



Zadbaj o siebie -

Umysł i dobrostan

to ebook dla każdej osoby, która potrzebuje chwili dla siebie

Klaudia Waryszak-Lubaś
współpraca:
Ewa Jakutajć



CZEŚĆ!

Nazywam się Klaudia Waryszak-Lubaś i bardzo się cieszę, że czytasz tego ebooka.

Powstał on kilka lat temu jednak do tej pory widziało go wąskie grono odbiorców i odbiorczyń. Zamknęłam go w szufladzie na kilka lat ponieważ brakowało mi odwagi podzielenia się nim z innymi.

W sierpniu 2019 roku wyciągnęłam go na szkolenie dla liderek i liderów, które prowadziłam. Pokazałam go Ewie, z którą współpracowałam przy tamtym projekcie szkoleniowym. To dzięki niej, ebook trafi do Ciebie. Pomogła mi go odświeżyć i uwierzyć, że zwłaszcza w dzisiejszych czasach jest on dużą wartością.

"Zadbaj o siebie. Umysł i dobrostan" - to ebook, który pomoże Ci na chwilę zwolnić i przyjrzeć się sobie.

W jednym miejscu uporządkujesz wszystkie informacje i odpowiedzi o rzeczach czy relacjach, które poprawiają Ci samopoczucie.

Mając pod ręką naszego ebooka w trudnych chwilach, sięgniesz po niego automatycznie. Możesz go wydrukować i położyć na szafce nocnej, nosić w torebce, trzymać na biurku. Od tej chwili należy on do Ciebie i to Ty nadajesz mu wartość.

Ebook jest darmowy, natomiast jego pełną, rozszerzoną wersję będzie można niebawem kupić na mojej stronie.

NAZYWAM SIĘ

KILKA RZECZY O MNIE:

MARZĘ O:

PRZYJACIELE I PRZYJACIÓŁKI
OPISALI/ŁYBY MNIE JAKO:

RZECZY, KTÓRE W
SOBIE DOCENIAM:

OSOBY, KTÓRE MNIE WSPIERAJĄ

DO KOGO MOGĘ ZADZWONIĆ KIEDY:

CZUJĘ SIĘ SAMOTNY/A

POTRZEBUJĘ TOWARZYSTWA

MAM PROBLEM, Z KTÓRYM
NIE UMIEM SOBIE PORADZIĆ

POTRZEBUJĘ KOGOŚ KTO ZACHĘCI MNIE DO WYJŚCIA Z DOMU
I ZROBIENIA CZEGOŚ FAJNEGO

INNE OSOBY, DO KTÓRYCH MOGĘ ZADZWONIĆ W TRUDNIEJSZYM
MOMENCIE

GDZIE ZNALEŹĆ SPECJALISTYCZNĄ POMOC?

TELEFONY ZAUFANIA

116 111 TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

**800 280 900 TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH PRZEMOCĄ
SEKSUALNĄ W KOŚCIELE**

800 12 12 12 TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

800 108 108 LINIA WSPARCIA DLA OSÓB PO STRACIE BLISKICH

**800 120 002 OGÓLNOSPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W
RODZINIE
"NIEBIESKA LINIA"**

**800 120 226 POLICYJNY TELEFON ZAUFANIA DS.PRZECIWDZIAŁANIA
PRZEMOCY W RODZINIE**

**801 199 990 OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA "NARKOTYKI-
NARKOMANIA"**

801 199 990 TELEFON ZAUFANIA "UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE"

22 635 93 92 TELEFON GRUPY EDUKATORÓW SEKSUALNYCH "PONTON"

22 621 35 37 TELEFON ZAUFANIA "CENTRUM PRAW KOBIET"

Gdy mam gorszy nastrój...

