

# NOTATNIK



## ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA CZĘŚĆ I

- ✓ Rozładowywanie napięcia
- ✓ Efektywne odpoczywanie



Marta Orlecka  
stowarzyszenie „w sieci offline”



Malwina Huńczak  
psycholog, psychoterapeutka

# TYTUŁ

Notatnik. Odporność psychiczna. Część I

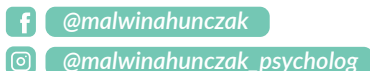
# AUTORZY



Marta Orlecka  
stowarzyszenie „w sieci offline”



Malwina Huńczak  
psycholog, psychoterapeutka



# PROJEKT GRAFICZNY

Dagmara Dąbkowska  
dagmaradabkowskadesign@gmail.com

# REDAKCJA MERYTORYCZNA

Malwina Huńczak

Wydawnictwo: Stowarzyszenie „w sieci offline”, Warszawa 2022  
Wydanie I

©Copyright by Stowarzyszenie „w sieci offline”, Warszawa 2022

Wszelkie prawa zastrzeżone

ISBN: 978-83-964217-0-8

MATERIAŁ BEZPŁATNY

# PATRONAT

**charaktery**  
magazyn psychologii

STOWARZYSZENIE  
ANIMO

BUSINESS  
WOMAN & life

**empik** go

# Spis treści



Notatnik. Odporność psychiczna. Część I  
(Pozostałe części Notatnika znajdziesz na stronach:  
[www.wsiecioffline.pl](http://www.wsiecioffline.pl) oraz [www.malwinahunczak.pl](http://www.malwinahunczak.pl))

## Część I

Od autorów	4
Wstęp	5
1. Rozładowywanie napięcia	6
2. Efektywne odpoczywanie	12

## Część II

- 3. Radzenie sobie z gonitwą myśli
- 4. Wspierające myślenie
- 5. Wdzięczność

## Część III

- 6. Samowspółczucie (self-compassion)
- 7. Asertywność
- 8. Uwaga i potrzeby

# Od autorów



Dużo się słyszy: myśl pozytywnie, odpoczywaj regularnie, dbaj o siebie. Tylko... jak to konkretnie robić i co to konkretnie znaczy? **Zazwyczaj nikt nas tego nie uczył.** Dlatego w ramach organizacji pozarządowej „w sieci offline” bierzemy powyższe zagadnienia pod lupę. Korzystając z naukowej wiedzy ekspertów, podsumowujemy "jak": jak rozwijać odporność psychiczną i dbać o ogólny dobrostan? Tworzymy #zapiskiOdobrostanie - szwedzki stół, z dużą ilością wspierających narzędzi (do zastosowania od zaraz). Krótko. Konkretnie. Na temat.

**Ten Notatnik jest wspólnym projektem stowarzyszenia „w sieci offline” (Marty Orleckiej i Dagmary Dąbkowskiej) oraz Malwiny Huńczak – psycholog i psychoterapeutki.** Materiał jest odpowiedzią na zgłaszane potrzeby poznania technik, które sprzyjają rozwijaniu odporności psychicznej, a jego treść powstała w oparciu m.in. o: porozumienie bez przemocy (nonviolent communication), psychologię pozytywną i koncepcję samowspółczucia (self-compassion).

W kolejnych rozdziałach Notatnika znajdziesz **praktyczną wiedzę, proste ćwiczenia oraz rozwinięcie zagadnień, które wpływają na odporność psychiczną.** Materiał składa się z trzech części. Teraz czytasz część I z III.

Sugerujemy, aby po przeczytaniu każdego rozdziału przeznaczyć kilka dni na „przetestowanie” zawartych w nim przykładów i technik. Zatrzymaj się, poobserwuj, posprawdź ze sobą, co służy właśnie Tobie. Ołówki w dłoń! Zrób notatki, aby móc wracać do swoich odkryć. Chodzi o to, aby nie tylko czytać i kolekcjonować informacje, ale również o to, aby je praktykować. Dopiero później przejdź do kolejnego rozdziału.

