

na dzień dobry (fiszka poranna)

Patrzę sobie w oczy i uśmiecham się do siebie. Widzę, jak rozjaśnia mi się twarz.

JESTEM. Tak dobrze jest być tutaj i rozpoczynać nowy dzień! Ciekawe co dzisiaj wspaniałego mi się przydarzy?

na dzień dobry (fiszka poranna)

Wszystko, czego dzisiaj doświadczam jest dobre.

Kocham siebie, kocham świat, kocham ludzi i każdą żywą istotę. Świat mnie kocha..

Jestem silny, jestem mądry, dobrze pracuję, jestem przystojny/piękna, jestem ważny. Wszyscy jesteśmy równie ważni.

Dziękuję za to, że jestem.

na dzień dobry (fiszka poranna)

Uśmiecham się. Rozluźniam kolejne partie mięśni od szczęki, szyi, karku przez ramiona, ręce, tułów, biodra do nóg. Robię głęboki wdech czując, jak wraz powietrzem wdecham RELAKS.

Robię wydech, ponownie rozluźniając wszystkie części ciała i czując jak fala STRESU opuszcza mnie. Powtarzam ćwiczenie trzy razy. Na koniec pozostaję przez minutę w ciszy.

na dzień dobry (fiszka poranna)

Woda

Napełnij butelkę wodą i noś ją przez cały dzień. Do wieczora wypij wszystko lub napełnij ponownie. Zredukuj kawę i herbatę. Brak wody podwyższa poziom stresu. Pij nim poczujesz pragnienie.

Idź na 15 minutowy spacer każdego ranka i wieczora, bez względu na pogodę.

na dzień dobry (fiszka poranna)

Półminutowy relaks

(wykonuj kilka razy dziennie, a będziesz tryskał energią do późnego wieczora) Uświadom sobie, że jesteś spięty. Powiedz sobie: „Ucisź ciało, wyostrz umysł”. Uśmiechnij się, rozjaśnij wewnętrznie. Rozluźnij kolejne partie mięśni. Zrób trzykrotnie głęboki wdech i wydech.

na dobranoc (fiszka wieczorna)

Patrzę sobie w oczy i uśmiecham się do siebie. Widzę, jak rozjaśnia mi się twarz.

JESTEM. Tak dobrze jest być tutaj i kłaść się spać. Uwielbiam to. Ciekawe co pięknego/ciekawego mi się przyśni? Kiedy rano się obudzę będę wypoczęty i zrelaksowany.

na dobranoc (fiszka wieczorna)

Wszystko, czego dzisiaj doświadczam jest dobre. Kocham siebie, kocham świat, kocham ludzi i każdą żywą istotę.

Świat mnie kocha.

Jestem silny, mądry, dobrze pracuję, jestem przystojny/piękna, jestem ważny. Wszyscy jesteśmy równie ważni.

Dziękuję za to, że jestem.

na dobranoc (fiszka wieczorna)

Uśmiecham się.

Rozluźniam mięśnie.

Wdycham RELAKS,

wydycham STRES.

Głęboko, powtarzam kilka razy.

Na koniec pozostaję przez minutę w ciszy.

na dobranoc

Wszechświat

Usiądź po turecku, ręce luźno leżą na kolanach, otwarty – mi dłońmi do góry. Odpnij mięśnie. Wyobraź sobie, jak twoje ciało pozbywa się wagi. Teraz spróbuj ujrzeć siebie na planecie Ziemi z perspektywy odległego satelity krążącego gdzieś w kosmosie. Rozejrzyj się także po reszcie Galaktyki i zobacz miliardy gwiazd i planet. Teraz skup się na oddechu. Zobacz, jak z wdechem sphywa na Ciebie z kosmosu złoty deszcz energii: od czubka głowy, przez nogi, wraca do rąk i przez otwarte dłonie wydostaje się z powrotem, niebieskim strumieniem, w kosmos. Poczuj się jednością z wszechświatem.

ważne wydarzenie

(egzamin, rozmowa o pracę, ślub, prezentacja autorskiego projektu w pracy)

Patrzę sobie w oczy i uśmiecham się do siebie. Widzę, jak rozjaśnia mi się twarz. JESTEM. Tak dobrze jest być tutaj i doświadczać tych różnych sytuacji i emocji. Przez chwilę poczułem się (... wstaw jak się poczułeś) i zestresowałem się. Ale kiedy skończę moje ćwiczenie, zniknie to uczucie i pojawi się spokój, pewność siebie i dobry humor.

ważne wydarzenie

(egzamin, rozmowa o pracę, ślub, prezentacja autorskiego projektu w pracy)

Jestem silny. Radzę sobie w trudnych sytuacjach.

Zastępuję na wszystko, co najlepsze. Wszyscy zastępujemy na wszystko, co najlepsze.