PAMIĘTAJ! KAŻDY MOŻE MIEĆ GORSZY DZIEŃ I NIE MA W TYM NIC ZŁEGO! ZADBAJ WTEDY O SIEBIE I SVOJE POTRZEBY! :)

**MOJE ULUBIONE PIOSENKI
NA POPRAWĘ NASTROJU**

**MOJE ULUBIONE KSIĄŻKI NA
POPRAWĘ NASTROJU**

**MOJE ULUBIONE FILMY
NA POPRAWĘ NASTROJU**

**INNE FAJNE RZECZY NA
POPRAWĘ NASTROJU**

AUTOAFIRMACJE



NAPISZ POZYTYWNE RZECZY NA SWÓJ TEMAT, O TYM
JAKĄ JESTEŚ OSOBĄ, CO W SOBIE LUBISZ - NA
POZIOMIE UMYSŁU, CIAŁA.

CO POTRAFISZ ROBIĆ? WYPISZ WSZYSTKIE SVOJE
UMIEJĘNOŚCI!





RADZENIE SOBIE Z OBAWAMI

OBAWIAM SIĘ:

CO MOGĘ NA TO PORADZIĆ?

Porada - zastanów się, co byś powiedział/powiedziała bliskiej osobie, gdyby znajdowała się w takiej sytuacji.
Spojrzenie na nasze obawy i problemy z pewnego dystansu, może nam pomóc w ich rozwiązaniu

OBAWIAM SIĘ:

CO W TAKIEJ SYTUACJI POWIEDZIAŁBYM/POWIEDZIAŁABYM
BLISKIEJ OSOBIE?

USŁYSZ SWOJE
POTRZEBY

ZNAJDŹ CICHE MIEJSCE, W KTÓRYM CZUJESZ SIĘ
BEZPIECZNIE I KOMFORTOWO.

CISZA POMAGA SKUPIĆ SIĘ NA SOBIE.

POSTARAJ SIĘ WSŁUCHAĆ W SWOJE CIAŁO I ZASTANÓW SIĘ
CZEGO W TYM MOMENCIE POTRZEBUJESZ.

Czego w tym momencie potrzebuję, żeby czuć się dobrze? Czego potrzebuje moje ciało? Mój umysł? Zapisz pierwsze myśli i skojarzenia, które przyjdą Ci do głowy. To na nie warto zwrócić uwagę w pierwszej kolejności.

KILKA SŁÓW O STRESIE

STRES TO DYNAMICZNA
REAKCJA ADAPTACYJNA,
A TAKŻE REAKCJA
BIOLOGICZNA, U
PODŁOŻA, KTÓREJ
STOJĄ MECHANIZMY
FIZJOLOGICZNE.

STRES TO
NIEPRZYJEMNE
NAPIĘCIE,
UCZUCIE DYSKOMFORTU
PSYCHICZNEGO I
FIZYCZNEGO

WYNIKA Z RÓŻNICY
MIĘDZY NASZYM
MOŻLIWOŚCIAMI A
WYMOGAMI SYTUACJI.

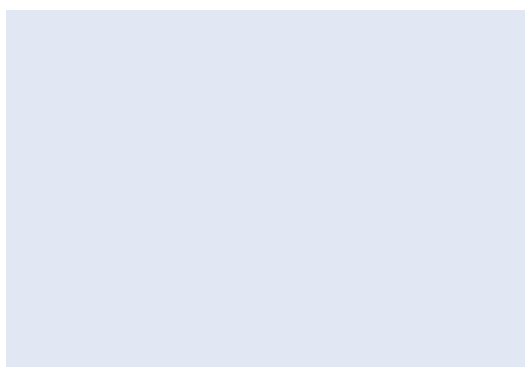
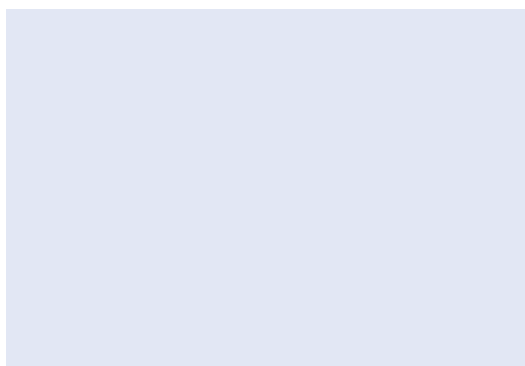
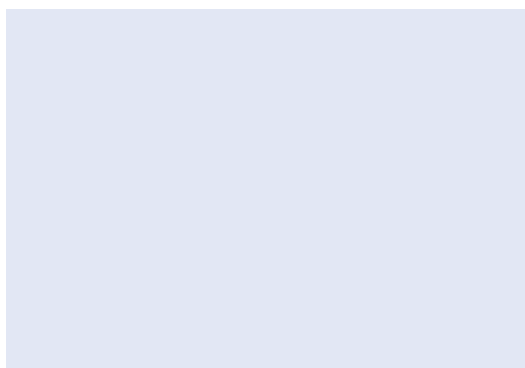
STRES MOBILIZUJE NAS,
BY PODJĄĆ DZIAŁANIA,
KTÓRE POZWOLĄ NA
PORADZENIE SOBIE Z
PROBLEMEM I
PRZYWRÓCĄ STAN
RÓWNOWAGI I SPOKOJU

