

Masz wpływ

Twój spokój ma znaczenie

14 prostych ćwiczeń,
które pomagają spokojniej reagować
na codzienne wyzwania

WORKBOOK



Workbook Masz wpływ. Twój spokój ma znaczenie. 14 prostych ćwiczeń, które pomagają spokojniej reagować na codzienne wyzwania

Copyright © by Agnieszka Kozdroń
AKSON

Praca chroniona jest prawami autorskimi. Kopiowanie, rozpowszechnianie, przetwarzanie w całości lub części zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. nr 24 poz. 83 z 1994 - tekst jednolity Dz. U. z 2021 r. poz. 1062) oraz ustawy o prawie prasowym z dnia 26 stycznia 1984r. (Dz. U. 1984 nr poz. 24. z późniejszymi zmianami) jest zabronione.

ZAKAZ UDOSTĘPNIANIA TREŚCI W CAŁOŚCI LUB FRAGMENTÓW W INTERNECIE. Zabronione jest usuwanie zabezpieczeń z pliku oraz wprowadzanie zmian, wykorzystywanie fragmentów w sposób wykraczających poza dozwolony użytek osobisty. Zabronione jest publiczne udostępnianie i odtwarzanie także w sieci Internet, może to powodować odpowiedzialność odszkodowawczą na podstawie przepisów o prawie autorskim, prawie własności intelektualnej, przepisów kodeksu cywilnego i innych obowiązujących przepisów prawa.

Workbook to **materiały autorskie, które nie mogą być wykorzystywane na innych stronach WWW, zabrania się wykorzystywania AI do kopiowania treści celem ich magazynowania, przetwarzania i udostępniania innym użytkownikom**, zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. nr 24 poz. 83 z 1994 - tekst jednolity Dz. U. z 2021 r. poz. 1062) oraz ustawy o prawie prasowym z dnia 26 stycznia 1984r. (Dz. U. 1984 nr poz. 24. z późniejszymi zmianami) jest zabronione, szczególnie gdy treści miałyby zostać wykorzystane w celu osiągnięcia korzyści materialnych lub niezgodnie z intencją ich twórcy.

Schematy i rysunki: autor Agnieszka Kozdroń, wykonanie ChatGPT

Masz w sobie siłę, która każdego dnia pozwalała Ci dotrzeć do miejsca w którym jesteś dzisiaj, przyszedł czas, by wzmocnić wszystkie Twoje wewnętrzne zasoby oraz rozwinąć nowe strategie, zwiększające spokój, odporność psychiczną, zdrowie, jasność myślenia, skuteczność działania. Potrzebujesz nowych narzędzi by rozwinąć nowe skuteczniejsze sposoby rozwiązywania bieżących problemów, zachowując spokój w świecie, w którym natłok informacji oraz złożoność wyzwań, aktywują wysoki poziom stresu.

Poznasz proste techniki, które pomogą Ci zmienić perspektywę patrzenia na siebie i otoczenie, rozwijając lub wzmacniając psychologiczne bezpieczeństwo, zwiększając spokój umysłu, dzięki czemu Twoje wewnętrzne poczucia sprawstwa, skuteczności, siły i odwagi, uaktywni kreatywne tworzenie nowych strategii skutecznego działania w sytuacjach wysokiej presji. Zaproponowane ćwiczenia, zostały skonstruowane tak, byś skoncentrował się na sobie i swoich potrzebach, wyeliminował aktywności rozpraszające i wynikające z nawykowego wykonywania różnych czynności, na rzecz lepszego rozumienia siebie, potrzeb swojego organizmu, zwiększenia poziomu komfortu życia, przez zmianę schematów myślenia i reagowania. Nauczysz mózg nowego sposobu analizowania informacji oraz lepszego tworzenia skutecznych reakcji.