Jestem ważny. Jestem równie ważny jak inni bez względu na to, co mam, kim jestem ani jaki jestem. Jestem ważny bo jestem.

ważne wydarzenie

Jestem uczciwy. Wykonuję swoją pracę/uczę się najlepiej jak potrafię, ludzie mnie szanują.

Ufam, że świat jest dobry, a ludzie którzy mnie otaczają mają dobre intencje. Wierzę w dobro i miłość.

Jestem bezpieczny, wolny i szczęśliwy tu gdzie żyję. Dziękuję za to, że jestem.

ważne wydarzenie

szybkie rozładowanie negatywnych emocji

Zastosuj to ćwiczenie gdy jesteś zły, wściekły, podminowany lub czujesz panikę przed egzaminacyjną.

Połącz kciuki obu dłoni z przedostatnimi (serdecznymi) palcami. Umieść palce środkowe i wskazujące na czole, tuż powyżej brwi. Najlepiej głośno, ale jeśli się nie da, to w myślach, powtarzaj: „jestem bezpieczny, jestem spokojny”. Jednocześnie wyobraź sobie koło i wódz oczami po jego obwodzie. Powtarzaj to ćwiczenie tak długo, aż uspokoisz się.

drobne stresogenne sytuacje

w pracy/szkole związane z poczuciem wartości

Patrzę sobie w oczy i uśmiecham się do siebie. Widzę, jak rozjaśnia mi się twarz. JESTEM. Tak dobrze jest tu być i doświadczać tych różnych sytuacji i emocji. Przez chwilę poczułem się zagrożony, że nie dam radę (... powiedz, czego się przestraszyłeś) i zestresowałem się. Ale kiedy skończę moje ćwiczenie, zniknie to uczucie i pojawi się spokój, pewność siebie i poczucie równowagi.

drobne stresogenne sytuacje

Wszystko, czego dzisiaj doświadczam jest dobre.

Jestem ważny, jestem równie ważny jak inni.

Jestem uczciwy. Wykonuję swoją pracę/uczę się najlepiej jak potrafię, ludzie mnie szanują.

drobne stresogenne sytuacje

Potrafię współpracować.

Życzę moim kolegom sukcesów i dostaję to samo od nich. Ocenianie innych to strata czasu. Patrzę pod swoje nogi i szukam własnej ścieżki. Zajmuję się tym, co jest dla mnie ważne. Ufam sobie, jestem silny.

Wierzę w dobro i miłość.

Jestem bezpieczny, wolny i szczęśliwy tu gdzie żyję.

Dziękuję za to, że jestem.

drobne stresogenne sytuacje

Relaks fizyczny

Aktywizacja prawej i lewej półkuli, koncentracja:

lewą rękę połóż na brzuch i zatocz nią kilka okręgów. Prawą ręką kilka razy pokleń się po głowie. Powtórz obie czynności jednocześnie z tą samą prędkością. Powinieneś pocierać brzuch jednocześnie klepiąc się po głowie.



drobne stresogenne sytuacje

Relaks fizyczny

- pisanie lub rysowanie tych samych treści obu rękami jednocześnie - leniwe osemki (rysuj przez minutę symbol nieskończoności obu rękami jednocześnie - miniwakacje: wyobraź sobie, że jesteś w miejscu, gdzie spędzasz swoje wymarzone wakacje, usłysz to, poczuj.



drobne stresogenne sytuacje

Kolory (uwolnienie od stresujących myśli, przyptyw energii)

Zobacz siedem kolorów: czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, jasno niebieski, ciemnoniebieski i fioletowy. Oglądaj je po kolei na ekranie swojego umysłu. Zawsze zaczynaj od niewielkiego kółka w danym kolorze, które rośnie w rytm twojego wdechu. Wstrzymaj na chwilę oddech, gdy kolor zaleje już cały ekran i rozpocznij wydychanie powietrza, obserwując jak wybrany kolor zaczyna się kurczyć.



niemiły kolega/ przełożony/ nauczyciel

Patrzę sobie w oczy i uśmiecham się do siebie. Widzę, jak rozjasnia mi się twarz.

JESTEM. Tak dobrze jest być tutaj i doświadczać tych różnych sytuacji i emocji.

Przez chwilę poczułem się (... wstaw jak się poczułeś) i zestresowałem się. Ale kiedy skończę moje ćwiczenie, zniknie to uczucie i pojawi się spokój, pewność siebie i dobry humor.



niemiły kolega/ przełożony/ nauczyciel

Jestem ważny, jestem równie ważny jak inni.

Ufam, że świat jest dobry, a ludzie którzy mnie otaczają mają dobre intencje.

Wierzę w dobro i miłość.

Ludzie mnie szanują.

Potrafię współpracować.