Notatnik można ściągnąć bezpłatnie. A każdego, kto z niego skorzysta, **zachęcamy do wpłacenia dowolnej, nawet symbolicznej, kwoty na rzecz Stowarzyszenia Animo, którego celem jest pomoc osobom doświadczającym zaburzeń lękowych, m.in. poprzez prowadzenie telefonu wsparcia (bezpłatna pomoc udzielana przez psychologów).** Jak przekazać darowiznę?  
→ <https://stowarzyszenieanimo.pl/wesprzyj-nas/> Pamiętaj - pomagając innym, robisz również coś dla siebie, bo pomaganie też poprawia samopoczucie.

**Życzymy wspaniałych odkryć, doświadczeń i eksperymentowania z Notatnikiem.**

# Wstęp



## CZYM JEST ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA?

Odporność psychiczna – rezyliencja, z ang.: resilience – sprężystość, zdolność do powracania do poprzedniego stanu (np. po trudnych doświadczeniach lub stresie).

Rezyliencja wynika z predyspozycji genetycznych i doświadczeń [3].  
Może być rozwijana, wspiera ogólne funkcjonowanie i dobrostan [4].

Rezyliencja – umiejętność lub proces dostosowywania się człowieka do zmieniających się warunków, adaptacja w stosunku do otoczenia, wodpornianie się, plastyczność umysłu, zdolność do odzyskiwania utraconych lub osłabionych sił i odporność na działanie szkodliwych czynników. Zdolność do regeneracji po urazach psychicznych [1][2].

**CZYLI:** odporność psychiczna jest **umiejętnością** wracania do stanu równowagi.

A skoro jest umiejętnością, oznacza to, że można się jej uczyć oraz ją rozwijać.

**WAŻNE:** nie chodzi o to, aby cały czas być w równowadze. Chodzi o to, aby umieć do niej wracać.

**W UPROSZCZENIU:** można powiedzieć, że odporność psychiczna (jako umiejętność) **składa się z mniejszych umiejętności**, które omówimy w kolejnych rozdziałach Notatnika, tj.:

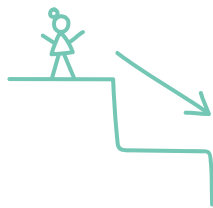
1. Rozładowywanie napięcia
2. Efektywne odpoczywanie i ładowanie baterii na zapas
3. Radzenie sobie z gonitwą myśli
4. Wspierające myślenie
5. Wdzięczność
6. Samowspółczucie (self-compassion)
7. Asertywność
8. Uważność i potrzeby

To wszystko pozwala dbać i zwiększać nasz dobrostan.

**„Dobrostan to nie jest stan bycia, ale stan działania. (...) Dobrostan nie oznacza życia w wiecznym poczuciu bezpieczeństwa i spokoju, ale płynne przechodzenie ze stanu niebezpieczeństwa, ryzyka, zagrożenia, do spokoju i bezpieczeństwa (...) Dobrostan jest wtedy, gdy ciało jest dla Ciebie bezpiecznym schronieniem, nawet jeśli to ciało nie znajduje się akurat w bezpiecznym miejscu. Nawet kiedy nie czujesz się dobrze, wszystko może być w porządku.”[5]**

1. Rick Hanson, Forrest Hanson: Rezyliencja Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia (oryg. Resilient. How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength and Happiness), Anna Sawicka-Chrapkowicz (tłum.), 2018, ISBN 978-83-748-9762-4. (znak.com.pl) 2. Rick Hanson, tłumaczenie: Anna Sawicka-Chrapkowicz: Szczęśliwy mózg. Wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2016, s. 254, ISBN 978-83-7489-678-8. 3. James Kalat, Biologiczne podstawy psychologii. Warszawa: PWN, 2020, s. 459, ISBN 978-83-01-21262-9. 4. Glenn R. Schiraldi, Siła rezyliencji : jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu? Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019, s. 11-12, ISBN 978-83-7489-786-0, OCLC 1103813075. 5. Emily, Amelia Nagoski, Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, 2019, s. 45, ISBN 978-83-8143-401-0.