Odporność psychiczna, jest procesem umysłowym, który rzutuje na sposób w jaki mózg analizuje sytuacje, i jaką wywoła reakcję. W procesie tym, ogromną rolę odgrywa **pamięć mózgu i sposób nadawania znaczeń przez mózg**. Bodźce sensoryczne które trafiają do mózgu, będą u każdej osoby wywoływały inną reakcję, zmiana sposobu myślenia oraz inne emocjonalne wartościowanie sytuacji, aktywuje inny sposób analizowania przez mózg informacji. Mózg dysponuje subiektywną pamięcią tego co uznajesz jako bezpieczne, zagrażające. Ćwiczenia pomogą Ci przez modyfikację emocjonalnego wartościowania siebie i zmianę nadawania emocjonalnych znaczeń ludziom, sytuacjom, przedmiotom, codziennym zdarzeniom, zmienić pobudzenie sieci neuronów, przyczyniając się do innego niż do tej pory integrowania wiedzy przez mózg, innego sposobu analizy bieżącej sytuacji, co zmieni sposób Twojego reagowania.

Rozwiniiesz zdolność do uważnego myślenia o zdarzeniach, zachowując emocjonalny dystans i świadomie dokonując wyboru reakcji, które pozwalają na właściwe rozstrzygnięcie problemu, mimo wysokiej presji. Mózg musi nauczyć się nowych sposobów reagowania w sytuacjach o wysokim poziomie stresu, musi też słuchać Ciebie. Tym samym zwiększenie spokoju i budowanie odporności psychicznej, zależy od Twojej umiejętności kontrolowania myśli, tworzenia otoczenia, które uspokaja mózg, prawidłowego reagowania na odczucia cieleśne.

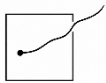
PAMIĘTAJ! JESTEŚ OK! Jesteś wystarczający już teraz. Zmiana jest Twoim prawem, a nie obowiązkiem. Zmiana nie zaczyna się od większej ilości wiedzy. Zaczyna się od jednej myśli, która odważy się wyjść poza stary schemat.

Zanim wykonasz te ćwiczenie, chcę, żebyś zapamiętał jedną rzecz: Twój mózg nie jest Twoim wrogiem. Stres jest próbą ochrony Ciebie. Dzięki tym ćwiczeniom, nauczysz swój organizm, jak wracać do równowagi i wysokiego poczucia bezpieczeństwa.

Agnieszka Kozdroń



I. Wyjście z labiryntu



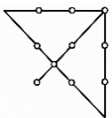
Sytuacja stresowa potrafi zablokować zdolność do zobaczenia rozwiązania, w tym ćwiczeniu rozwiniesz umiejętność tworzenia nowych możliwości odzyskiwania poczucia wpływu, odzyskiwania spokoju. Twoja myśl, związana z możliwością wyjścia z sytuacji stresowej, połączona z uczuciem ulgi oraz poczuciem spokoju, zwiększy Twoją skuteczność w tworzeniu rozwiązań. Poczuj ulgę i spokój – to stan, który osiągniesz po wyjściu z labiryntu



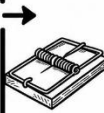
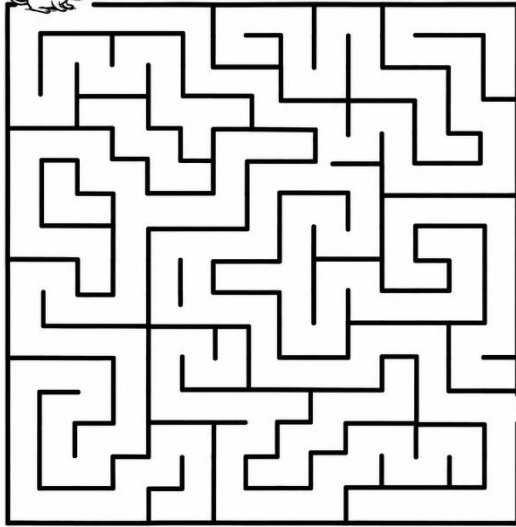
To ćwiczenie pomoże Ci odzyskać poczucie wpływu i dostrzegać więcej możliwości działania.

Jak przygotować się do wykonania ćwiczenia

1. Pomyśl **JESTEM BEZPIECZNY**. Wykonaj teraz 8 głębokich oddechów, przygotuj swój umysł i ciało do procesu zmiany. Spokojny, głęboki oddech informuje mózg, że jesteś teraz, w tej chwili bezpieczny, w tym stanie Twój mózg szybciej zapamięta to ćwiczenie.