STRES JEST
NORMALNĄ
REAKCJĄ ZWIĄZANĄ
Z NASZYM
FUNKCJONOWANIEM
W ŚWIECIE I ŻYCIU

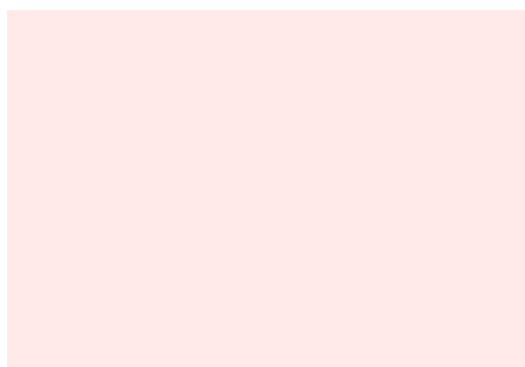
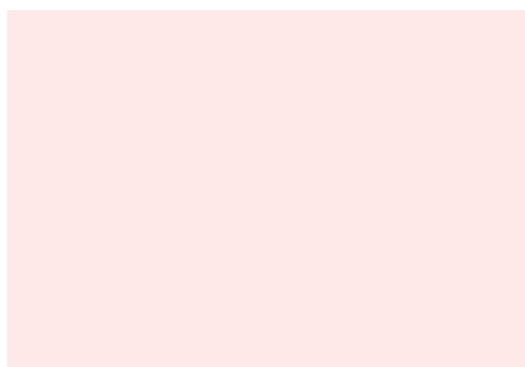
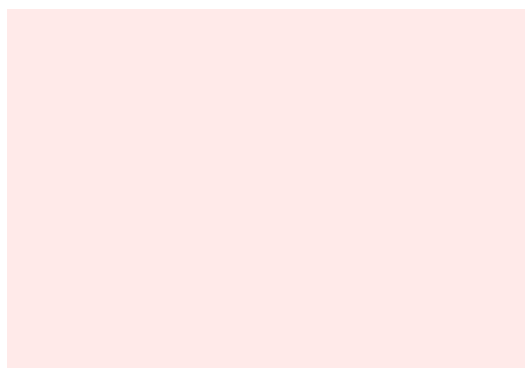
STRESU NIE NALEŻY
SIĘ BAĆ ANI
ZAPRZECZAĆ JEGO
ISTNIENIU. NALEŻY
NAUCZYĆ SIĘ Z NIM
RADZIĆ!

Na pewno nie raz doświadczyłeś/aś sytuacji stresowych. Przypomnij sobie czy wśród nich są takie, które się w jakiś sposób powtarzają. Czy jest podobny schemat, okoliczności, atmosfera? W krótkich wypisz wszystko co przyszło Ci do głowy!

Co mnie stresuje?



Jak sobie mogę poradzić w takich sytuacjach?



Teraz zastanów się, co pomaga Ci zmniejszyć poziom stresu. Postaraj się wypisać jak najwięcej rzeczy, które pomagają ci w trudnych momentach. Zwróć uwagę na to, że stres objawia się na kilku poziomach i można z nim pracować na każdym z nich!