# Rozdział I rozładowywanie napięcia



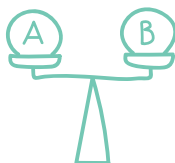
**Równowaga** to poczucie komfortu i bezpieczeństwa. Aby ją utrzymać, potrzebne jest ciągłe balansowanie. To trochę jak z chodzeniem po linie albo ze staniem na głowie - żeby się utrzymać, cały czas delikatnie się ruszamy i wracamy do centrum.

Co, jeśli odejdziemy od centrum do stanu nierównowagi? Regulacja pozwala nam wtedy wrócić z powrotem.

Czym jest regulacja? Regulacja oznacza umiejętność radzenia sobie z czymś (np. napięciem lub emocjami).

Jak już wspomnieliśmy, nie da się i nie chodzi o to, aby cały czas być w równowadze. Chodzi o to, aby umieć do niej wracać (regularnie, na zapas, kilka razy dziennie). To właśnie rozładowywanie napięcia wspiera regulację. Dlatego warto, aby rozładowywanie napięcia było elementem codziennej higieny (dokładnie tak, jak mycie zębów).

„Jeżeli choć raz skutecznie sobie pomożemy, następnym razem będzie łatwiej. Życie to nieustanne zmaganie się z następującymi po sobie wyzwaniem, niebezpieczeństwami i zagrożeniami, a regulacja to ciągły proces polegający na skutecznym radzeniu sobie z kolejnymi trudnościami.”[1]



# JAK ROZŁADOWYWAĆ NAPIĘCIE?



Rozładowywanie napięcia możemy rozłożyć na mniejsze umiejętności:

1. ZAUWAŻANIE → Rozpoznawanie swojego napięcia (czyli najpierw potrzebujemy zauważyć, że towarzyszy nam napięcie).
2. WIEDZA O STRESORACH → Sprawdzanie ze sobą i wiedza, co powoduje napięcie u mnie.
3. SPOSOBY NA ROZŁADOWANIE → Testowanie i poznawanie sposobów, które pomagają mi rozładować napięcie najbardziej efektywnie.

Omówmy je po kolei.

## 1. ZAUWAŻANIE → Rozpoznanie swojego napięcia.

Napięcie możemy określić jako pewien dyskomfort. Warto szukać go przede wszystkim w **ciele**.

Niekiedy jest nam wyjątkowo trudno i nie mamy kontaktu z ciałem. Wtedy łatwiej zauważyć napięcie po trudnych **myślach**.

## ĆWICZENIE NA KOLEJNE DNI:

Przeczytaj poniższe przykłady. Wracaj do nich w kolejnych dniach. Zauważaj stresujące sytuacje. Zaznacz i wypisz: jakie sygnały wysyła Twoje ciało oraz jakie myśli „podsuwa Ci głowa”, gdy dopada Cię napięcie.

### JAK ROZPOZNAĆ NAPIĘCIE:



#### • Po sygnałach z **CIĘŁA**.

Niektórzy opisują napięcie jako: dyskomfort; podwyższony puls, płytki oddech, fala gorąca / zimna, wczucie duszności, „gwia” / suchość w gardle, ból brzucha, pot, zaciśnięta zuchwa / kark.

#### • Po **MYŚLACH**.

Niektórzy zauważają napięcie poprzez „trudne myśli”, bezsilność i bezradność, pustkę w głowie: „jest beznadziejnie...”, „nigdy się nie uda...”, „nie ma żadnych opcji...”, „jestem do niczego...”, „nie radzę sobie...”.

MOJE NAPIĘCIE – SYGNAŁY: .....

.....

## 2. WIEDZA O STRESORACH → Co u mnie wywołuje napięcie?

Stresory to czynniki, które wywołują napięcie i reakcję stresową. Mogą to być np.: **pośpiech / presja czasu** (podczas „szalonego poranka”, gdy spieszymy się, aby podwieźć dzieci do przedszkola/szkoły, a sami pędzimy do pracy), **hałas** (przebudźcowanie), **zmęczenie** (niewyspanie). Na każdego dany stresor zadziała trochę inaczej i z różnym natężeniem.