Ćwiczenie. Przygotuj stoper i zmierz czas w jakim pokonasz labirynt, gdy na jego końcu jest pułapka na myszy lub ser. Spróbuj zaobserwować swoje doznania wewnętrzne, gdy patrzysz na labirynt z pułapką i na labirynt z serem, zastanów się jakie pierwsze odczucia wywołują w Tobie te obrazy, jak postrzegasz wykonanie ćwiczenia, gdy widzisz pułapkę i gdy widzisz ser.



Napisz co czujesz, gdy patrzysz na labirynt, z potencjalnym zagrożeniem

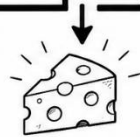
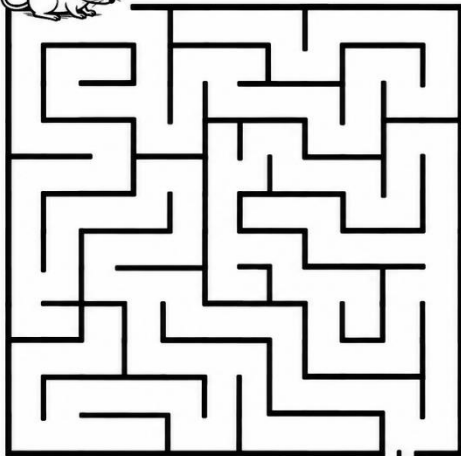
.....

Zastanów się, czy w ciele pojawia się jakieś doznanie sensoryczne, napisz jakie

.....

Dokonaj pomiaru czasu, przejścia przez labirynt

.....



Napisz co czujesz, gdy patrzysz na labirynt z potencjalną nagrodą

.....

Zastanów się, czy w ciele pojawia się jakieś doznanie sensoryczne, napisz jakie

.....

Dokonaj pomiaru czasu, przejścia przez labirynt

.....



Refleksja. Przypomnij sobie trzy sytuacje, w których udało Ci się rozwiązać problem, czy znaleźć rozwiązanie dzięki temu, że dostrzegalesz korzyści z zamknięcia trudnego etapu.

1.

2.

3.



Świadomość. Wypisz trzy słowa, które definiują w pozytywny sposób Ciebie, dzięki którym wcześniej skutecznie pokonywałeś trudności.

1.
2.
3.



Trening. Przez 3 dni wieczorem, zacznij tworzyć obrazy mentalne i własny proces szybkiego wyjścia z labiryntu, koncentrując się na celach i korzyściach, zastanów się, jaki WYNIK Cię interesuje i zobacz siebie jako osobę sprawczą, skuteczną, która postrzega proces realizacji celu, w inny niż do tej pory sposób. Labirynt to stres, a Ty potrafisz go pokonać.

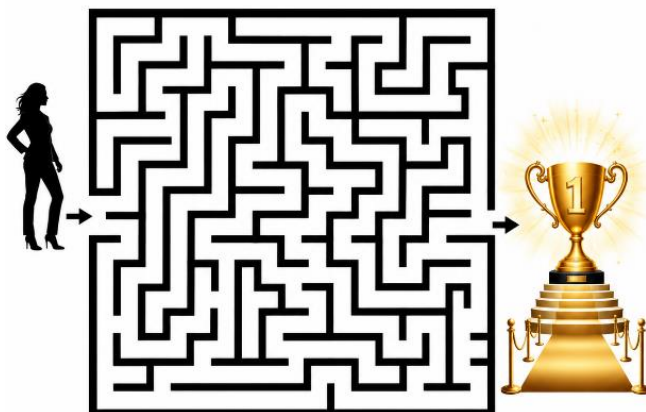
Trenuj wieczorem nowe schematy myślenia:

- widzę korzyści wyjścia z labiryntu
- potrafię zauważyć drogę, która prowadzi do wyjścia
- rozumiem, że stres jest elementem codzienności, jest jak labirynt, ale potrafię być świadomy jego istnienia zachowując spokój umysłu podczas dążenia do celu
- wiem, że uda mi się dotrzeć do celu
- widzę różne możliwości

Wypisz trzy korzyści z realizacji celu, mimo odczuwanego stresu:

1.
2.
3.

Znajdź trzy drogi prowadzące do celu.



Napisz co czujesz, gdy patrzysz na labirynt z potencjalną nagrodą

.....

Zastanów się, czy w ciele pojawia się jakieś doznanie sensoryczne, napisz jakie

.....

