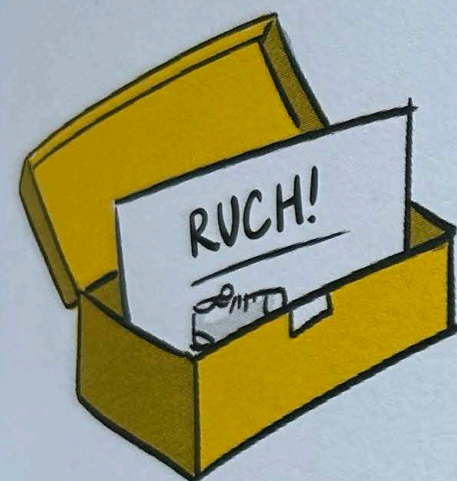
JEŚLI WIESZ, ŻE TO, CZEGO SIĘ OBAWIASZ, JEST
W RZECZYWISTOŚCI MAŁO PRAWDOPODOBNE, A DO TEGO
MASZ ŚWIADOMOŚĆ, ŻE JEŚLI NAWET DO TEGO DOJDZIE,
TO WIESZ, JAK SOBIE PORADZIĆ, ŁATWIEJ CI BĘDZIE
OPANOWAĆ NERWY I NABRAĆ PEWNOŚCI SIEBIE.



TE 6 NARZĘDZI MOŻE POMÓC CI SIĘ
ODBLOKOWAĆ, KIEDY ZNÓW OGARNIE
CIĘ LĘK.



A OTO JESZCZE KILKA INNYCH NARZĘDZI,
KTÓRYCH MOŻESZ UŻYWAĆ NA CO DZIEŃ.



30 MINUT RUCHU
KAŻDEGO DNIA
MOŻE SPRAWIĆ, ŻE
TWOJE CIAŁO LEPIEJ
PORADZI SOBIE
Z LĘKIEM.

7

8

ROZMOWY Z LUDŹMI, KTÓRYM NA TOBIE ZALEŻY
I KTÓRZY POTRAFIĄ OKAZAĆ CI WSPARCIE.

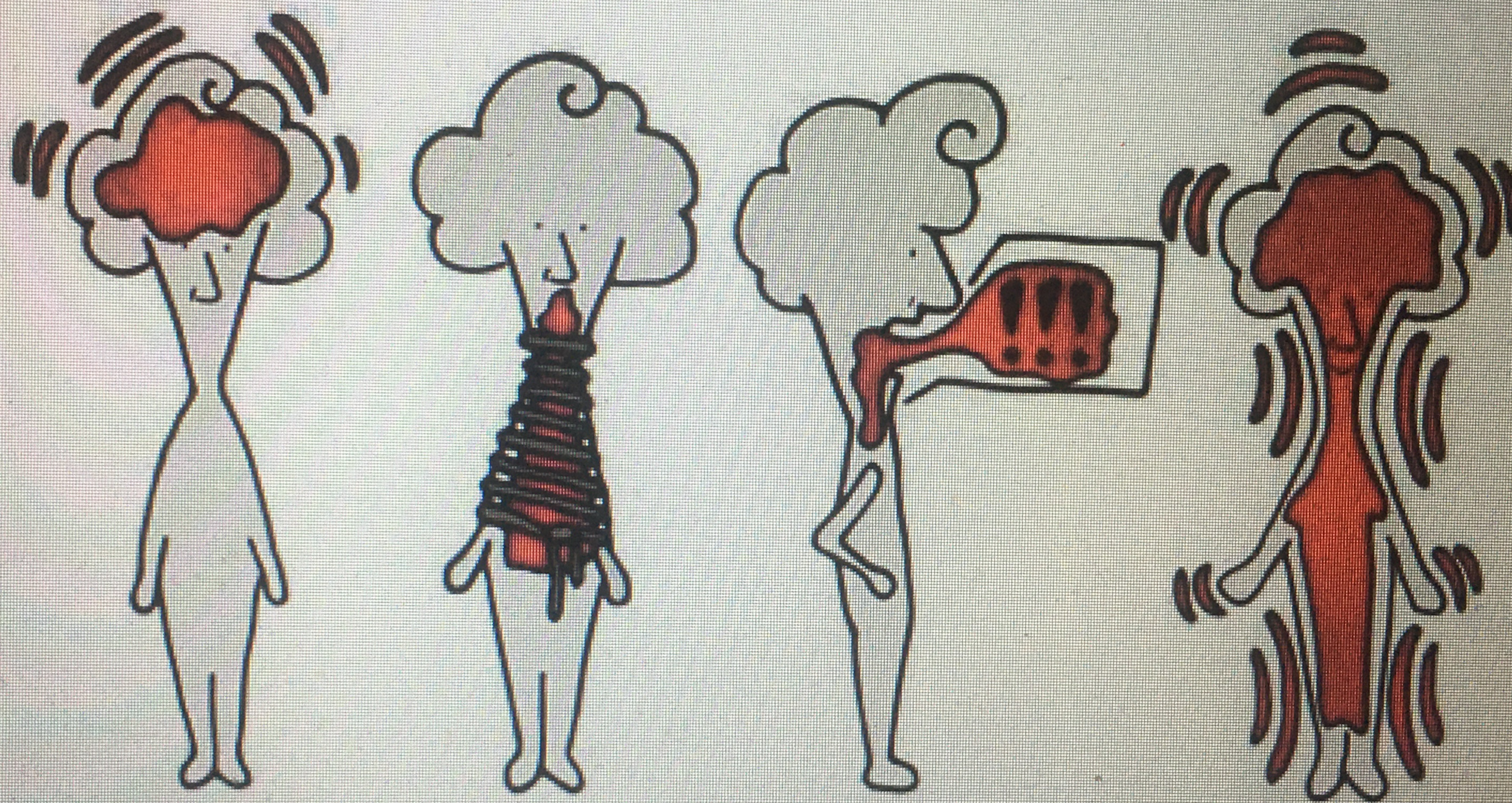


ODERWIJ SIĘ OD
EKRAŃ I ODPOCZNIJ,
NA PRZYKŁAD NA
ŁONIE NATURY.

9



10. PRAKTYKUJ UWAŻNOŚĆ, MEDITUJ:)



odcinanie

zaciskanie

wyrzucanie

akceptacja

SPOSOBY NA EMOCJE

ŹRÓDŁO: DOROTA HOŁÓWKA, TERAPEUTA PRACY Z TRAUMĄ

LEK A STREFA KOMFORTU

rozdział 6 POZA STREFA

KOMFORTU,
RZECZ JASNA!

STREFA KOMFORTU TO PRZESTRZEŃ, KTÓRĄ ZNAMY
I W KTÓREJ CZUJEMY SIĘ
PEWNI I SWOBODNIE

ACH, JAK MI
DOBRZE!