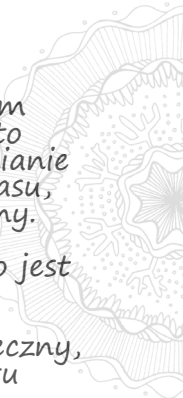
niemiły kolega/ przełożony/ nauczyciel

Życzę moim kolegom sukcesów i dostaję to samo od nich. Ocenianie innych to strata czasu, jestem od tego wolny.

Zajmuję się tym, co jest dla mnie ważne.

Jestem silny, bezpieczny, wolny i szczęśliwy tu gdzie żyję.

Dziękuję za to, że jestem.



niemiły kolega/ przełożony/ nauczyciel

metoda szklanego klosza

Kiedy stresująca Cię osoba zbliża się, wyobraź sobie, że powoli opada na Ciebie wielki, szklany klosz. Ze środka klosza możesz obserwować zachowania tej osoby. Możesz się przysłuchiwać uwagom i komentarzom. Szklany klosz chroni Cię przed utratą energii i możesz dokładnie przyjrzeć się sytuacji. Później będziesz w stanie przypomnieć sobie dokładnie jej przebieg i obejrzeć jak nagrany film. Będziesz mógł wyregulować jasność i głośność, a także wyłączyć ekran i patrzeć jak sytuacja zmniejsza się, aż staje się małym punkcikiem.



rodzina

(trudna rozmowa, kłótnia, wasnie rodzinne, żal międzypokoleniowy)

Patrzę sobie w oczy i uśmiecham się do siebie. Widzę, jak rozjasnia mi się twarz.

JESTEM. Tak dobrze jest być tutaj i doświadczać tych różnych sytuacji i emocji. Przez chwilę (... wstaw jak się poczułeś) i zestresowałem się. Ale kiedy skończę moje ćwiczenie, zniknie to uczucie i pojawi się ulga, spokój i pewność siebie.



rodzina

(trudna rozmowa, kłótnia, wasnie rodzinne, żal międzypokoleniowy)

Wszystko, czego dzisiaj doświadczam jest dobre. Kocham siebie, kocham świat, kocham ludzi i każdą żywą istotę. Świat mnie kocha.

Jestem ważny, jestem równie ważny jak inni. Ufam, że świat jest dobry, a ludzie którzy mnie otaczają, mają dobre intencje.

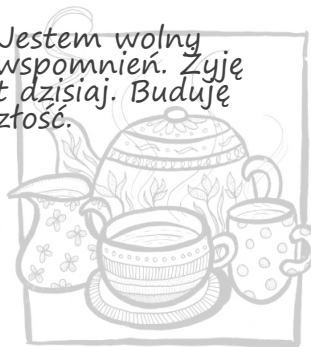


rodzina

(trudna rozmowa, kłótnia, wasnie rodzinne, żal międzypokoleniowy)

Jestem wolny od ciężaru krzywdy, żalu, winy i nienawiści. Wybaczam. Odpuszczam. Życzliwie myślę o moich bliskich.

Czuję ulgę. Jestem wolny od ciężaru wspomnień. Żyję tym, co jest dzisiaj. Buduję moją przyszłość.



rodzina

(trudna rozmowa, kłótnia, wasnie rodzinne, żal międzypokoleniowy)

Kocham moich bliskich całym sercem i oni też nie kochają. Ocenianie innych to strata czasu, jestem od tego wolny. Zajmuję się tym, co jest dla mnie ważne. Jestem silny, decyduję o sobie, o tym co robię i czuję. Ja dokonuję wyborów, ja wybieram kim chcę być.

Jestem bezpieczny, wolny i szczęśliwy tu gdzie żyję. Dziękuję za to, że jestem.



rodzina

Szybkie rozładowanie negatywnych emocji

Połącz kciuki obu dłoni z przedostatnimi (serdecznymi) palcami. Umieść palce środkowe i wskazujące na czole, tuż powyżej brwi. Najlepiej głośno, ale jeśli się nie da, to w myślach, powtarzaj: „jestem bezpieczny, jestem spokojny”. Jednocześnie wyobraź sobie koło i wódcz oczami po jego obwodzie. Powtarzaj to ćwiczenie tak długo, aż zupełnie się uspokoisz i poczujesz się zrelaksowany.



stres cywilizacyjny

(telewizja, zanieczyszczenie środowiska, niezdrowa żywność, ruch uliczny, stres demograficzny)

Patrząc sobie w oczy i uśmiecham się do siebie. Widzę, jak rozjaśnia mi się twarz.

JESTEM. Tak dobrze jest tu być i żyć na tym świecie. Codziennie zachwyca mnie jego piękno. Otacza mnie pulsujące życie. Jestem kroplą wody, promieniem słońca i mrówką pod stopami. Jestem uważny, szanuję każdy przejaw życia.

stres cywilizacyjny

Jestem uczciwy wobec siebie. Kocham swoje ciało i dostarczam mu zdrowego pożywienia, bym był zdrowy i miał energię do życia.

