Agnieszka Kozdroń

SPOKÓJ POD PRESJĄ

Workbook budowania spokoju,
pewności siebie i
odporności psychicznej

AKSON

AKSON Agnieszka Kozdroń
SPOKÓJ POD PRESJĄ. Workbook budowania spokoju, pewności siebie i odporności psychicznej

Copyright © Agnieszka Kozdroń
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Informacja o prawach autorskich i licencji

Niniejszy workbook stanowi utwór chroniony prawem autorskim zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz innymi obowiązującymi przepisami prawa (Dz.U. z 2025 r. poz. 24).

Bez uprzedniej pisemnej zgody autorki zabronione jest w szczególności:
- kopiowanie, powielanie lub rozpowszechnianie całości lub fragmentów publikacji,
- publikowanie materiałów w Internecie, mediach społecznościowych oraz na stronach internetowych,
- usuwanie zabezpieczeń pliku lub dokonywanie jego modyfikacji,
- tworzenie opracowań, materiałów szkoleniowych lub innych publikacji z wykorzystaniem całości lub fragmentów workbooka,
- wykorzystywanie treści do celów komercyjnych.

Publikacja przeznaczona jest wyłącznie do osobistego użytku nabywcy w zakresie dozwolonego użytku osobistego określonego przepisami prawa.

Niniejszy workbook jest autorskim materiałem edukacyjno-rozwojowym chronionym przepisami prawa autorskiego. Zakup materiału uprawnia do korzystania z niego na własne potrzeby edukacyjne i rozwojowe. Użytkownik może pobierać, drukować i wypełniać workbook oraz wielokrotnie korzystać z jego treści w ramach indywidualnej pracy. Licencja nie obejmuje prawa do rozpowszechniania, odsprzedawania, publikowania, udostępniania osobom trzecim ani wykorzystywania materiału w celach komercyjnych lub szkoleniowych bez uprzedniej zgody podmiotu uprawnionego. Zabronione jest również przedstawianie materiału lub jego części jako własnego opracowania, a także kopiowanie i przetwarzanie jego treści w sposób naruszający prawa autorskie.

Wykorzystanie przez systemy AI

Zabrania się wykorzystywania całości lub fragmentów niniejszej publikacji do trenowania modeli sztucznej inteligencji, tworzenia baz danych, indeksowania, magazynowania, przetwarzania, generowania opracowań lub dalszego udostępniania treści bez uprzedniej pisemnej zgody autorki. Naruszenie praw autorskich może skutkować odpowiedzialnością cywilną i karną przewidzianą obowiązującymi przepisami prawa.

Autor tekstów, koncepcji, ćwiczeń, schematów i rysunków: Agnieszka Kozdroń

Materiały wizualne stworzone na podstawie autorskiej koncepcji Agnieszki Kozdroń z wykorzystaniem narzędzia ChatGPT.

Szanowny Czytelniku

Każdy z nas chciałby żyć spokojniej. Lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami, zachować jasność myślenia w trudnych sytuacjach i mieć poczucie, że potrafi wpływać na swoje życie.

Jeżeli trzymasz ten workbook w rękach, być może właśnie tego szukasz.

Dobra wiadomość jest taka, że wiele z naszych reakcji można rozwijać i zmieniać. Mózg uczy się przez całe życie. Potrzebuje jedynie nowych doświadczeń, nowych sposobów myślenia i odrobiny świadomej praktyki.

W tym workbooku znajdziesz proste ćwiczenia, które pomogą Ci lepiej rozumieć siebie, zauważać własne reakcje i stopniowo budować większy spokój, odporność psychiczną oraz poczucie wpływu.

Ćwiczenia pomogą Ci rozwijać to, co już w Tobie działa, i wzmacniać umiejętności, które pomogą Ci lepiej radzić sobie z codziennymi sytuacjami.
Każde ćwiczenie zostało stworzone po to, abyś mógł zatrzymać się na chwilę, spojrzeć na siebie z większą życzliwością i odkryć nowe możliwości działania.
Kiedy zmienia się sposób rozumienia sytuacji, zmieniają się również emocje. A kiedy zmieniają się emocje, łatwiej podejmować decyzje, które naprawdę Ci służą.

Nie chodzi o to, aby przestać odczuwać stres.
Chodzi o to, aby wiedzieć, jak wracać do równowagi.

Nie chodzi o to, aby być silnym przez cały czas.
Chodzi o to, aby wiedzieć, gdzie odnaleźć własną siłę.