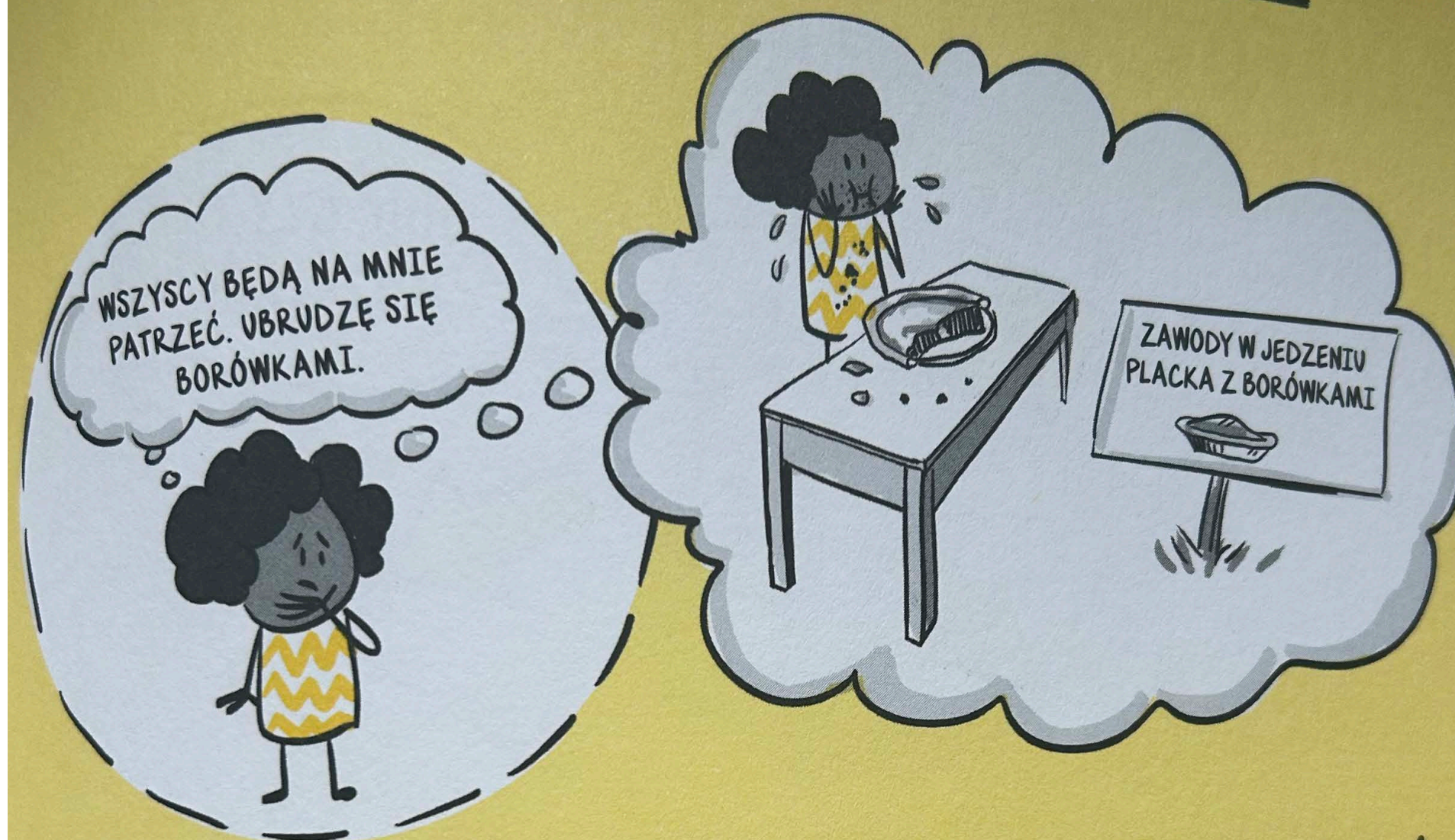
NIEKTÓRZY MAJĄ
SPORĄ STREFĘ
KOMFORTU:

A INNI CAŁKIEM
MALUTKĄ:



TAK CZY OWAK, WYJŚCIE ZE SWOJEJ
STREFY KOMFORTU I PRÓBOWANIE
NOWYCH RZECZY SPRAWIAJĄ, ŻE ŻYCIE
STAJE SIĘ CIEKAWSZE. KAŻDA TAKA
PRÓBA MOŻE DAĆ DUŻO SATYSFAKCJI!

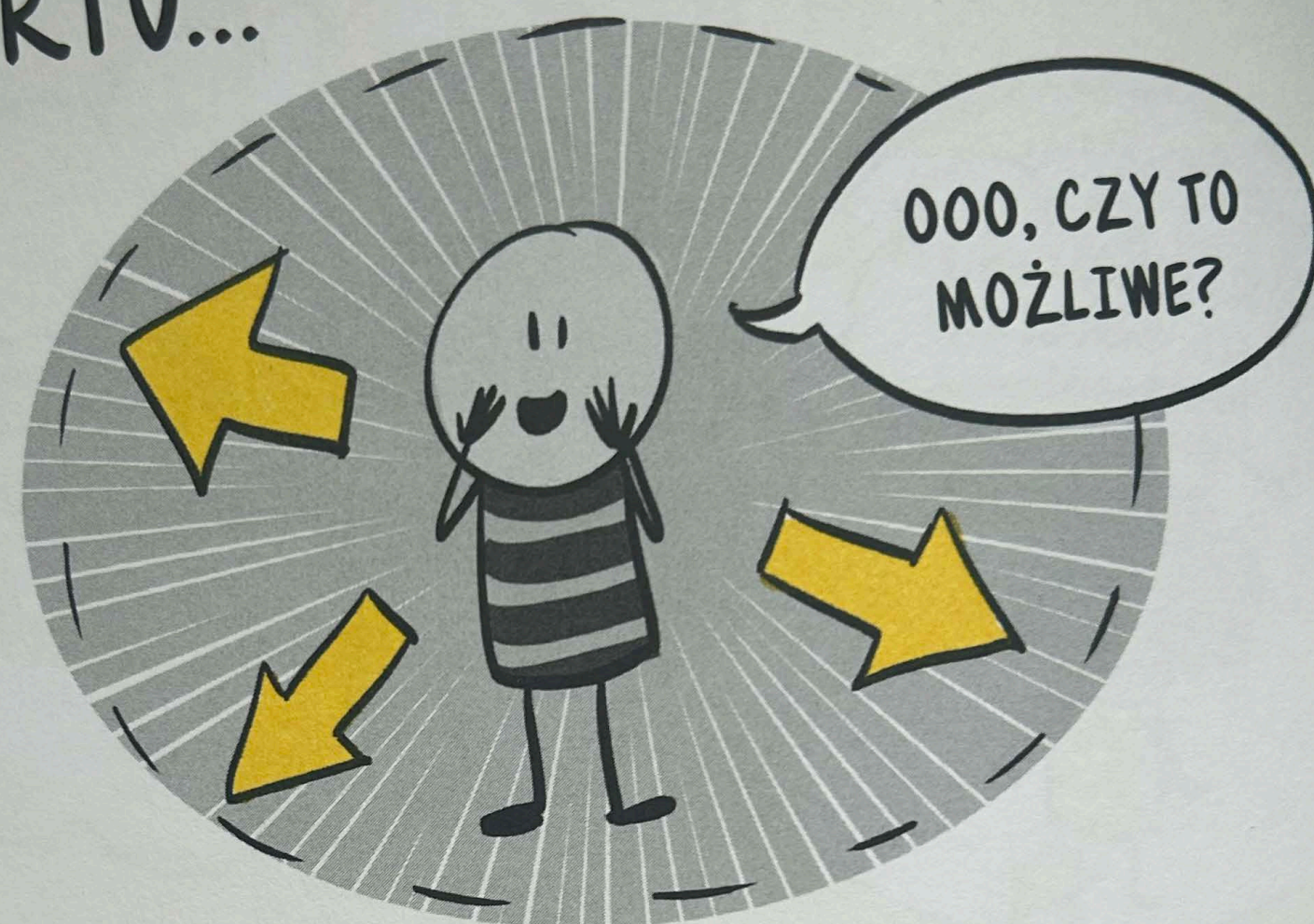
WYJŚCIE ZE STREFY KOMFORTU JEST...
NO, CO TU KRYĆ, NIEKOMFORTOWE.