### ĆWICZENIE NA KOLEJNE DNI:

W poniższej tabelce znajdziesz przykładowe stresory, które mogą powodować napięcie. W ciągu kolejnych dni posprawdź za sobą, które z wymienionych czynników wywołują reakcję stresową u Ciebie. Zaznacz je i dopisz nowe.

CO MOŻE POWODOWAĆ NAPIĘCIE :

Stresory to czynniki, które wywołują reakcję stresową.

???

nowe sytuacje	zmęczenie (np. niewyspanie)	potrzeby fizjologiczne (np. głód)
„film w głowie” (nasza ocena)	niewspierające przekonania (np. nowoczesna kobieta powinna...)	bodźce (np. hałas)
strach/lęk (np. o zdrowie)	natłok myśli	„złote rady” zamiast wysłuchania
presja		

Znajomość własnych stresorów jest bardzo przydatna. Dlaczego? Bo stresory się kumulują. Wyobraź sobie, że powstaje z nich wieża. Napięcie wtedy narasta. (Im wyższa wieża, tym większe napięcie.) Na niektóre stresory nie mamy wpływu, ale **niektórych możemy się świadomie pozbywać** (czyli wyjmować z naszej wieży, aby była mniejsza).

Np. jeśli hałas istotnie zwiększa Twoje napięcie, możesz częściej zakładać słuchawki (włączenie cichej muzyki blokuje bodźce z zewnątrz).

**Możemy też świadomie nie dokładać nowych stresorów do wieży.** Np.: „Jestem bardzo zmęczona, więc nie będę dziś myśleć o praniu. Odłożę to na jutro.”

Wieża ze stresorów  
- sprawdź gdzie masz wpływ:

**STRESORY**

**GDY:**

- hałas
- potrzeby
- myśli i przekonania

**TO:**

- zatkasz słuchawki wyciszające lub włączysz muzykę
- spełnij lub zaplamij
- rozpoznaj co jest obserwacją, a co Twój ocena



## WAŻNE:

a) **niekiedy stresor mija, ale stres nim wywołany niekoniecznie** (w książce „Wypalenie”, Emily i Ameli Nagoski można przeczytać ciekawy przykład: wyobraźmy sobie, że goni nas lew; lew to stresor, włącza się „tryb ucieczki”, biegniemy przed siebie; nagle słyszymy strzał, odwracamy się, ktoś zabił lwa, zagrożenie minęło, ale my dalej trzęsiemy się ze strachu i jesteśmy w stresie pomimo, że lwa-stresora już nie ma). Podobnie może być np. ze stresującą sytuacją w pracy. Napięta atmosfera w miejscu pracy lub niemiły klient to „goniący Cię lew”. Po powrocie do domu nadal odczuwasz stres, pomimo tego, że pracy (stresora) w danej chwili nie ma, a zagrożenie dawno minęło.

b) **innym razem stresor nie mija** (tak jak np. pandemia, która ciągle trwa), **ale my możemy skutecznie radzić sobie ze stresem nim wywołanym.**

W obu przypadkach a) i b) to, co możemy świadomie robić, to **rozładowywać napięcie.**

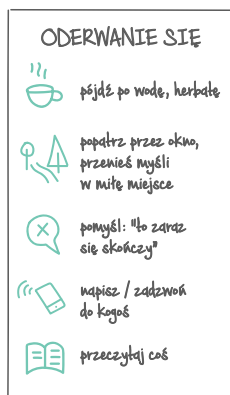
### 3. SPOSOBY NA ROZŁADOWANIE → Sposoby, które pomagają mi rozładować napięcie najbardziej efektywnie.

„Stres jest jak tunel: gdy utkniemy w jego połowie, ciągle się musimy z nim mierzyć. Choćby jego źródło zniknęło.”[2] Dlatego tak ważne jest domykanie cykli stresowych. (To stwierdzenie zaczerpnięte z książki „Wypalenie”, Emily i Ameli Nagoski).