Mam nadzieję, że ten workbook stanie się dla Ciebie spokojną przestrzenią do rozwijania nowych umiejętności, odkrywania własnych zasobów i budowania życia, w którym coraz częściej to Ty świadomie wybierasz swoje reakcje.

Bo im lepiej rozumiesz siebie i świat wokół, tym więcej masz możliwości wyboru.
A im więcej masz możliwości wyboru, tym więcej masz wolności.

Życzę Ci odwagi, ciekawości i wielu dobrych doświadczeń.

Agnieszka Kozdroń



I. Wyjście z labiryntu

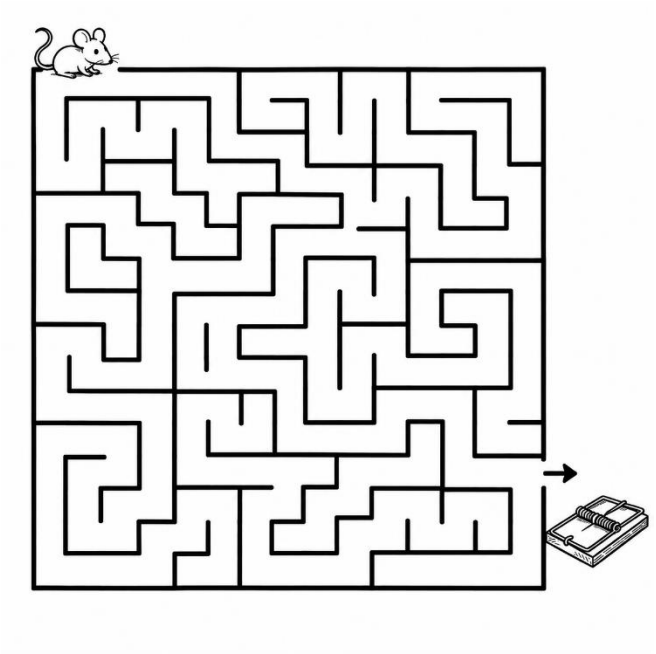
Sytuacja stresowa potrafi zablokować zdolność do zobaczenia rozwiązania, w tym ćwiczeniu rozwiniesz umiejętność tworzenia nowych możliwości odzyskiwania poczucia wpływu, odzyskiwania spokoju. Twoja myśl, związana z możliwością wyjścia z sytuacji stresowej, połączona z uczuciem ulgi oraz poczuciem spokoju, 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

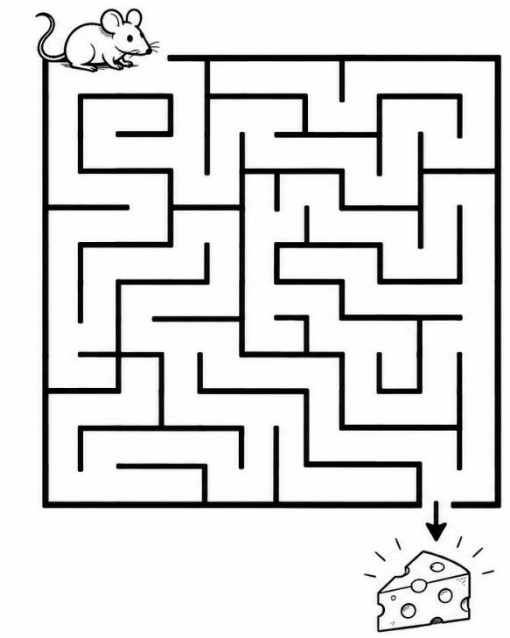
……

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 dostrzegałeś 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.

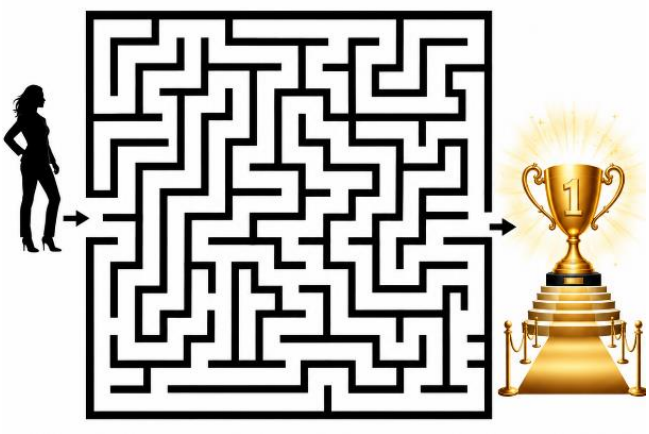
Trenuj wieczorem nowe schematy myślenia:

- 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: ……

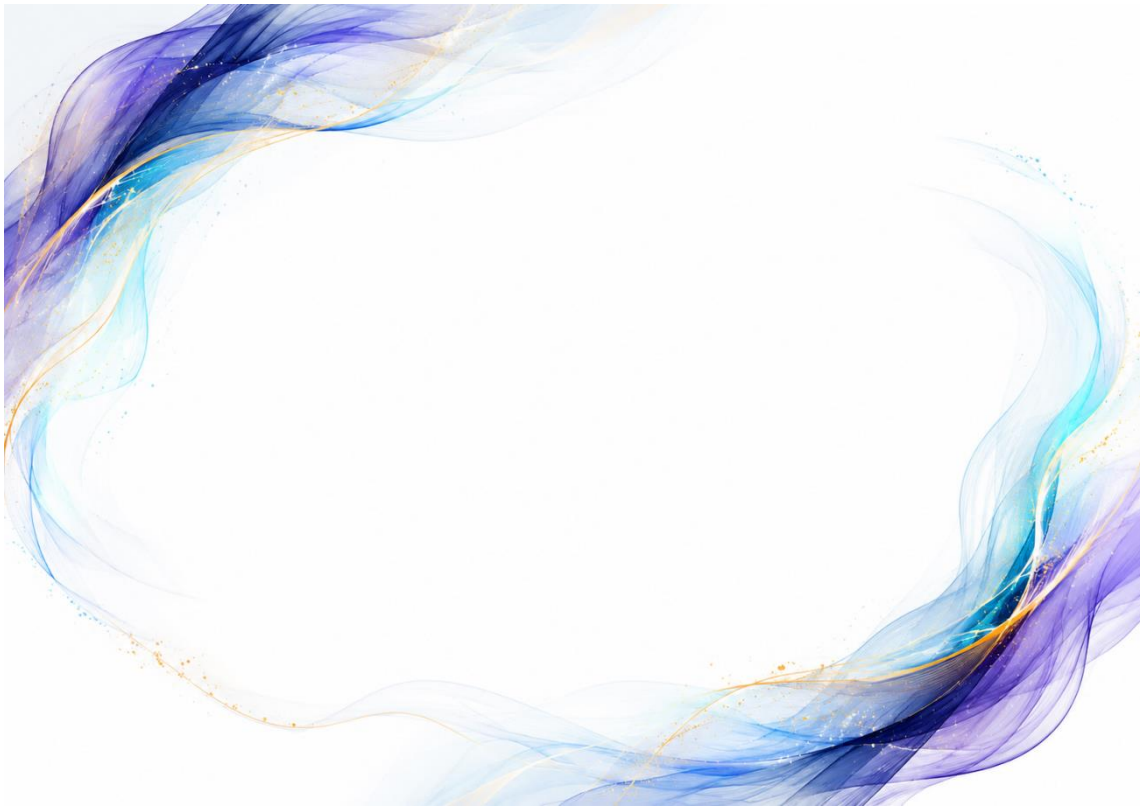
Czy zastanawiałeś się dlaczego te czasy się różnią?



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

……

DECYDUJ! Przez kolejne cztery dni, wieczorem przed zaśnięciem, twórz nowe możliwości działania. Jaką nową możliwość zauważasz dzisiaj, której wcześniej nie dostrzegałeś? Zapisz ja poniżej.



Ciekawostka

W wystandaryzowanych badaniach[1], 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.

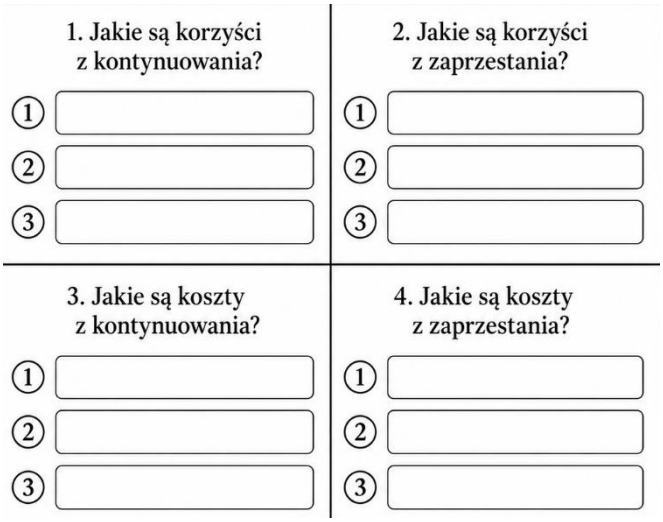
Pomyśl: jestem bezpieczny i mogę spokojnie zastanowić się, co odbiera mi energię

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. ……..