Co mnie odstresowuje? na poziomie ciała

Czego potrzebuje Twoje ciało w sytuacji stresowej? Pływania? Kontaktu z naturą? Jaka aktywność fizyczna najbardziej Cię uspokaja? Przypomnij sobie co Cię relaksuje i odpręża?



Co mnie odstresowuje?- na poziomie umysłu

Jakie działania albo zachowania mogą pomóc Ci uspokoić Twoje myśli, podjąć decyzję lub skupić się na zadaniu?



Co mnie odstresowuje?- na poziomie emocji

Co możesz zrobić, aby uspokoić pojawiające się emocje np. takie jak lęk, niepokój, smutek?





JAK ZADBAĆ O SIEBIE?

KILKA SPOSOBÓW NA OBNIŻENIE POZIOMU STRESU

Zadbaj o sen:

przewietrz pokój przed snem

staraj się nie korzystać z telefonu i komputera przed snem - zostaw urządzenia elektroniczne w innym pomieszczeniu

zadbaj o odpowiednią długość snu

Pamiętaj o regularnych i zdrowych posiłkach

Weź kąpiel z olejkami, szatwią lekarską, lawendą czy melisą

Skup się przez chwilę na swoim oddechu: poobserwuj czy jest szybki czy wolny, głęboki czy płytki. Weź kilka głębokich wdechów i zaobserwuj czy coś się zmieniło!

Zaczynaj i kończ dzień od wdzięczności (dziękuj za to co masz, za chwile z bliskimi, za uśmiech itp.

Zrób sobie napar ziołowy do picia. Melisa, dziurawiec rumianek lub to, na co masz w tej chwili ochotę

Wypisz poniżej swoje małe zwycięstwa i zobacz jak się z nimi czujesz



PRAKTYKOWANIE WDZIĘCZNOŚCI

Ważną częścią podnoszenia naszego dobrostanu jest umiejętność bycia wdzięcznym/ą za to co spotyka nas w życiu. Myślenie częściej o ludziach/rzeczach/doświadczeniach, które nas wzbogacają i uszczęśliwiają może na nas działać kojąco czy uspokajająco.

Wzmacnia to również nasze pozytywne myślenie.

Oto kilka wskazówek jak zacząć:

- Każdego ranka lub wieczora wymień 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a. Może to być dom, zdrowie, lub to co Cię spotkało. Może być także uśmiech bliskiej osoby.
- Wymień jakie niespodzianki trafiły Ci się danego dnia. Może to być telefon od bliskiej osoby czy miła wiadomość itp.