#### Czym jest domykanie cykli stresowych? Jak to się robi?

Rozładowywanie napięcia to aktywny proces: ruch + wyrażanie emocji. Zatem nie jest to samo, co odpoczynek. (Siedząc na kanapie najprawdopodobniej nie rozładowujemy napięcia. Choć „oderwanie się” od stresującej sytuacji – pójście po wodę, herbatę, przepłukanie twarzy wodą – to też sposoby na zaopiekowanie się stresem. Pozwalają ochłonać, choć trochę obniżyć napięcie, złapać kontakt ze sobą. Jednak napięcie często wciąż pozostanie nierozładowane.) Co zatem zrobić?



## ĆWICZENIE NA KOLEJNE DNI:

Poniżej znajdziesz konkretne przykłady na rozładowywanie napięcia.

W kolejnych dniach zachęcamy Cię do eksperymentowania. Sprawdź, które są komfortowe dla Ciebie i pomagają wracać do równowagi. Zaznacz je. A może odkryjesz inne swoje sposoby? Dodaj je koniecznie.

### JAK ROZŁADOWYWAĆ NAPIĘCIE:

- na zapas - jako element codziennej higieny, jak mycie zębów (bo niekiedy stresor miją, a stres niekoniecznie, innym razem stresor nie miją, ale możemy sobie radzić ze stresem; stres to neurologiczno
- fizjologiczna reakcja organizmu na stresory)
- rozładowanie napięcia to zużycie mobilizacji, aktywny proces (ruch + wyrażanie emocji) ≠ odpoczywanie

Oddychaj (długo wydech), wzdychaj



Spaceruj, maszeruj, biegaj, tańcz (np. domowe disco, wieczorny spacer, ponicygnięcie się)



Napiń i rozluźnij części ciała, ruszaj palcami, strzepuj ręce



Przytulaj, masuj (seks, masturbacja)



Spisz myśli, maź po kartce



Nawiąż kontakt, wygadaj się komuś



Poodkurzaj, wyszoruj coś



Wyżyj się w samotności, poudurzaj w poduszki, krzycz, płacz



### Opracowano na podstawie:

- „Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu”, Emily, Amelia Nagoški
- „Feminist Survival Project 2020” Emily, Amelia Nagoški
- „Betriending your nervous system”, Deb Dana
- „Work Book”, Agnieszka Stein

1. Rosenberg Stanley, Terapeutyczna moc nerwu błędnego. Praca z ciałem oparta na teorii poliwalgalnej. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2020. ISBN 978-93-233-4773-6  
2. Maria Hawranek, Wysokie Obcasy: <https://www.wysokieobcasy.pl/akcje-specjalne/7.174350,26628436,za-duzo-mroku-pandemii-trudnych-emocji-w-zwiazku-czas.html>



# Rozdział 2

## efektywne odpoczywanie i ładowanie baterii na zapas



Wokół tematu odpoczynania od pokoleń nabierało się wiele niewspierających i w dużej mierze fałszywych przekonań, które utrudniają nam „ładowanie baterii”.

Zapewne znasz poniższe:

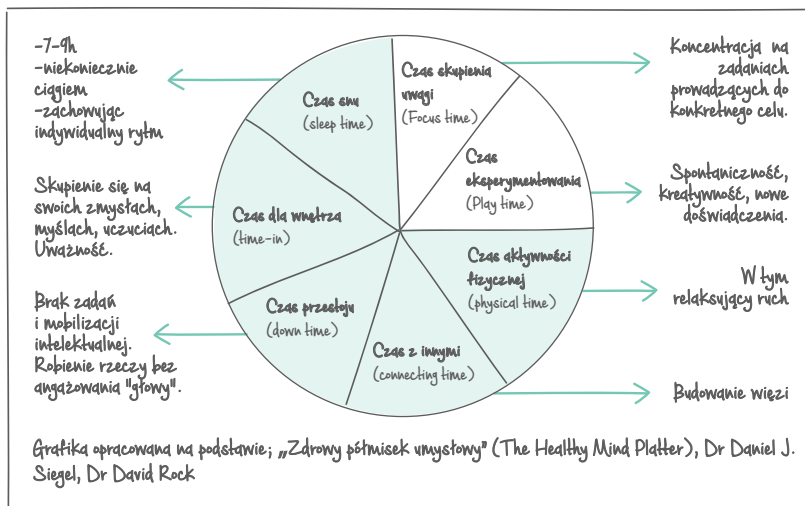
- „Na odpoczynek trzeba zasłużyć pracą.”
- „Odpoczynek to wyczekiwany urlop, wyjazd, robienie czegoś super.”
- „Na odpoczynek potrzebuję dodatkowego czasu”.
- „Odpoczynek to leżenie, czytanie, czas spędzony z samą sobą.”