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 ……..

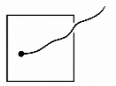
Ciekawostka

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 kreatywność[2].

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



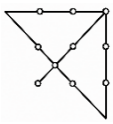
III. Trzy proste kroki, by zwiększyć odporność psychiczną



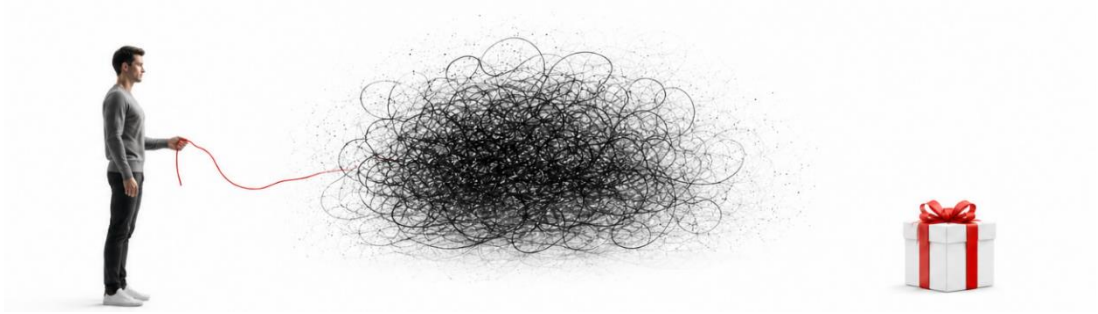
1, 2, 3 KONIEC STRESU[3]**.** Po dniu pełnym stresu warto odzyskać poczucie spokoju, ponieważ każda reakcja w ciele, która płynnie przechodzi przez cały cykl, prowadzi do spokoju, to ćwiczenie pomoże Ci zamknąć cykl stresu, tak by organizm samoczynnie uruchomił proces regeneracji.



To ćwiczenie pomoże Ci zamknąć reakcję stresową.



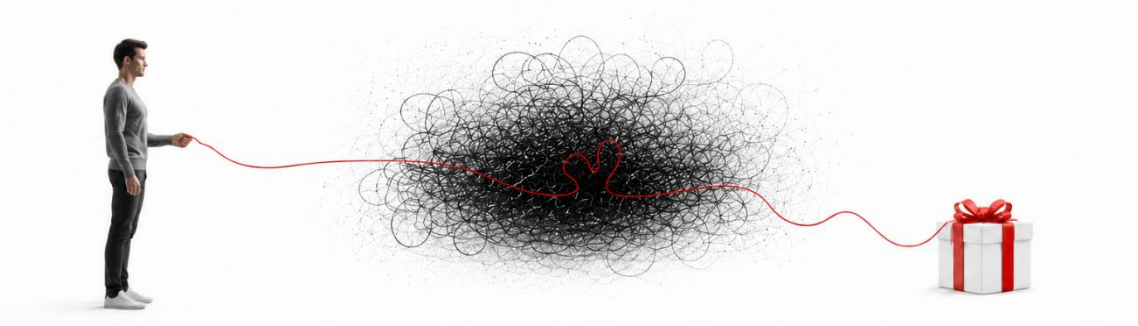
Ćwiczenie. Obecny sposób reagowania Twojego mózgu na stres, przedstawia poniższy rysunek. Wchodzisz w aktywność z nadzieją, że dzień będzie pozytywny (czerwona nitka), codzienność pochłania Cię tak, że wpadasz w chaos myśli, aktywności, nie dostrzegasz końca, nie widzisz pozytywnego zamknięcia, pozytywnego 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



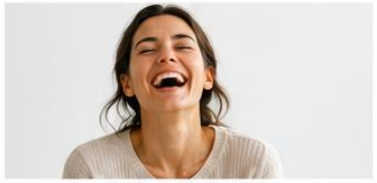
8 głębokich wdechów i wydechów

- [ ] 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 uczyń z nich codzienny popołudniowo – wieczorny rytuał.

DECYDUJ! 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.