ALE ZAWSZE MOŻESZ SIĘGAĆ
PO NARZĘDZIA ZE SWOJEJ SKRZYŃKI.
WTEDY BĘDZIE CI ŁATWIEJ
SPRÓBOWAĆ CZEGOŚ
NOWEGO.



NAJLEPSZYM SPOSOBEM NA
POSZERZENIE WŁASNEJ STREFY
KOMFORTU...

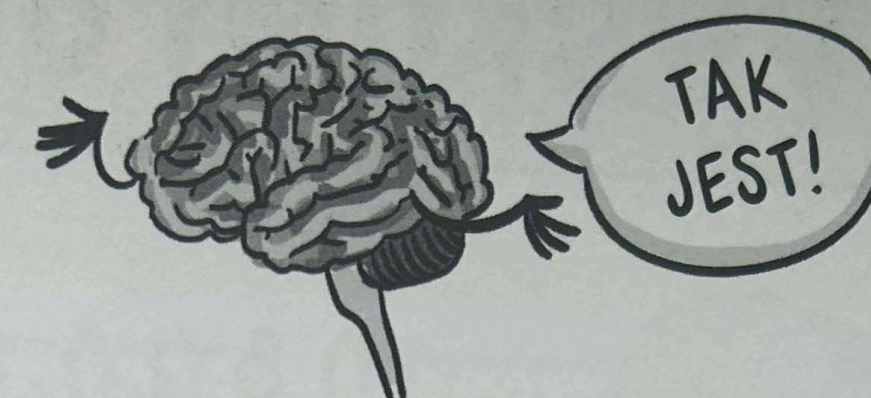


JEST ROBIENIE RZECZY, KTÓRE
SPRAWIAJĄ NAM **TRUDNOŚĆ**.

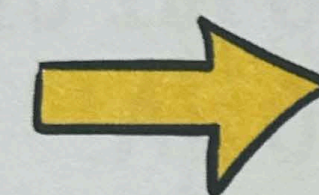
MOŻE TO BYĆ NA PRZYKŁAD:



IM CZĘŚCIEJ COŚ ĆWICZYSZ, TYM SZYBCIEJ TWÓJ
UMYSŁ I TWOJE CIAŁO SIĘ Z TYM OSWAJAJĄ.



KIEDY
1.
RAZ
ZABIERASZ
GŁOS
W KLASIE



- ★ SUCHO W USTACH
- ★ SERCE WALI JAK SZALONE
- ★ RĘCE DRŻĄ

KIEDY
5.
RAZ
ZABIERASZ GŁOS
W KLASIE



- ★ WCIAŻ CZUJESZ NAPIĘCIE
- ★ MÓWISZ DOŚĆ SZYBKO

ALÉ KIEDY
50.
RAZ
ZABIERASZ
GŁOS
W KLASIE



- ★ LUZ
- ★ PEWNOŚĆ SIEBIE

IM LEPIEJ ZNOSISZ
DYSKOMFORT,



TO BYŁO TRUDNE,
ALE UDAŁO MI SIĘ!
BRAWO JA!
DUMA!

TYM CZĘŚCIEJ ZACZYNASZ
ODCZUWAĆ KOMFORT.



WAŻNE, ABY ZAPAMIĘTAĆ:

- * Lęku, tak samo jak innych emocji, nie da się nie czuć.
- * Lęk bywa nieprzyjemny i może utrudniać nam życie. I tak jest.
- * Najlepszym sposobem na zaopiekowanie lęku jest - nie uciekanie od niego a - przyjęcie go, zaakceptowanie i pozwolenie sobie, by go czuć, nawet wtedy, gdy jest to nieprzyjemne. Wcześniej czy później - przeminie.

LEK PRZED PORAŹKĄ A PODEJMOWANIE RYZYKA

rozdział

7

PORAŹKI

ŻE CO?



MNÓSTWO RZECZY WYWOŁUJE W NAS LĘK. ALE WIELE NASZYCH OBAW MA WSPÓLNĄ PRZYCZYNĘ...

BOIMY SIĘ

PORAŹKI.

Aaaa!



RZECZ W TYM, ŻE ZANIM ODNIESIEMY SUKCES, MUSIMY WIELE RAZY ZMIERZYĆ SIĘ Z PORAŹKĄ.

PIERWSZE SŁOWA

KO!



PIERWSZE KROKI

OJ!



PIERWSZE SZNUROWANIE BUTÓW



PIERWSZE RZUTY DO KOSZA

!



PODEJMOWANIE RYZYKA

JEŚLI CHCEMY SIĘ UCZYĆ I ROZWIJAĆ, CZASAMI MUSIMY PODJĄĆ RYZYKO.

RYZYO? TO NIE BRZMI BEZPIECZNIE!



NIE CHODZI O TO, BY NARAŻAĆ SIĘ NA ŚMIERTELNE ZAGROŻENIE.

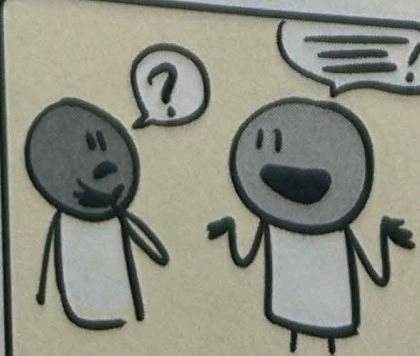


NIE, NIE ZACHĘCAMY CIĘ DO PŁYWANIA WŚRÓD REKINÓW, Z OPASKĄ NA OCZACH I RYBIMI GŁÓWKAMI W RĘKACH.

CHODZI O RYZYKO, KTÓRE JEST BEZPIECZNE, ALE NA POCZĄTKU MOŻE WZBUDZAĆ NIEPOKÓJ.



PRÓBOWANIE NOWYCH POTRAW



NAUKA NOWEGO JĘZYKA



LEKCJE TAŃCA



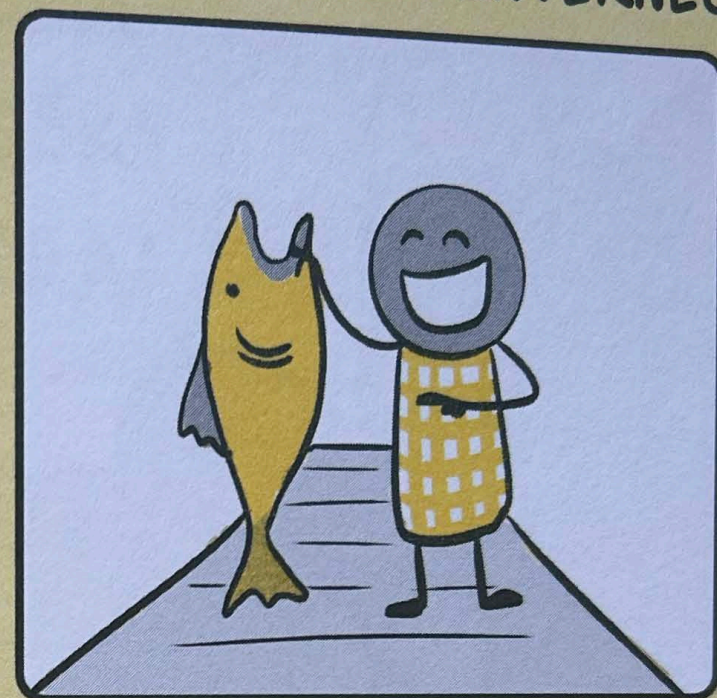
NAUKA JAZDY NA ROWERZE

NIEKTÓRZY SPRAWIAJĄ WRAŻENIE, JAKBY
WSZYSTKO PRZYCHODZIŁO IM ŁATWO...