Czy wiesz, że przekonania można (wbrew pozorom) łatwo zmieniać? Wymieniamy kilka naszych ulubionych przekonań:

- Odpoczynek jest naszą **potrzebą** – żeby funkcjonować efektywnie, potrzebujemy odpoczywać.
- Odpoczywanie polega na tym, że robię rzeczy, na które mam **ochotę** - przymus wyklucza się z odpoczynkiem.
- Odpoczynek polega na **zmianie**:  
„w wielu sytuacjach odpoczynek nie polega na robieniu czegoś konkretnego, co się nazywa odpoczynkiem, tylko na zmianie w stosunku do tego, co robiliśmy wcześniej” – Agnieszka Stein w rozmowie dla Ładne Bebe[1].
- Odpoczynek to wybór, **decyzja** i stan umysłu - mogę podjąć decyzję i mogę wybrać, kiedy odpoczywam.
- Aktywny odpoczynek jest możliwy, gdy jesteśmy **wypoczęci**. (Do bycia aktywną fizycznie, np. do biegania, fitness, potrzebuję regularnie dbać o podstawowy wypoczynek, jakim jest sen.)
- Efektywny odpoczynek to **regularne „doładowywanie baterii”** podczas każdego dnia i każdego tygodnia.

Warto ćwiczyć „nawyki regeneracji” na bieżąco. Przerwa, która pomaga, to już 10 min, pod warunkiem, że robimy 1 rzecz naraz (czyli np. spacer bez telefonu).

Daniel Siegel (znany profesor psychiatrii) i David Rock stworzyli „Zdrowy półmisek umysłowy”[2] – model, który mówi o tym, co jest potrzebne do zachowania dobrej kondycji i higieny psychicznej. Na półmisku znajduje się „siedem codziennych czynności umysłowych niezbędnych do tworzenia dobrego samopoczucia”[2]. Są to: sen, czas dla wnętrza, czas przestoju, czas z innymi, czas aktywności fizycznej, czas kreatywności, czas skupienia.



### „Zdrowy półmisek umysłowy” – jak to przełożyć na praktykę?

**SEN** – pomyśl, co możesz zrobić, aby wyspać się lepiej? Nowa poduszka? Przewietrzenie sypialni? Ograniczenie oglądania emocjonujących filmów wieczorem? A może 1 raz w tygodniu mogłabyś spróbować pójść wcześniej spać?

**CZAS DLA WNĘTRZA** – czas, kiedy skupiamy się na naszych myślach, zmysłach, emocjach. To np.: uważne jedzenie posiłków, uważne picie wody / kawy, uważne mycie zębów i rąk, uważny prysznic lub kąpiel. I tak wykonujemy te czynności codziennie! Niech zatem będą świadomym odpoczynkiem i to całkiem „przy okazji”.



## **PAMIĘTAJ:**

Uważność jest jak mięsień, czyli potrzebuje treningu. I nie jest to prosty trening. Uważność ćwiczymy próbując intencjonalnie kierować naszą uwagę i nasze myśli na to, co dzieje się tu i teraz (na to, czego doświadczają nasze zmysły: co widzimy, słyszymy, czujemy, smakujemy). Raz nam wychodzi, raz nie, jednak najważniejsze jest próbowanie. Z czasem bycie uważnym wychodzi coraz łatwiej. Warto wiedzieć, że nie jest możliwe bycie uważnym cały czas. Chodzi o znajdowanie okazji do krótkich chwil uważności w ciągu dnia.

**CZAS PRZESTOJU** – czyli leniuchowanie, kiedy nie mamy żadnego celu, robimy to, na co mamy ochotę, bez szczególnego planu. Jest to czas bez intelektualnej mobilizacji, bez wyznaczonych zadań. To np. powolne chodzenie po mieszkaniu, przełożenie czegoś z miejsca na miejsce, przewietrzenie się na balkonie, tarasie, mini-spacer.