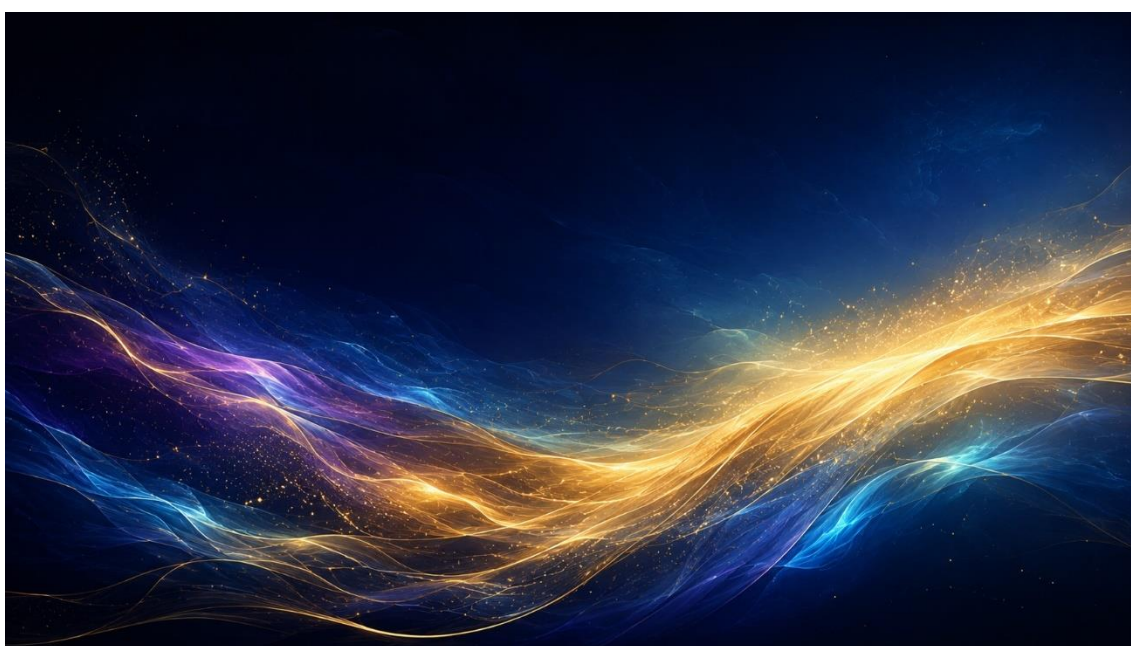
Dokonaj pomiaru czasu, przejścia przez labirynt

1 droga:

2 droga:

3 droga:

Czy zastanawiałeś się dlaczego te czasy się różnią?