(SZCZEGÓLNIIE KIEDY CHWAŁĄ SIĘ TYM W INTERNECIE).



♥ 750



♥ 1,025

MINUTĘ PÓŹNIEJ...



ALE IM RÓWNIEŻ PRZYDARZAJĄ SIĘ GORSZE
DNI, WSTYDLIWE SYTUACJE, LĘK I OBAWY.

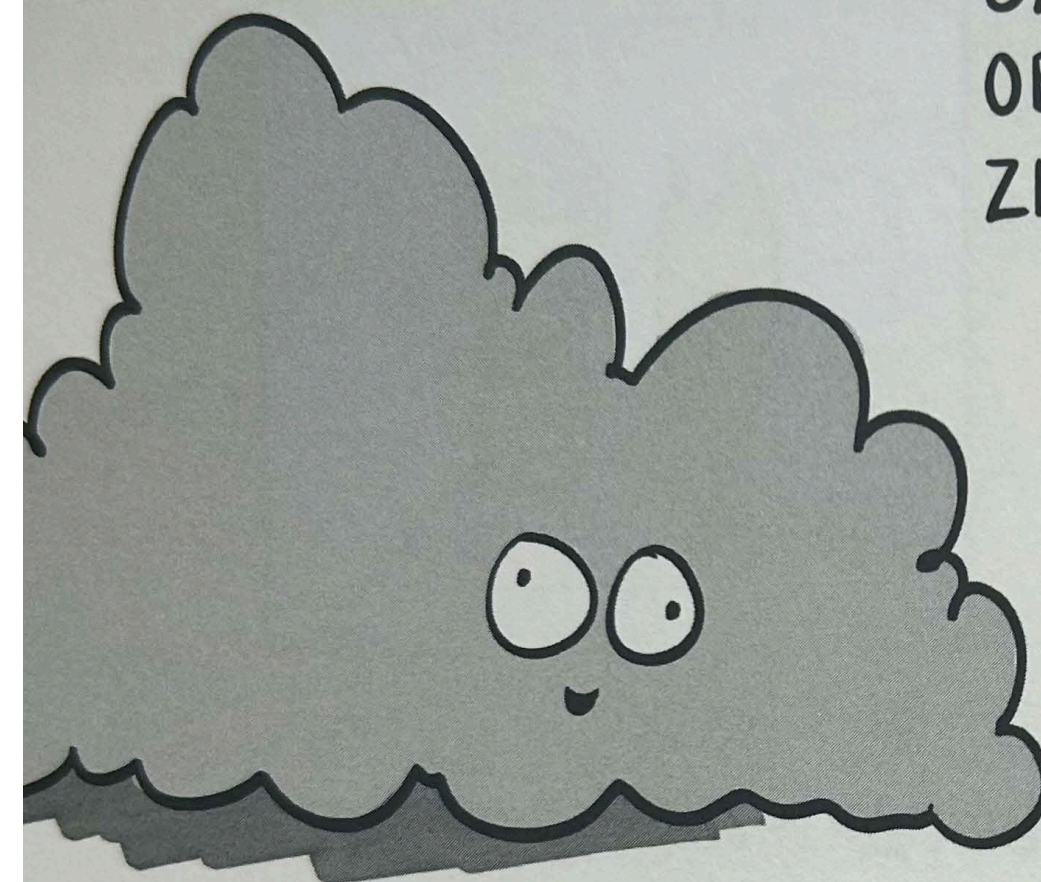


NO, ALE TEGO JUŻ NIE
WRZUCAM DO INTERNETU!

57

DLACZEGO RZADKO MÓWIMY
O PORAŹKACH?

CZASAMI POD KOŁDERKĄ
OBAWY KRYJE SIĘ POWAŻNE
ZMARTWIENIE.



JEŚLI DOBRZE POSZUKASZ,
TO TEŻ JE ZNAJDZIESZ.



CZY JESTEM
WYSTARCZA-
JĄCO DOBRY
ALBO DOBRA?

58

UWAGA! ZNAKOMITA WIADOMOŚĆ:

TAK, JESTEŚ
WYSTARCZA-
JĄCO DOBRY
LUB DOBRA!



PO PROSTU
BĄDŹ SOBĄ.

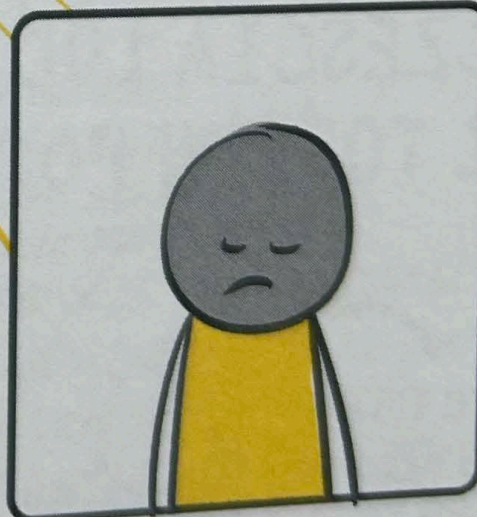
NAWET JEŚLI POD
TWOIM POSTEM JEST
TYLKO JEDEN LAJK,
I TO OD MAMY.



NAWET JEŚLI
DOSTANIESZ
ZŁĄ OCENĘ.



ALBO JEŚLI
POPEŁNISZ
BŁĄD.



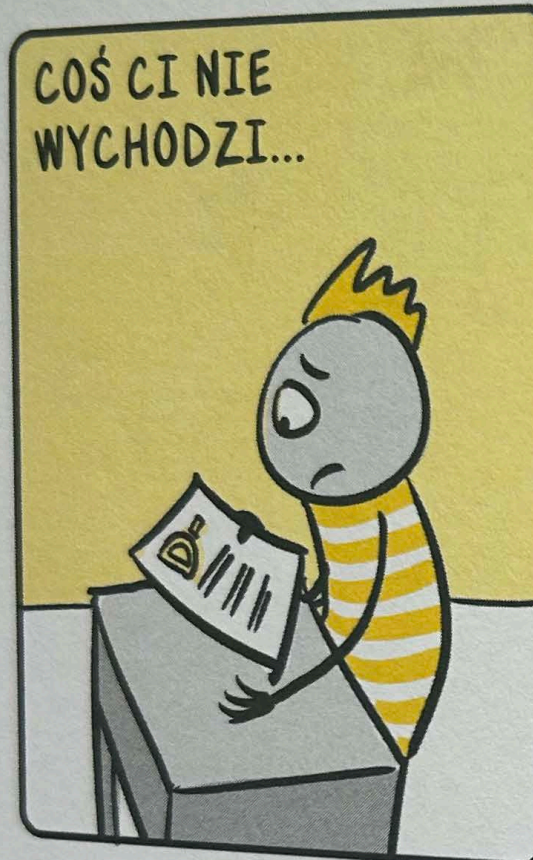
NIKT NIE JEST DOSKONAŁY — POPEŁNIANIE
BŁĘDÓW TO LUDZKA RZECZ.



