



**Pamiętaj,
trening czyni mistrza!**

Na początku stosowanie tych narzędzi może wydać Ci się dziwne, trudne lub nienaturalne, ale z każdym kolejnym ich zastosowaniem będą one coraz bardziej skuteczne i staną się Twoimi wewnętrznymi przyjaciółmi :]



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



NARZĘDZIOWNIK ANTYNAPIĘCIOWY

Jakie są Twoje sposoby na zmniejszenie w sobie napięcia na każdym z poniższych poziomów? Zachęcam Cię do stworzenia własnego narzędziownika antynapięciowego, do którego możesz sięgać w dowolnym momencie dnia, żeby pomóc sobie w doświadczaniu pozytywnych stanów. Dla inspiracji na kolejnych stronach znajdziesz pakiet 12 gotowych narzędzi do zmniejszenia napięcia.



CIAŁO

1.

2.

3.



EMOCJE

1.

2.

3.



UMYSŁ

1.

2.

3.



KONTAKTY SPOŁECZNE

1.

2.

3.



A CZY PRÓBOWAŁEŚ/ŁAŚ... ?

Kiedy spróbujesz danej techniki odznacz kółko obok niej.



CIAŁO

Detektyw potrzeb

Rozdrażnienie i napięcie w ciele mogą być powodowane niezaspokojonymi potrzebami lub bólem w ciele. Jeśli czuję się rozdrażniona/ny, a ludzie lub sytuacje frustrują mnie częściej niż zazwyczaj, w pierwszej kolejności sprawdzam: czy jestem niewyspana/ny, głodna/ny lub spragniona/ny? Czy nie boli mnie głowa lub brzuch?

Jeśli mam możliwość, dbam prędko o te podstawowe potrzeby. Jeśli nie mam takiej możliwości, wyobrażam sobie, że patrzę na siebie jako inna osoba, która mówi: "to normalne, że jesteś teraz rozdrażniona/ny. Rozumiem cię. Jak tylko zjesz/napijesz się/odpoczniesz od razu poczujesz się lepiej. Twoje samopoczucie jest ważne".

Pięć zmysłów

Poświęcam 10 minut na to, żeby wypisać rzeczy, które sprawiają, że czuję się zadbana/ny i rozluźniona/ny. Aby to zrobić wymyślam minimum po jednej przyjemnej czynności do każdego ze zmysłów: wzroku, słuchu, smaku, węchu, dotyku. Jeśli nie mam pomysłu, proszę o pomoc przyjaciela/przyjaciółkę. Mogę przykleić kartkę w swoim pokoju w widocznym miejscu.

Skaner ciała

Kładę się wygodnie lub siadam najlepiej w spokojnym miejscu, gdzie jestem sam/a. Nie krzyżuję rąk ani nóg. Zamykam oczy i skupiam się na swoim oddechu. Koncentruję uwagę na każdym elemencie swojego ciała od głowy do stóp, a jeśli trafiam na napięte miejsce, to próbuję je rozluźnić. Mogę po kolei napinać mięśnie i powoli je rozluźniać żeby mieć pewność, że napięcie odchodzi. Po każdym rozluźnieniu mięśni, biorę głęboki oddech i powoli wypuszczam powietrze. Jeśli w trakcie skanowania ciała zasnę - nie martwię się. To znak, że moje myśli się wyciszyły.



EMOCJE

Podróżnik między ćwiartkami

Kiedy pojawia się we mnie napięcie, to zastanawiam się w której ćwiartce jestem - czarnej, czy czerwonej? Zastanawiam się, w której ćwiartce chcę teraz być. Co mogę zrobić żeby przejść do ćwiartki, w której chcę być? Przykładowo, jeśli jestem w czarnej ćwiartce, a chcę się znaleźć w niebieskiej, mogę zatrzymać się, zamknąć oczy i pooddychać jak najwolniej przez 5-10 oddechów. Zapisuję na kartce moje sposoby przechodzenia z jednej ćwiartki do drugiej, tak jak podróżnik, który ma swoje sposoby by dostać się na różne kontynenty. Przyklejam kartkę w swoim pokoju w widocznym miejscu lub mam ją zawsze przy sobie, by móc z niej skorzystać w dowolnym momencie.

Lista przyjemności

Wypisuję listę rzeczy, które sprawiają mi radość lub mnie uspokajają. Może to być na przykład pachnąca kąpiel z bąbelkami, podziwianie zachodu słońca, zabawa ze zwierzakiem, rozwijanie swojego hobby, itp. Wybieram, którą z nich dzisiaj zrobię i... robię ją :) Zaś listę rzeczy, które napisałam/tem np. wieszam w swoim pokoju w widocznym miejscu, żeby móc do niej wrócić w dowolnym momencie.