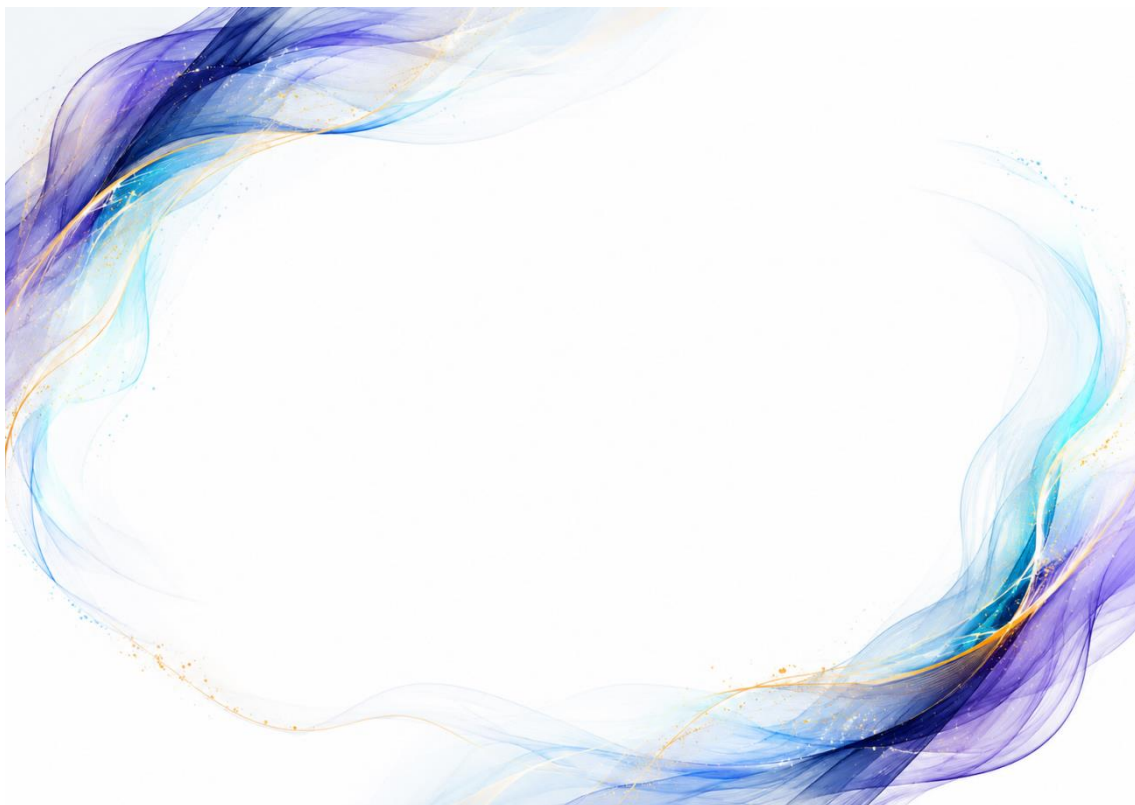


Popatrz uważnie na obraz powyżej, zastanów się co czujesz, zapisz swoje spostrzeżenia

.....



DECYDUJ! Przez kolejne cztery dni, wieczorem przed zaśnięciem, twórz nowe możliwości działania. Jaka nową możliwość zauważasz dzisiaj, której wcześniej nie dostrze-gałeś? Zapisz ją poniżej.



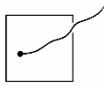
— Ciekawostka

W wystandaryzowanych badaniach¹, udowodniono, że mózg reaguje inaczej, gdy spodziewa się zagrożenia, inaczej gdy wynikiem pokonania labiryntu jest atrakcyjna nagroda. Brak nadziei, brak możliwości dostrzeżenia pozytywnego rozstrzygnięcia, aktywuje stawianie prognoz przez mózg oraz tworzenie reakcji, utrudniających wyjście z sytuacji problemowej, mózg dokonując kalkulacji uznaje iż ten stan „trwanie w labiryncie”, jest lepszy niż rzeczywiste zagrożenie. Dlatego też w sytuacji silnego stresu, istotne jest uświadomienie sobie, że jest pozytywny finał, że pokonanie trudności, związane jest z poprawą jakości życia, lepszym zdrowiem, realizacją celów w sukcesie.

¹ Nagoski E. Nagoski A. (2020) Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, s. 18.



II. Zadbaj o własny budżet energii



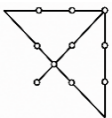
GROMADZENIE ZASOBÓW. Wysoki poziom stresu oznacza że nieustannie stosujesz te same co zawsze strategie, ponadto w różnych sytuacjach działasz nawykowo. Realizujesz coraz więcej zadań, jesteś coraz bardziej obciążony. To ćwiczenie pomoże Ci zauważyć, które działania odbierają Ci energię i pomoże Ci stworzyć więcej przestrzeni dla siebie.



To ćwiczenie pomoże Ci odzyskać poczucie wpływu i dostrzegać więcej możliwości działania.

Jak przygotować się do wykonania ćwiczenia.

Pomyśl: jestem bezpieczny i mogę spokojnie zastanowić się, co odbiera mi energię



Ćwiczenie. Przygotuj kartkę i długopis - **oszacuj**, które aktywności pochłaniają najwięcej energii, są nawykowe, ale o niskiej skuteczności i uniemożliwiają Ci regenerację, ponadto są wynikiem zachowań rutynowych i możesz z nich zrezygnować. Pomyśl i zapisz, z jakiej jednej aktywności możesz bezpiecznie zrezygnować natychmiast.

.....

Jakie czynności, realizowane przez Ciebie, nie dotyczą Twojej osoby i powinny być wykonywane przez innych.

1.
2.
3.
4.