WYOBRAŹ SOBIE, ŻE MOŻESZ
OSIĄGNĄĆ DOSKONAŁOŚĆ —
ALEŻ TO BYŁOBY NUDNE!

JEŚLI ODPUŚCISZ MARZENIA
O DOSKONAŁOŚCI, OBAWY ZACZNĄ
ZNIKAĆ.

BO KIEDY:



COŚ CI NIE
WYCHODZI...



ALBO KTOŚ SIĘ NA
CIEBIE WKURZY...



ALBO ZAMARTWIASZ
SIĘ TYM, CO BYŁO, LUB
TYM, CO BĘDZIE...

A CO,
JAK...?

TO PRZYPOMNIJ SOBIE, ŻE TRUDNOŚCI SĄ
CZĘŚCIĄ LUDZKIEGO ŻYCIA. WSZYSTKO JEST
Z TOBĄ W PORZĄDKU.

TO TYLKO OCENA.
TO NIE CAŁY JA.
PO PROSTU MUSZĘ
POĆWICZYĆ.



TO PRAWDA, CZASAMI
POPEŁNIAM BŁĘDY.
ALE MOŻEMY SIĘ
PRZECIEŻ DOGADAĆ.



KĄDZY SIĘ CZASAMI
MARTWI. ALE POTRAFIĘ
TEŻ WYMIENIĆ RZECZY,
ZA KTÓRE JESTEM
WDZIĘCZNA.



WAŻNE, ABY ZAPAMIĘTAĆ:

- * Jeśli chcemy robić w życiu coś, co jest dla nas ważne - trzeba zaakceptować, że będzie nam w tym towarzyszył lęk.
- * To od nas zależy, czy będziemy od lęku uciekać, czy nauczymy się sobą opiekować, gdy go odczuwamy.

JAK OKAZYWAĆ WSPARCIE?

UWAGA! WAŻNE!

NIE WSZYSCY POTRAFIĄ OKAZAĆ
ZROZUMIENIE, KIEDY WIDZĄ, ŻE KTOŚ SIĘ BOI.



NIEKTÓRZY OKAZUJĄ FRUSTRACJĘ, NAŚMIEWAJĄ SIĘ
ALBO NAWET ZŁOSZCZĄ.



JAK OKAZYWAĆ WSPARCIE:

★ SŁUCHAJ BEZ
OSĄDZANIA

★ SPRÓBUJ
ZROZUMIEĆ

★ ZAPYTAJ, JAKIEGO
WSPARCIA
OCZEKUJE
DRUGA OSOBA

RZECZYWIŚCIE,
NIEFAJNIE.

WIERZĘ, ŻE DASZ
RADĘ. JAK MOGĘ CI
POMÓC?

DZIĘKI.

WYSTARCZY,
ŻE WE MNIE
WIERZYSZ.



Jak nie okazywać wsparcia?

- * NIE zaprzeczaj uczuciom! („Daj spokój nic się nie dzieje!”, „Nie ma się czego bać?”, „Czego tu się bać!”, „No i w czym tu problem?”)
- * NIE dawaj rad! („Nie mazgaj się”, „Gdybyś cośtam, to cośtam”, „Na drugi raz dobrze się wyśpij i zjedz porządne śniadanie!”)
- * NIE atakuj, NIE osądzaj, NIE komentuj! („No i w czym tu problem?”, „Myślisz tylko o sobie!”, „Jak można tak dać ciała?”)

Jak okazywać wsparcie?

- * Słuchaj bez osądzania i bez komentowania („Rzeczywiście niefajnie”)
- * Spróbuj zrozumieć (Każdego czasem ogarnia lęk i tak już jest)
- * Zapytaj, jakiego wsparcia oczekuje druga osoba („Jak Ci mogę pomóc?”) - jeśli nie oczekuje, uszanuj to, schowaj swoją pomoc do kieszeni (możesz powiedzieć: „Daj znać, jeśli będziesz mnie potrzebować”)
- * Stosuj komunikaty „ja”: „Wierzę, że dasz radę”, zamiast: „Dasz radę! Jesteś the best!”

ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT)

TERAPIA AKCEPTACJI I ZAANGAŻOWANIA

WEWNĘTRZNY OBSERWATOR (ACT) ĆWICZENIE (KUBEK+KARTECZKI)

Wewnętrzny obserwator - wnioski:

- * Ja nie jestem swoimi przekonaniemami (Ja jestem kubkiem, nie karteczkami) - defuzja
- * Jestem czymś więcej niż myślę, że jestem
- * „Mieć myśl” to nie to to samo, co „być myślą” (ja nie jestem moimi myślami)

TRANSFORMACJA PRZEKONAŃ CZTERY PYTANIA BYRON KATIE

Cztery pytania Byron Katie:

- * Tutaj wpisz **swoje przekonanie na swój temat:**

.....

- * A teraz **odpowiedz na 4 pytania:**

- * 1. Czy to jest prawda? (Tak czy nie? Jeśli „nie”, przejdź do pytania 3.)
- * 2. Czy możesz mieć absolutną pewność, że to prawda? (Tak czy nie?)
- * 3. Jak reagujesz, kiedy wierzysz, że ta myśl/to przekonanie jest prawdziwa/e?
- * 4. Kim byłbyś/byłabyś bez tej myśli/tego przekonania?

Cztery pytania Byron Katie (cd):

- * Następnie: **Odwróć tę myśl/to przekonanie:**

.....

- * Znajdź konkretne, rzeczywiste **przykłady** dla tego odwrócenia:

- * 1.

- * 2.

- * 3.

Cztery pytania Byron Katie (cd):

- * Czy możesz znaleźć **inne odwrócenia tej myśli/tego przekonania**?
Zapisz je poniżej:
 - * 1.
 - * 2.
 - * 3.
- * Podaj konkretne, rzeczywiste **przykłady** dla każdego odwrócenia.

Wewnętrzny obserwator + transformacja przekonań

- * Teraz zapisz odwrócone (przetransformowane) przekonania na karteczkach innego koloru...
- * ... I wrzuć je do kubka:)
- * Widzisz: w kubku są teraz wszystkie Twoje przekonania (na karteczkach różnego koloru)
- * Kto mieści wszystkie Twoje przekonania?

PAMIĘTAJ — TWÓJ LĘK TO NIE TY!

OWSZEM, CZASEM
SIĘ BOJĘ, ALE...



- JESTEM LOJALNYM
PRZYJACIELEM.

- POTRAFIĘ ROBIĆ
WYŚMIENITE
KANAPKI
Z SEREM.

- UWIELBIAM
JAZDĘ NA
DESKOROLCE.

- PROWADZĘ
CAŁKIEM FAJNY
SZKICOWNIK.