**CZAS Z INNYMI** – bliskie i serdeczne relacje z ludźmi (bycie, bawienie się, słuchanie muzyki, spacerowanie razem). Niech odpoczynkiem będą również: przyjemna rozmowa z przyjacielem lub domownikiem, popatrzenie na dzieci w zabawie lub dołączenie do wspólnie spędzanego czasu.

## **CZAS AKTYWNOŚCI / RUCHU:**

**UWAGA:** już 30 min aktywności fizycznej dziennie wspiera „resetowanie” skumulowanego napięcia i reakcji stresowej (pomaga domknąć cykl stresowy, o którym pisałyśmy w Rozdziale 1). Ruszajmy się więc regularnie (tak jak lubimy), aby spalać hormony stresu. Nie musi to być siłownia ani bardzo intensywna aktywność! Mogą to być: spacer, rozciąganie, potańczenie do muzyki w domu, intencjonalne rozluźnienie napiętych mięśni, wyjście na jogę, pilates. (Leżenie na kanapie z kieliszkiem wina lub scrollowanie Internetu najprawdopodobniej nie rozładuje naszego napięcia na dłuższą metę.)

**CZAS KREATYWNOŚCI**, eksperymentowania, spontaniczności, zabawy – kolorowanie kolorowanek dla dorosłych, kontakt ze sztuką, zwierzątkiem domowym, zabawa z dziećmi, spontaniczny czas z przyjaciółmi.


**CZAS SKUPIENIA** – czas gdy wykonujemy zadania, realizujemy cele, mierzymy się z wyzwaniami.

Jak powyższe wykorzystać „od zaraz” i w praktyce, aby regularnie i na zapas ładować baterie (szczególnie w „codziennej gonitwie”)?




Obszar relaksu i komfortu możemy nazwać „trybem podstawowym”. Warto, aby razem ze snem zajmował nam 10h dziennie. Wielu osobom wydaje się to bardzo dużo, jednak zamiast szukać dodatkowego czasu na odpoczywanie, warto do odpoczywania wykorzystywać **codzienne rutyny i ładować baterie „przy okazji”**. Jak? Przeczytaj przykłady poniżej.

**JAK ODPOCZYWAĆ (PRZYKŁADY)?**



- na zapas (bo łatwiej dotadowywać baterie po trochu, niż natadować ją od zera)
- pamiętając o „trybie podstawowym” (ok. 10h)
- zmieniając jedną czynność w drugą (żeby odpocząć od poprzedniej)

<p><b>Czas snu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- raz w tyg. położyć się spać wcześniej</li> <li>- zdrzemnąć się w weekend</li> </ul>	<p><b>Czas dla wnętrza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uważne jedzenie</li> <li>- uważny: prysznic / mycie rąk</li> <li>- przypomnienia w telefonie – „pauza”: jak się czuje? / czego potrzebuje?</li> </ul>	<p><b>Czas przestoju:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- leniny porannek w niedziele</li> <li>- czas w fotelu / na ławce w parku</li> <li>- przeglądanie gazety</li> </ul>	<p><b>Czas z innymi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przyjemna rozmowa z kimś</li> <li>- obserwacja dziecka (tu i teraz)</li> </ul>	<p><b>Czas relaksującego ruchu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wieczorny spacer</li> <li>- przerwa na pomyślenie / joga w domu</li> </ul>
--	--	--	--	---




Czynny odpoczynek: idę pobiegać, żeby odpocząć od komputera; wstanie pranie, żeby odpocząć od pisania raportu.....

## ĆWICZENIE NA KOLEJNE DNI:

Pamiętaj: „odpoczynek polega na zmianie w stosunku do tego, co robiliśmy wcześniej”. [1]







1. **Nastaw dzwonek-przypominajkę:** 1, 2 albo 3 razy dziennie. Zaplanuj wtedy 10 min UWAŻNEJ „PAUZY”. (Jeśli 10 minut przerwy wydaje się dla Ciebie za długo, warto zacząć od krótszej pauzy, np. 3-5 minut. To też zrobi różnicę.)