Kocham Matkę Ziemię. Wykluczam z mojego jadłospisu i mojego życia wszystko, co jej szkodzi.

stres cywilizacyjny

Jestem odpowiedzialny za siebie, tworzę moje życie i sam podejmuję decyzje. Uwalniam się od wpływu mediów i reklam. Ufam sobie, jestem silny.

Wierzę w dobro i miłość.

Jestem bezpieczny, wolny i szczęśliwy tu gdzie żyję.

Dziękuję za to, że jestem.

stres cywilizacyjny

Unikanie negatywizmów

Unikaj negatywnych przekazów i prób manipulacji twoją osobą, jakie płyną z telewizji i reklam. Lejąca się strumieniami krew, wojny, zabójstwa, oszustwa, polityczna retoryka kłamstwa, skażenie środowiska i żywności – to wszystko odbiera Ci radość życia. Można to odciąć jednym ruchem wyłączając na zawsze telewizor.

Spaceruj w deszczu i w wietrznej pogodzie. Znajdź czas na hobby.

stres cywilizacyjny

Unikanie negatywizmów

Znajdź czas na zainteresowania, które pozwolą na kontakt fizyczny, stymulację dotykową, czy skomplikowane prace ręczne. Pomyśl o masażu, pływaniu, wspinaczce skałkowej, ogrodnictwie, żeglowności, majsterkowaniu, robieniu na drutach, sportach drużynowych, czy kontaktowych. Co byś powiedział na malowanie, tkanie, modelarstwo, ceramikę czy taniec?

smutek, niepokój, przygnębienie

Wszystko, czego dzisiaj doświadczam jest dobre. Kocham siebie, kocham świat, kocham ludzi i każdą żywą istotę. Świat mnie kocha..

Jestem ważny, jestem równie ważny jak inni. Jestem odpowiedzialny za siebie, tworzę moje życie, podejmuję decyzje. Mam prawo myśleć, to co myślę. Mam prawo czuć, to co czuję. Mam prawo być sobą.

smutek, niepokój, przygnębienie

Jestem bezpieczny, wolny i szczęśliwy tu gdzie żyję.

Jestem dobry dla siebie i dla innych. Ludzie są dobrzy dla mnie.

Jestem uczciwy. Wykonuję swoją pracę/uczę się najlepiej jak potrafię, ludzie mnie szanują.

Dziękuję za to, że jestem.



smutek, niepokój, przygnębienie

Uspokojenie i przywrócenie wewnętrznej równowagi

Etap 1: połóż lewą nogę na prawej tak, aby kostka spoczywała na kolanie. Następnie obejmij prawą dłoń lewą kostką. Lewą dłoń utóż wzdłuż lewej stopy. W tej pozycji oddychaj głęboko mniej więcej przez minutę. Możesz zamknąć oczy i rozluźnić wszystkie mięśnie. To samo ćwiczenie wykonaj przy odwrotnej konfiguracji rąk i nóg.

Etap 2: usiądź w normalnej pozycji, pamiętaj o prostych plecach (to bardzo ważne aby utrzymać niezaktócony rytm oddechu). Przez minutę trzymaj dłonie złączone opuszkami palców, głęboko odychając.

relaks

JESTEM. Tak dobrze jest tu być i dać sobie tę chwilę relaksu. Nareszcie. Uwielbiam to. Kiedy skończę (... rodzaj czynności) będę wypoczęty i zrelaksowany.

Kocham siebie, kocham świat, kocham ludzi i każdą żywą istotę. Świat mnie kocha..

Jestem dobry dla siebie.

Kocham swoje ciało, każdy jego fragment i dostarczam mu zdrowego pożywienia, bym był zdrowy i miał energię do życia.

relaks

Kocham Matkę Ziemię. Wykluczam z mojego jadłospisu i mojego życia wszystko, co jej szkodzi.

Teraz odpoczywam. Zastępuję na wypoczynek.

Dbam o siebie: śpię wystarczająco, zdrowo się odżywiam i mam czas na to, co dla mnie ważne.

Dziękuję za to, że jestem.

relaks

Masaż

Rano usiądź na brzegu łóżka lub na krześle, oprzyj głowę na dłoniach, palce włoż między brodzie na klatkę piersiową, dłońmi naciągaj skórę, a palcami przeczesuj włosy. W ciągu dnia czesz włosy jak najczęściej. Usiądź wyprostowany i utóż czubki palców pod uszami. Znowy pozwól głowie swobodnie opaść aż na koniuszki palców, które przesunij aż na czubek głowy. Podobnie zrób układając palce po każdej stronie nosa i przesuń palcami aż do tylnej części głowy.