1. Jakie są korzyści z kontynuowania?	2. Jakie są korzyści z zaprzestania?
① <input type="text"/>	① <input type="text"/>
② <input type="text"/>	② <input type="text"/>
③ <input type="text"/>	③ <input type="text"/>
3. Jakie są koszty z kontynuowania?	4. Jakie są koszty z zaprzestania?
① <input type="text"/>	① <input type="text"/>
② <input type="text"/>	② <input type="text"/>
③ <input type="text"/>	③ <input type="text"/>

Wybierz jedną czynność, której nie będziesz już robić.

.....



Refleksja. Przywołaj do świadomości trzy sytuacje, w których zachowałeś się asertywnie, odmawiając wykonania zadań, które nie należały do Twoich obowiązków. Napisz je i zauważ swoją odwagę, by dbać o swoje zdrowie i chronić swoje zasoby.

1.
2.
3.



Świadomość. Wypisz trzy słowa, które definiują w pozytywny sposób Ciebie, dzięki którym wcześniej stawiałeś asertywne granice.

1.
2.
3.

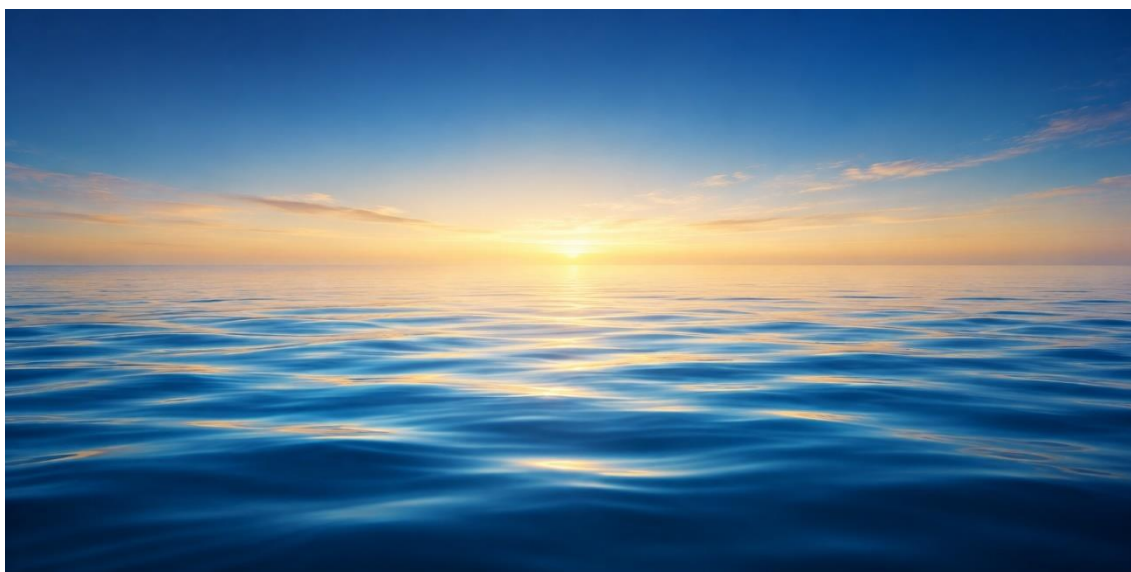


Trening. Przez 7 dni uważnie słuchaj próśb znajomych, członków rodziny, partnera lub dzieci i zastanawiaj się, czy są w stanie wykonać daną czynność, jeżeli Twoja odpowiedź brzmi TAK, mów spokojnie:

- NIE, NIE ZROBIĘ TEGO ZA CIEBIE

dodając komentarz

- JA JUŻ POTRAFIĘ TO ZROBIĆ, natomiast dla Ciebie, będzie to świetny trening Twojej samodzielności i skuteczności i wiem, że Ci się uda oraz wiem, że sobie poradzisz!



DECYDUJ! Pomyśl o możliwości rezygnacji z dodatkowych aktywności, które odbierają Ci spokój. Zaplanuj, by pod koniec każdego miesiąca, zastanowić się nad tym, czy możesz zrezygnować z jednej zbyt obciążającej Cię aktywności.

Pomyśl, rezygnuję z

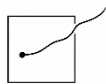
 Ciekawostka

Jeżeli chcesz zwiększyć budżet energii w Twoim organizmie, zastanów się czy możesz przeznaczyć 20 minut dziennie na krótką drzemkę. Korzyści ze snu są duże, krótka drzemka wzmacnia regenerację, koncentrację i kreatywność².