RZECZY, ZA KTÓRE JESTEM WDZIĘCZNY/A

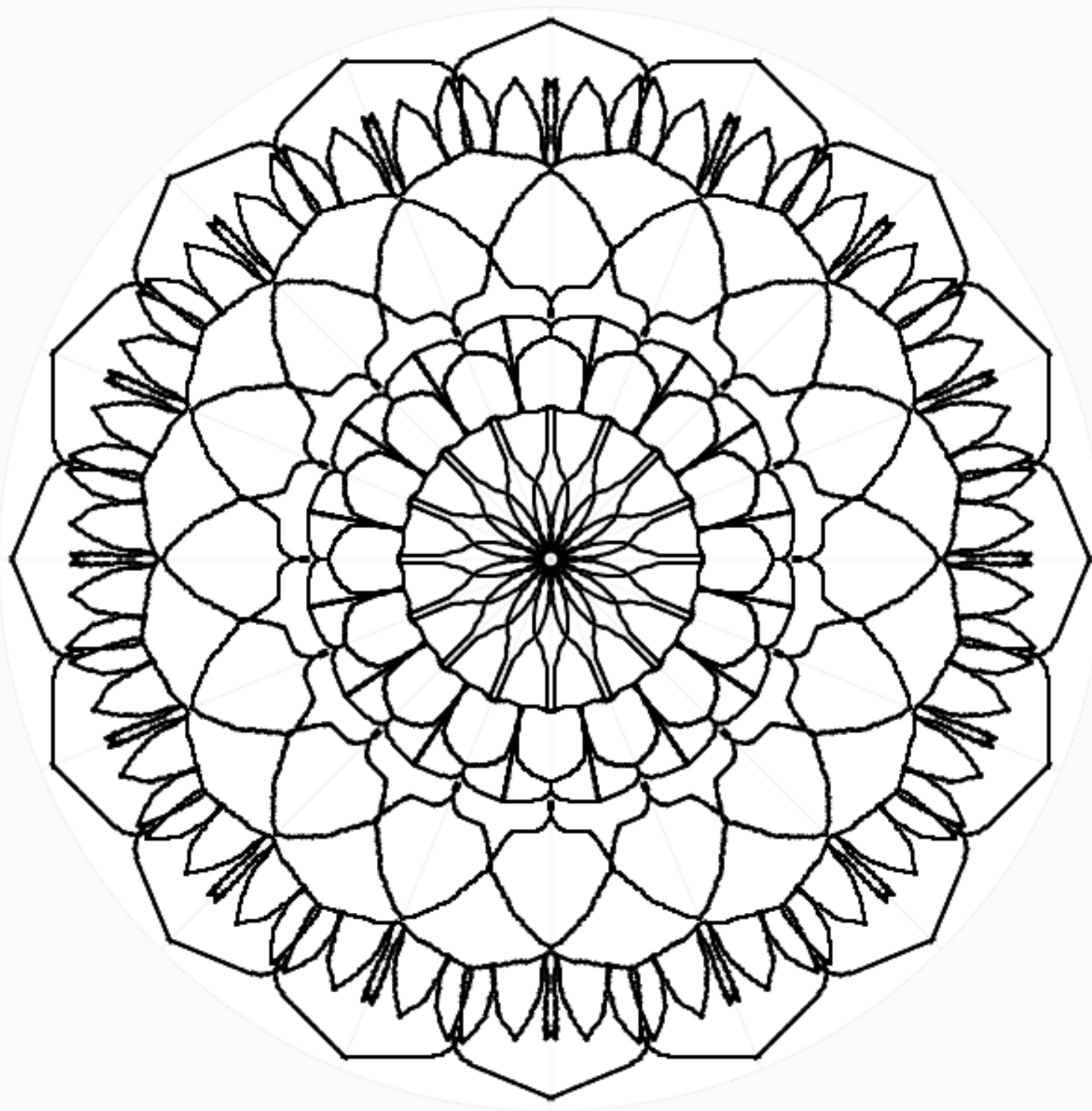






MANDALOWANKA

Weź swoje ulubione kredki, markery lub cienkopisy i pokoloruj mandalę, którą dla Ciebie stworzyłam.



O AUTORKACH



Klaudia Waryszak-Lubaś

Trenerka, certyfikowana Edukatorka Praw Człowieka, działaczka społeczna.

Absolwentka Akademii Trenera z coachingiem operacyjnym.

Współautorka publikacji edukacyjnych. Prowadzi warsztaty i szkolenia dotyczące m.in. komunikacji i asertywności, kompetencji miękkich, przeciwdziałania dyskryminacji, wzmacniania kobiet czy radzenia sobie z porażką. Wspomaga proces zmian w firmach i organizacjach oraz wzmacnia poczucie sprawczości zapraszając do świata wrażliwości i uważności na siebie.

Prowadzi blog: www.klaudiawaryszaklubas.pl



[instagram.com/klaudiawaryszaklubas/](https://www.instagram.com/klaudiawaryszaklubas/)



[facebook.com/klaudiawaryszaklubas/](https://www.facebook.com/klaudiawaryszaklubas/)



Ewa Jakutajć

Afrykanistka, psycholożka, absolwentka studiów podyplomowych pomocy humanitarnej na Uniwersytecie Warszawskim. Doświadczenie psychologiczne zdobywała w Warszawskim Ośrodku Interwencji Kryzysowej, odbywając staże m.in. w Klinice Stresu Bojowego i Psychiatrii w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie, Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie oraz Wojewódzkim Zespole Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie. Wolontariuszka organizacji pozarządowych w Polsce i za granicą (Palestyna, Gruzja). Na co dzień pracuje w Polskim Czerwonym Krzyżu.