- WIERZĘ
W SIEBIE.

CHOCIAŻ CZASEM OGARNIA CIĘ LĘK,
WCIAŻ STAĆ CIĘ NA ODWAGĘ!

BO ODWAGA

NIE OZNACZA, ŻE SIĘ NIE BOISZ...



JESTEŚMY ODWAŻNI, KIEDY ROBIMY TO,
CO DLA NAS WAŻNE.
POMIMO LĘKU.

A JEDNAK
SUKCES!



KAŻDE WYZWANIE,
KTÓREMU SPROSTASZ,
MAŁE CZY DUŻE,
DODAJE CI SIŁY
I PEWNOŚCI SIEBIE.

TRENING MĄDREGO DYSTANSU I WSPÓŁCZUCIA DO SIEBIE (ACT)

MATRIX (ACT)

II

IV

2A

I

jakie trudne
myśli i uczucia
mi towarzyszą?

III

II) Jakie zachowania
unikające, oddalające
podejmuję w związku
z tymi myślami i uczuciami?

IV

co mnie oddala?

2A

I) Jakie trudne
myśli i uczucia
mi towarzyszą?

III

II) Jakie zachowania
unikające, oddalające
podejmuję w związku
z tymi myślami i uczuciami?

IV

co mnie oddala? JA

I) Jakie trudne
myśli i uczucia
mi towarzyszą?

III

Co jest dla mnie
ważne?

(w tej sytuacji albo)
(mimo tej sytuacji)

Jakie wartości
chcę chronić?

II) Jakie zachowania
unikające, oddalające
podejmuję w związku
z tymi myślami i uczuciami?

IV) Jakie działania
mogę podjąć teraz
(w ciągu 24 godzin), żeby
te wartości wprowadzić
w życie?

← co mnie oddala? JA co mnie zbliża? →

I) Jakie trudne
myśli i uczucia
mi towarzyszą?

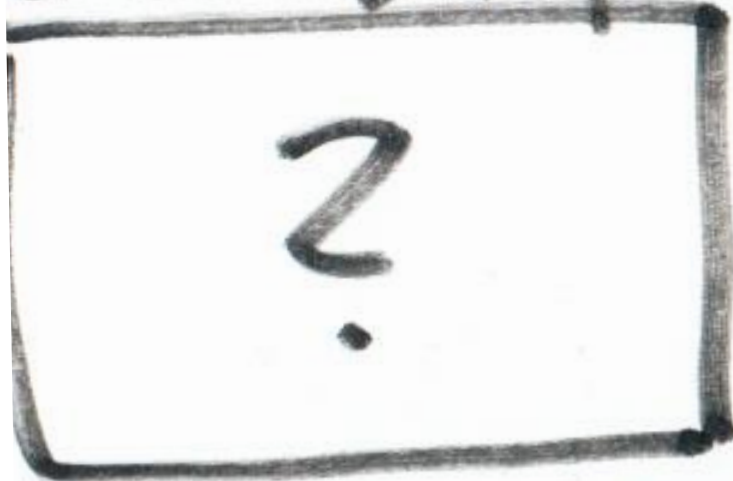
III) Co jest dla mnie
ważne?

(w tej sytuacji albo)
(mimo tej sytuacji)

Jakie wartości
chcę chronić?

CHOICE POINT (ACT)

Dokąd prowadzi?



unikanie
trudnych sytuacji

JAK?

1.
2.
3.
- ⋮

choice
point

"Witalność"
to, co dla mnie
ważne

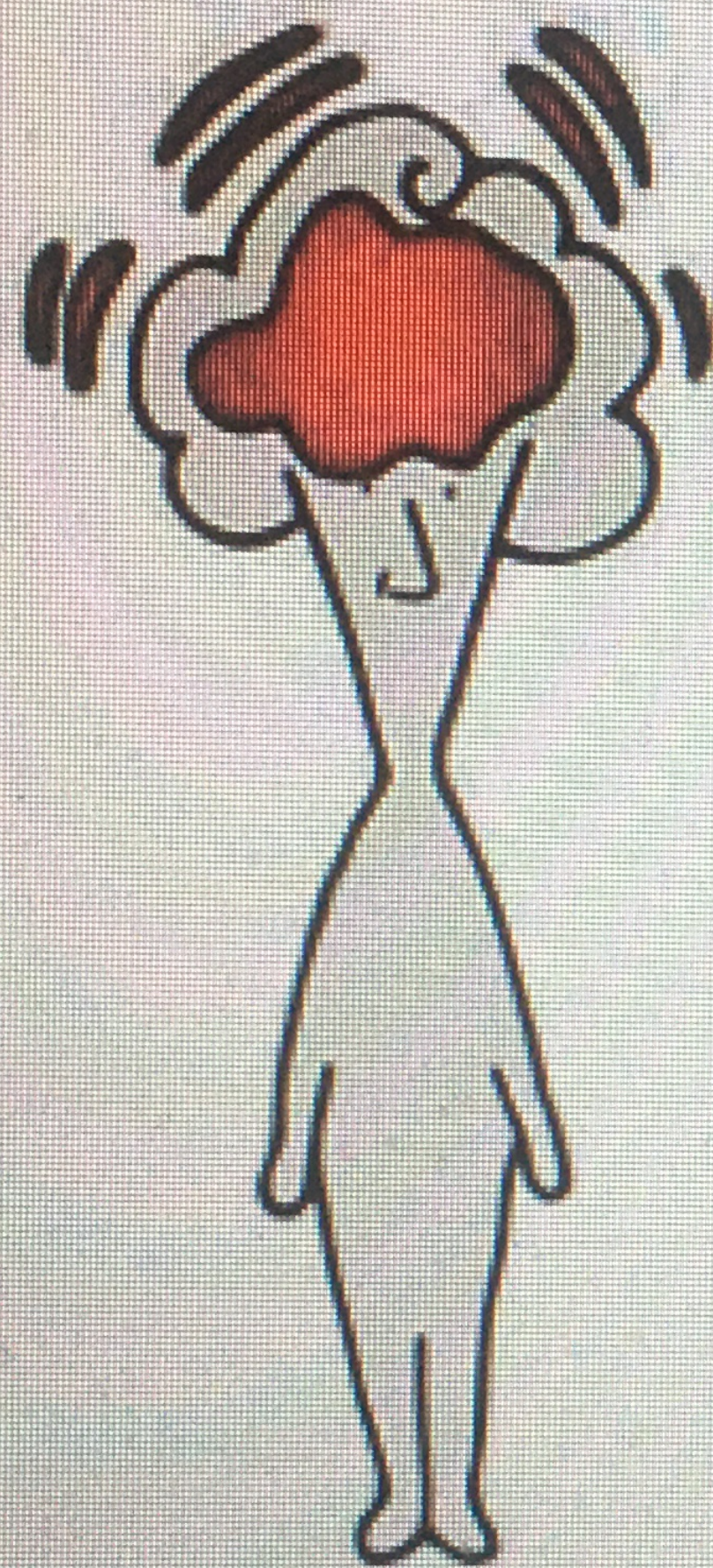
działania
zainicjowane
w realizacji tego,
co dla mnie ważne

JAKIE?