² Kosslyn S.M., Rosenberg R. S. (2006), s. 217



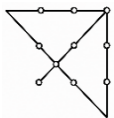
III. Trzy proste kroki, by zwiększyć odporność psychiczną



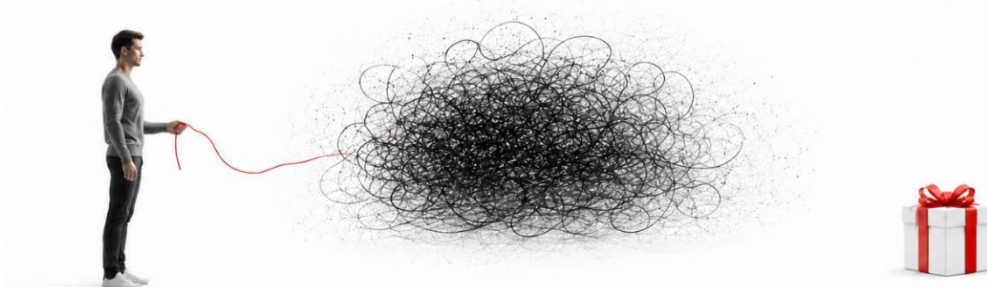
1, 2, 3 KONIEC STRESU³. Po dniu pełnym stresu warto odzyskać poczucie spokoju, ponieważ każda reakcja w ciele, która płynnie przechodzi przez cały cykl, prowadzi do spokoju, to ćwiczenie pomoże Ci zamknąć cykl stresu, tak by organizm samoczynnie uruchomił proces regeneracji.



To ćwiczenie pomoże Ci zamknąć reakcję stresową.



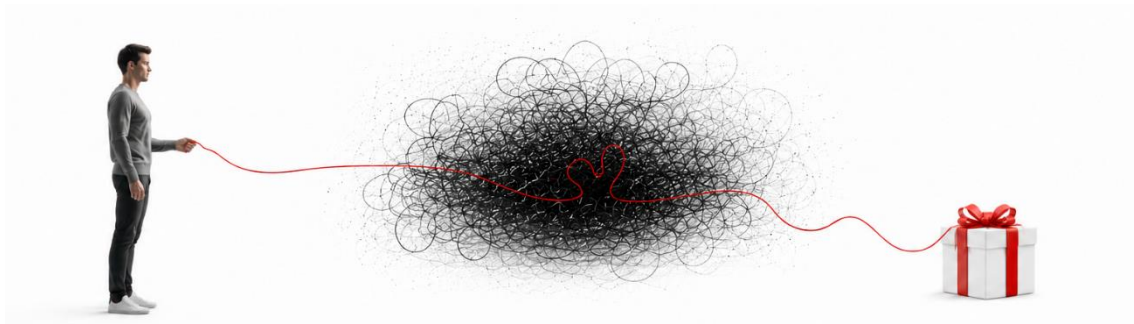
Ćwiczenie. Obecny sposób reagowania Twojego mózgu na stres, przedstawia poniższy rysunek. Wchodzisz w aktywność z nadzieją, że dzień będzie pozytywny (czerwona nitka), codzienność pochłania Cię tak, że wpadasz w chaos myśli, aktywności, nie dostrzegasz końca, nie widzisz pozytywnego zamknięcia, pozytywnego finału. Ty i Twój mózg trwacie w pierwszych dwóch cyklach stresu, bodziec – reakcja, nie widzisz zakończenia, a gdy Ty nie uświadamiasz sobie że jesteś już bezpieczny, Twój mózg nieustannie trwa w trybie wysokiego pobudzenia stresowego.



³ Ibidem.

Zamknij oczy i zwizualizuj sobie proces który dotyczy codziennych aktywności. Zobacz siebie, zobacz codzienny natłok spraw, zobacz powód, dla którego „zmagasz się” z problemami, wprowadź też do wizualizacji etap końcowy. Pokaż swojemu mózgowi, że każda reakcja stresowa ma swój koniec – a po nim następuje odpoczynek i regeneracja.