Wdycham spokój

W jakim stanie teraz jestem? Zamykam oczy i patrzę w głąb siebie. Z każdym wdechem próbuję poczuć, że „wdycham spokój i rozluźnienie”, a z każdym wydechem „wydycham napięcie i nieprzyjemne emocje”. Robię to 5 razy, ale mogę to robić dłużej, jeśli tego potrzebuję.

To jedna z technik medytacji. Jeśli chcesz lepiej poznać ten temat polecamy miniserial "Headspace" na Netflixie ;)



UMYSŁ

Spokojne miejsce

Zamykam oczy i wyobrażam sobie najspokojniejsze miejsce na świecie, jakie znam. Próbuję poczuć, że w nim jestem. Co widzę w tym miejscu? Co słyszę? Jakie zapachy czuję? Co czuję w ciele? Spokojne miejsce, jakie stworzę, może być np. wspomnieniem z wakacji lub zupełnie nowym, wymyślonym miejscem, do którego mogę wrócić za każdym razem, gdy poczuję w sobie napięcie.

2:1

Czasem pojawia się we mnie negatywna, niewspierająca myśl na temat mnie, innych ludzi lub sytuacji. W takiej sytuacji mogę skierować swoje myśli na "pozytywne tory". Na przykład w odpowiedzi na myśl: "Jestem beznadziejna/ny" wymyślam: "Jestem wartościowa/wy, bo umiem x, nawet jeśli czasem zdarza mi się pomylić. A poza tym [tu wymyślam pozytywną rzecz, którą udało mi się ostatnio osiągnąć]." W ten sposób na jedną negatywną myśl przypadają dwie pozytywne. Powtarzam te myśli dwa razy, żeby mój mózg je lepiej zapamiętał.

Powiew wdzięczności

Raz w ciągu dnia (np. przed snem) zatrzymuję się i zastanawiam, co miłego dziś mi się przydarzyło. Za co jestem komuś wdzięczna/ny? Może jestem też wdzięczna/ny za coś sobie? Jeśli tak to uśmiecham się do siebie i dziękuję sobie za to.

Według badaczy, mózg każdego człowieka ma niesamowitą umiejętność rozpoznawania w otoczeniu tego, co jest mu bliskie. Jednak to człowiek decyduje o tym, na czym się będzie koncentrował. Mogę nauczyć mój mózg doceniania tego co mi się przydarza. A to z kolei wpływa kojąco na mój organizm, rozluźnia mnie i sprawia, że zaczynam lepiej dostrzegać przyjemne aspekty mojego otoczenia.



KONTAKTY SPOŁECZNE

Sieć wsparcia

Umawiam się z jedną konkretną osobą, że możemy szukać u siebie wzajemnego wsparcia w trudnych momentach. Na przykład mogę się umówić, że jak będę mi smutno to idę do tej osoby i się przytulam, nawet bez tłumaczenia dlaczego. Jeśli będę zła/zły to mogę bez skrępowania powiedzieć co myślę, a druga osoba to przyjmie bez komentowania. Pamiętam jednak, żeby nigdy nikogo nie obrażać oraz, że ta umowa działa w dwie strony.

Świat na różowo

Kiedy przydarzy mi się coś pozytywnego, albo zrobię coś z czego jestem zadowolona/ny to rozmawiam o tym dzisiaj z kimś bliskim. Może to być na przykład piątka lub szóstka ze sprawdzianu, coś ładnego co zobaczyłam/tem lub usłyszałam/tem. Staram się codziennie zauważyć taką rzecz i codziennie o niej opowiedzieć komuś bliskiemu.

Legalne marudzenie

Kiedy mam kiepski nastrój, mogę zwrócić się do kogoś bliskiego, w celu wyrzucenia z siebie czarnych, nieprzyjemnych myśli. Ważne jest uprzedzenie tej osoby, co będę robić i dlaczego. Na przykład mówię: "ale mam beznadziejny humor. Chcę pomarudzić, żeby pozbyć się tych nieprzyjemnych myśli. Czy możesz mnie wysłuchać?". Czasami obecność drugiej osoby pomaga bardziej niż tysiąc słów. Następnym razem ja mogę odwdziżyć się tym samym mojej bliskiej osobie i ją wysłuchać.