2. **Powieś (w pracy / w domu) listę z pomysłami:** jak efektywnie wykorzystasz swój czas. Za każdym razem wybierz coś, co pomoże Ci podładować baterie. (Poniżej „szwedzki stół”. Możesz dodać coś od siebie.)



## 10 MIN UWAZNEJ "PAUZY"

### 1 RZECZ W 1 CZASIE WYBIERZ:

<div style="text-align: right; float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">W</div> <p>Uważna "kawa" + popatrzyć przez okno. Skup się na zmysłach.</p> 	<div style="text-align: right; float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">P</div> <p>Przewietrz się: balkon, taras, mini-spacer</p> 	<div style="text-align: right; float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">A</div> <p>Włącz muzykę - wsłuchaj się - delikatnie poruszaj</p>	<div style="text-align: right; float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">W</div> <p>Usiądź/położ się - poczuj podłogę - pomyśl, jak się masz</p>
<div style="text-align: right; float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">W</div> <p>Popisz / pomaluj - swoje myśli - kolorowanki dla dorosłych</p> 	<div style="text-align: right; float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">I</div> <p>Przyjemna rozmowa z kimś bliskim</p> 	<div style="text-align: right; float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">A</div> <p>Mini trening z you tube</p> 	<div style="text-align: right; float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">W</div> <p>Skup się na długim wydechu, napinając i rozluźniając części ciała</p> 

W czas dla wnętrza    
 P czas przestoju

I czas z innymi    
 A czas aktywności fizycznej

Odpoczywanie nie musi być zatem kolejnym „obowiązkiem” w napiętym kalendarzu, na który trzeba znaleźć dodatkowy czas. **Zamiast odpoczywać „dodatkowo”, można odpoczywać „przy okazji”.**

Odpoczywać „przy okazji”, czyli jak?

### ĆWICZENIE NA KOLEJNE DNI:

Pamiętaj: odpoczynek to stan umysłu. Przez kolejne 5 dni spróbuj potrenować poniższe formy efektywnego odpoczywania. (Na początek i dla ułatwienia - każdego dnia możesz skupić się tylko na 1 rzeczy z listy.)



1. Uważny posiłek (bez telefonu, laptopa, skupiając się na zmysłach: smaku, zapachu).

2x30min = +60 min / dzień

2. Uważne mycie zębów i rąk.

+15 min / dzień

3. Uważny prysznic / kąpiel (wracając myślami do „tu i teraz”, skupiając się na zmysłach: zapachu, dotyku).

+30 min / dzień

4. Przyjemny, uważny czas z innymi (miła rozmowa z kimś bliskim, bez dodatkowych zajęć i rozpraszaczy, popatrzenie na dzieci w zabawie lub podczas usypiania) .

+30 min / dzień

5. Jesteś zmęczona późnym wieczorem, a mimo to kończysz jeszcze pracę? Albo scrollujesz Internet, bo to „czas dla Ciebie” po całym dniu? A może zamiast tego warto położyć się spać 30min wcześniej? Prawdopodobnie zadanie z pracy zrobisz rano dużo szybciej.

+30 min / dzień

SUMA: Prawie 3h / dzień  
dodatkowego odpoczynku  
„przy okazji”



Opracowano na podstawie:

- „Zdrowy talizman umysłowy” (The Healthy Mind Platter), Dr Daniel J. Siegel, Dr David Rock
- „Feminist Survival Project 2020” Emily, Amelia Nagoski
- „Mózg na tak”, Dr Daniel J. Siegel, Tina Payne-Bryson
- „Work Book”, Agnieszka Stein
- „Pogadanka o zółtej stronie” - Agnieszka Stein, Sylwia Włodarska (@PaniSwojegoSzczęścia)





**Marta Orlecka**  
stowarzyszenie „w sieci offline”



**Malwina Huńczak**  
psycholog, psychoterapeutka

PRODUKT BEZPŁATNY

ISBN 978-83-964217-0-8



PROJEKT GRAFICZNY: Dagmara Dąbkowska  
dagmaradabkowskadesign@gmail.com