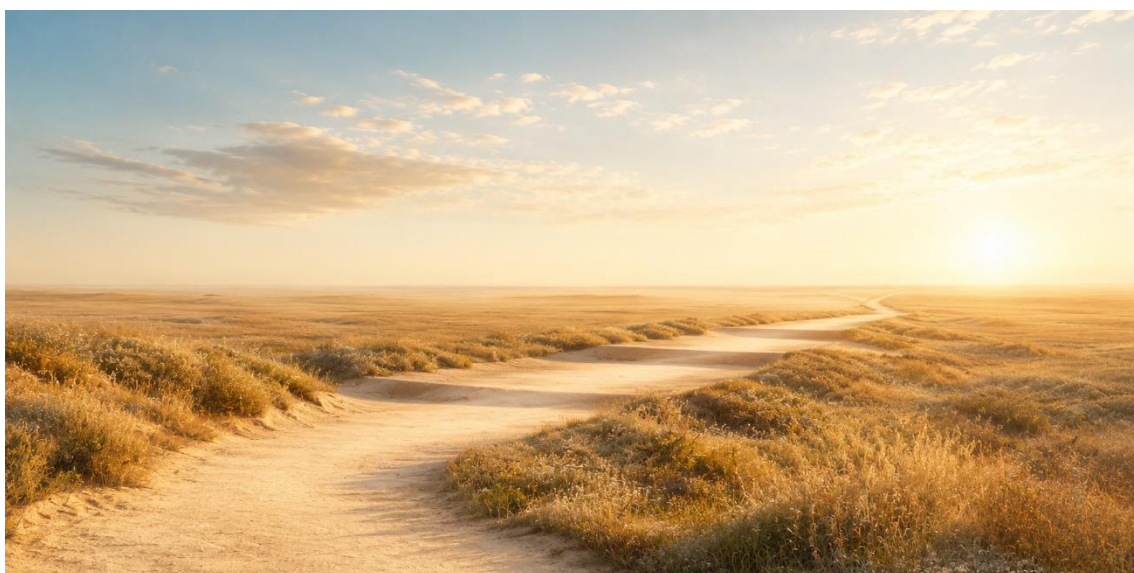
Można zobrazować to w następujący sposób.



Wpisz 5 aktywności, dzięki którym do tej pory, wracałeś do równowagi:



1.
2.
3.
4.
5.



Poznaj nowe sposoby na domknięcie reakcji stresowej, dzięki którym poczujesz się lepiej, a organizm rozpocznie proces regeneracji. Świadomość, myśl „to koniec dzisiejszego stresu”, uruchamia zmiany w sposobie w jaki organizm zaczyna funkcjonować. W tabeli poniżej, zaznacz aktywności realizowane spontanicznie, zastanów się, które możesz wdrożyć i które pasują do Twojego trybu życia.

zakończenie reakcji stresowej



20 min. dziennie

TAK

NIE



8 głębokich wdechów i wydechów

TAK

NIE



30 minut pozytywnych interakcji

TAK

NIE



10 minut śmiechu dziennie

TAK

NIE



6 sekundowy pocałunek dziennie

TAK

NIE



10 minut rytmicznego spontanicznego tańca

TAK

NIE



5 minut na werbalizację frustracji przez pisanie

TAK

NIE



8h dziennie codziennie

TAK

NIE



8 minut dziennie trening świadomości ciała

TAK

NIE



5 minut demolki

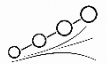
TAK

NIE



Refleksja. Przywołaj do świadomości trzy sytuacje, w których zauważyłeś zakończenie sytuacji stresowej, napisz je i zastanów się jak odczuwałeś poczucie bezpieczeństwa w ciele, w umyśle, gdy pomyślałeś „to koniec”.

1.
2.
3.



Świadomość. Napisz trzy słowa, które pozytywnie definiują Twoją sprawczość.

1.
2.
3.



Trening. Przez 7 dni trenuj zaproponowane techniki zamykające biologiczną reakcję stresową i wybierz te, które najlepiej odpowiadają na Twoje potrzeby i uczyn z nich codzienny popołudniowo – wieczorny rytuał.



Jesteś indywidualnością, zapewne pamiętasz sytuacje silnie stresujące oraz sposoby, dzięki którym wracałeś do równowagi. Tylko Ty wiesz, czego potrzebujesz, aby zakończyć reakcję stresową i odzyskać spokój. Zastanów się, jak może wyglądać Twój własny rytuał zamknięcia reakcji stresowej. Opisz go poniżej.