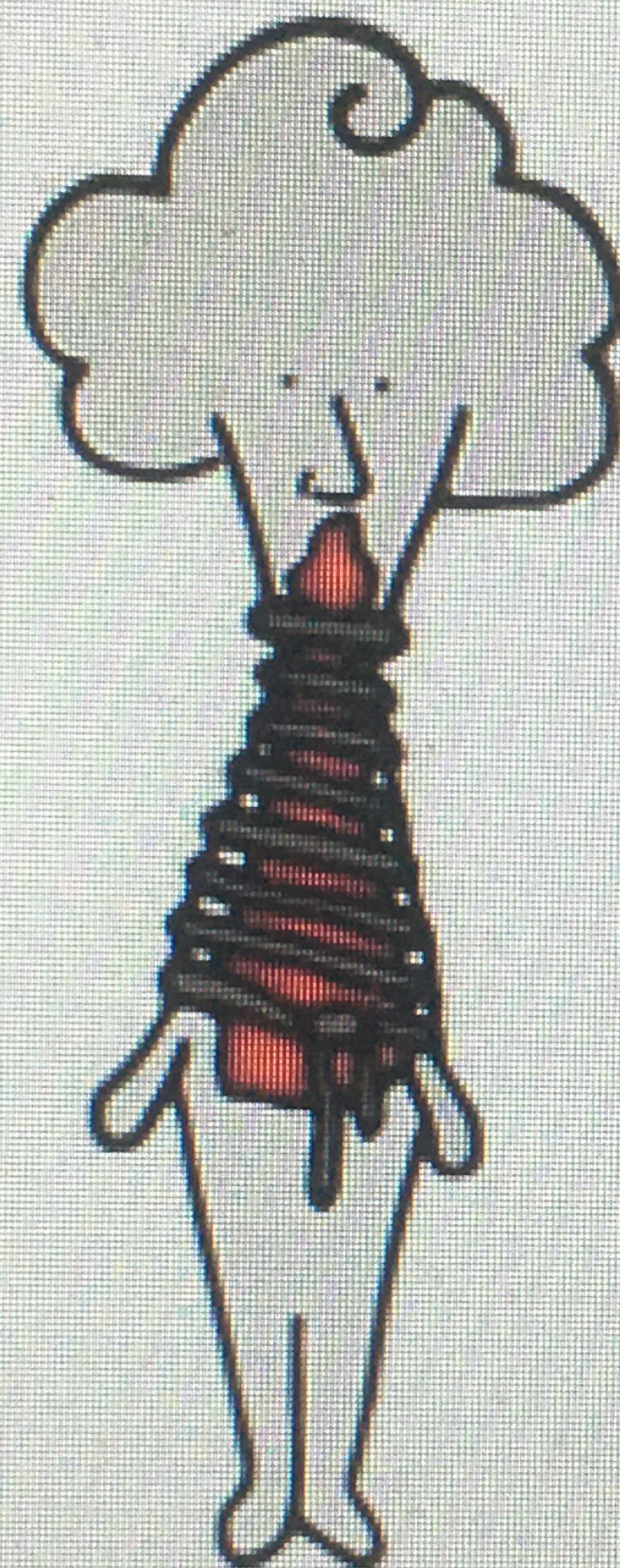
1.
2.
3.
- ⋮

Choice Point - cztery kroki:

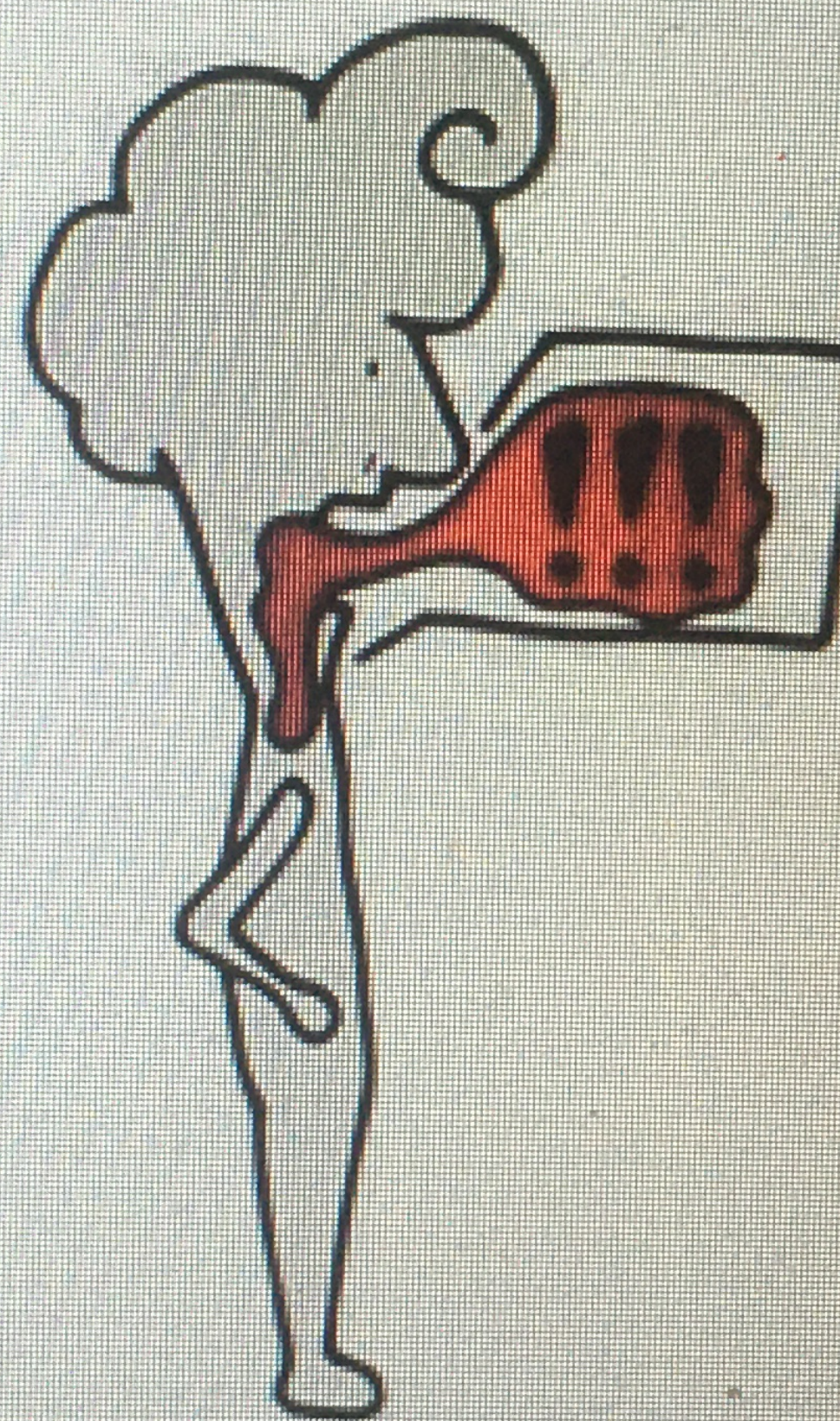
- * 1. Zatrzymaj się i zauważ ten moment - oddychaj głęboko i się wycisz
- * 2. Rozpoznaj, jakie myśli podsuwa Ci Twój umysł: „Mam taką myśl, że.....”
- * 3. Jakie emocje czuję w ciele? Zaakceptuj je i przyjmij:) Zrób dla nich miejsce w swoim ciele:) (medytacja: oddychanie w kierunku emocji)
- * 4. I zdecyduj świadomie (choice point), którą drogę wybierasz - czy unikanie przykrych emocji i ucieczkę, czy zaangażowane działanie w realizację tego, co dla Ciebie ważne.



