

POWRÓT DO TU I TERAZ

KRÓTKIE ĆWICZENIA WSPIERAJĄCE
W STRESUJĄCYCH MOMENTACH



AGNIESZKA KALBARA

MATERIAŁ EDUKACYJNY I ROZWOJOWY.
NIE STANOWI TERAPII ANI OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ.

POWRÓT DO „TU I TERAZ”

Gdy czujesz, że napięcie Cię zalewa, umysł często ucieka w przyszłość.

To ćwiczenie pomoże Ci wrócić do tego, co jest tu i teraz, do chwili, która jest bezpieczna.

1. Zauważ 5 rzeczy, które widzisz (np. lampa, okno, Twoje dłonie)
2. Poczuj 4 rzeczy, których dotykasz (np. materiał ubrania, krzesło, blat)
3. Usłysz 3 dźwięki (np. oddech, dźwięk w tle, ciszę)
4. Poczuj 2 zapachy (lub po prostu zwróć uwagę na powietrze)
5. Zauważ 1 smak (łyk wody, herbata, mięta)

AGNIESZKA KALBARA

DETEKTYW MYŚLI

CZASEM TO NIE SAMA SYTUACJA JEST TRUDNA, ALE MYŚLI, KTÓRE SIĘ W NAS POJAWIAJĄ.

(ĆWICZENIE REFLEKSYJNE)

Uzupełnij spokojnie:

1.Sytuacja

Co się wydarzyło?

(np. Zostałam/em zaproszona/y na rozmowę w pracy)

2.Myśl

Co pojawiło się w mojej głowie?

(np. Na pewno stało się coś złego)

AGNIESZKA KALBARA

Detektyw Myśli

Uzupełnij spokojnie:

3. Emocje

Co czuję i jak mocno (0–100%)?
(np. napięcie 80%, niepokój 70%)

4. Reakcja ciała

Co zauważam w ciele?
(np. ścisk w brzuchu, napięcie barków)

5. Inne spojrzenie

Czy istnieje jeszcze jedna, bardziej neutralna
możliwość?

AGNIESZKA KALBARA

MAPA MOJEJ SIŁY
KAŻDY Z NAS MA W SOBIE ZASOBY,
KTÓRE POMAGAJĄ RADZIĆ SOBIE W
TRUDNIEJSZYCH MOMENTACH.
CZASEM TRZEBA SIĘ NA CHWILĘ
ZATRZYMAĆ, ŻEBY JE ZAUWAŻYĆ.

ZATRZYMAJ SIĘ I ODPOWIEDZ:

1.Odwaga

Przypomnij sobie sytuację, w której musiałaś/eś
podjąć trudną decyzję.

Co wtedy pomogło Ci zrobić pierwszy krok?

2.Codziennie radzenie sobie

W jakich codziennych sytuacjach radzisz sobie
lepiej, niż Ci się wydaje?

AGNIESZKA KALBARA

MAPA MOJEJ SIŁY

ZATRZYMAJ SIĘ I ODPOWIEDZ:

3. Moja bezpieczna przestrzeń

Co daje Ci poczucie stabilności lub spokoju, gdy jest trudno?

4. Nowe umiejętności

Czego nauczyłaś/eś się o sobie w ostatnim czasie?

AGNIESZKA KALBARA

Cześć,

Cieszę się, że sięgnęłaś/eś po te materiały.
To mały zestaw ćwiczeń do samodzielnej refleksji,
bez presji i w Twoim tempie.

Nie musisz robić wszystkiego naraz.
Jeśli po czasie poczujesz, że chcesz porozmawiać i
przyjrzeć się swojej sytuacji głębiej, możesz
skontaktować się ze mną poniżej:

Umów bezpłatne spotkanie
zapoznawcze (15 min).

Dbaj o siebie,

AGNIESZKA KALBARA