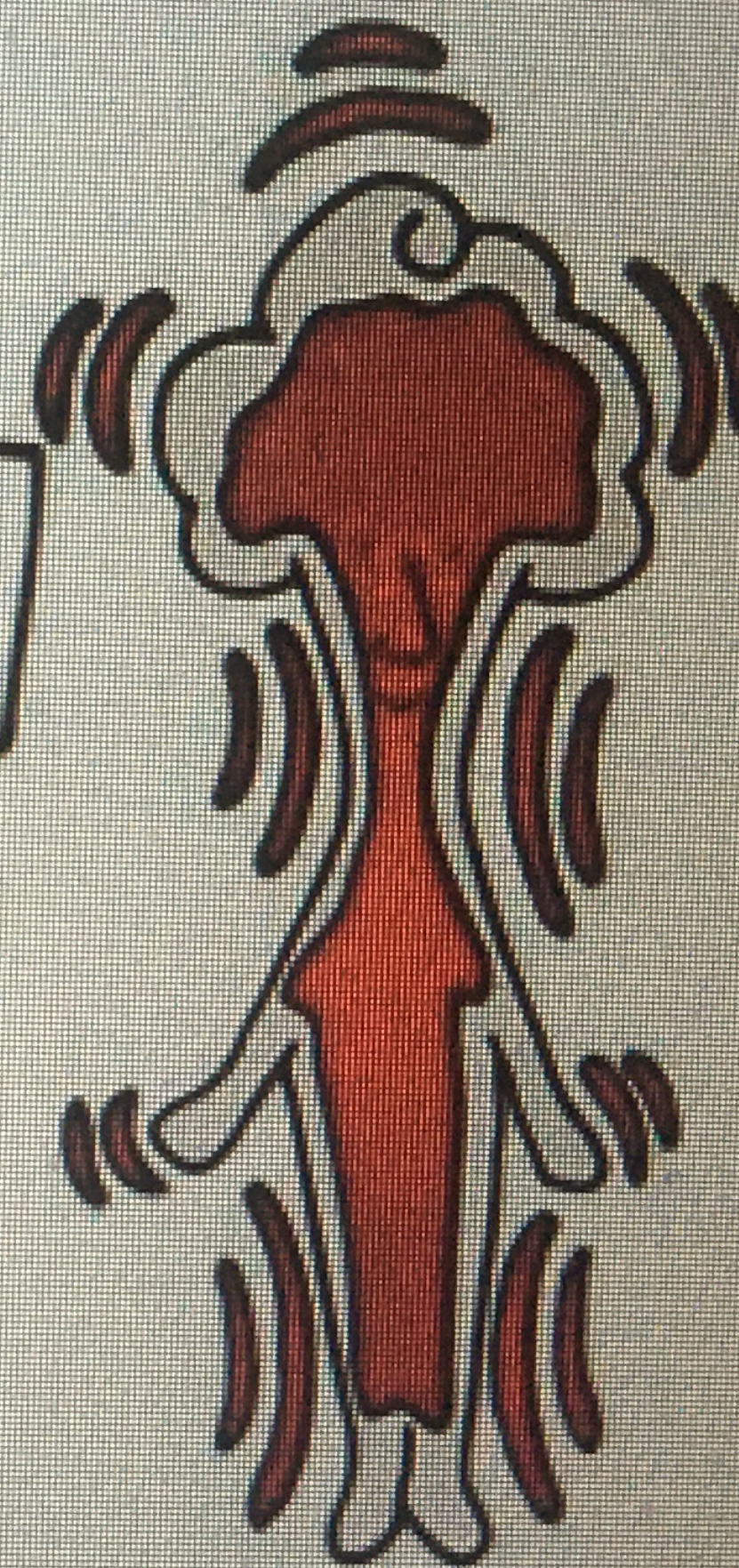
odcinanie



zaciskanie



wyrzucanie



akceptacja

SPOSOBY NA EMOCJE

ŹRÓDŁO: DOROTA HOŁÓWKA, TERAPEUTA PRACY Z TRAUMĄ

POZNANIE WŁASNYCH WARTOŚCI

TABELA		WARTOŚCI		
Autentyczność	Bezpieczeństwo	Cierpliwość	Ciekawość	Prawość
Czułość	Delikatność	Duma	Dyskrecja	Stabilność
Elastyczność	Efektywność	Entuzjizm	Godność	Bliskie relacje
Harmonia	Honor	Konsekwencja	Kreatywność	Czystość
Lojalność	Mądrość	Miłość	Nadzieja	Doskonałość
Niezależność	Odpowiedzialność	Odwaga	Otwartość	Kompetencja
Pasja	Pogoda ducha	Prestiż	Przyjaźń	Pomoc innym
Prawda	Pokora	Prostota	Przyjemność	Rodzina
Radość	Rozwój	Rozwaga	Ryzyko	Sława
Rzetelność	Spontaniczność	Sprawiedliwość	Szczęście	Stanowczość
Szczerość	Szczodrość	Spokój	Szacunek	Zadowolenie
Szlachetność	Tolerancja	Troskliwość	Twórczość	Zaangażowanie
Uczciwość	Wolność	Wierność	Wyrozumiałość	Zdrowie
Wrażliwość	Wiara	Wiarygodność	Zaufanie	Zaradność

Poznanie własnych wartości - ćwiczenia (ACT):

- * Co bym zrobił/zrobiła, gdybym miała czarodziejską różdżkę i mógł/mogła zmienić coś w świecie?
- * 80-te urodziny

TYPES OF SELF-CARE



PHYSICAL

Sleep
Stretching
Walking
Physical release
Healthy food
Yoga
Rest



EMOTIONAL

Stress management
Emotional maturity
Forgiveness
Compassion
Kindness



SOCIAL

Boundaries
Support systems
Positive social media
Communication
Time together
Ask for help



SPIRITUAL

Time alone
Meditation
Yoga
Connection
Nature
Journaling
Sacred space

Bibliografia:

- * Rachel Brian „Martw się mniej. Jak odnaleźć siłę, spokój i oswoić lęk”, wyd. Debit, 2024 - rysunki z tej książki znajdują się w poniższej prezentacji
- * Louise Hayes, Ann Bailey, Joseph Ciarrochi „W pułapce myśli - dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem”, wyd. GWP, 2019
- * Kelly G. Wilson, Troy DuFrene „W sieci natrętnych myśli. Jak uwolnić się od bezustannej walki z lękiem i niepokojem”, wyd. GWP, 2018
- * Eline Snel „Spokój i uważność żabki”, wyd. CoJaNaTo, 2016

Bibliografia:

- * Ćwiczenia uważności z książki „Spokój i uważność żabki”, m.in:
- * Bezpieczne miejsce
- * Test spaghetti
- * Pierwsza pomoc w trudnych uczuciach
- * Skupienie na oddechu
- * są dostępne w postaci plików mp3 na youtube - wystarczy wpisać w wyszukiwarce: „Spokój i uważność żabki”

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

BEATA SIKORSKA-DUTKA TEL: 500 708 759

MAIL: BSIKORSKADUTKA@GMAIL.COM