PREZENTOWNIK PEŁEN CZUŁOŚCI

O tym, jak wspierać
odporność emocjonalną

BĄDŹ ŁAGODNY

Bądź teraz łagodny wobec siebie.
Czasem prądy pod powierzchnią ściskają
nas za serce, a my, niczego nie zauważając,
suniemy do przodu.
Pozwól sobie łagodnie zasiąść w objęciach
swojej mądrej babci. Być znowu dzieckiem.
Niech przychodzi to, co ma przyjść.
A kiedy już to małe dziecko się wypłacze,
postaw je delikatnie na ziemi i wyślij
z łagodnością z powrotem w świat.
A potem siedź, tak jak to potrafią tylko babcie,
spokojnie i stabilnie, spoglądając mądrymi
błyszczącymi oczami na wzloty
i upadki tego szalonego świata.

Rachel Holstead
Tłumaczenie: Marta Markocka - Pepol

Witaj

Każda z nas posiada wewnętrzną mądrość i potrafi dbać o siebie i relacje z innymi i światem. Mamy osobiste zasoby, które chronią nas przed przeciążeniem, utratą harmonii oraz dają możliwość widzenia szerszej perspektywy życiowej. Czasami jednak na skutek różnych doświadczeń życiowych, które przynoszą smutek, złość, wyczerpanie, stratę, rozczarowanie zapominamy o nich lub gubimy do nich drogę. Ważne, aby zrozumieć swoją wrażliwość i uczyć się rozpoznawać wszystko to, co buduje i wpiera nasze bezpieczeństwo emocjonalne.

Prezentownik pełen czułości zachęca do tego, że warto zatrzymać się i przypomnieć sobie o sobie i swoich zasobach. Pokazuje różne strategie radzenia sobie z życiowymi doświadczeniami i przeciwnościami losu oraz pozwala wzmocnić odporność emocjonalną .

Zapraszamy do spojrzenia na siebie z troską i czułością.

Bez pośpiechu, w odpowiednim dla Ciebie rytmie. Jeżeli masz ochotę rozwinąć to, co Cię uszczęśliwia i wzmacnia oraz pozwala odpocząć to jest odpowiednie zaproszenie dla Ciebie.

Praktykowanie z Prezentownikiem możesz zacząć od dowolnej strony i w każdym momencie. Poznasz kojące ćwiczenia, które pomogą ci zbudować osobistą apteczkę pełną sposobów radzenia sobie ze stresem i rozwijania swojego potencjału.

Jeśli masz ochotę dołącz do tej wyprawy. Zapraszamy Cię bardzo serdecznie. Nie będziesz potrzebować bagażu ani paszportu. Wszystko co potrzebne do tej podróży masz już w sobie.

Będzie nam miło podróżować z Tobą.

Z czułością,

Agnieszka i Ania

PRZYJAZNE OTOCZENIE

Nasz układ nerwowy lubi, gdy przebywamy w otoczeniu, w którym czujemy się spokojnie i bezpiecznie. Każdego dnia możesz go wspierać robiąc dobre dla niego rzeczy. Czasami kilka małych zabiegów wpływa na to, że rzeczywistość stanie się bardziej nam przyjazna.

Jeżeli masz ochotę sprawdź:

Czy miejsca w których przebywasz są dla Ciebie dobre?
Czy jest tam wystarczająco cicho, jasno, ciepło?
Czy czegoś nie jest za dużo lub za mało?
Czego potrzebujesz, żeby poczuć się lepiej ?
Co możesz zmienić dziś, żeby Ci było przyjemniej ?

CIAŁO

Proste ćwiczenia mogą Ci pomóc pomnożyć doznawanie szczęścia, rozwinąć bardziej optymistyczną postawę oraz poczuć się lepiej.

Skakanie wspaniale rozluźnia ciało i umysł – skakanie z nogi na nogę, po schodach, na skakance. Skakać można wszędzie. Samemu, lub z kimś. Najlepiej rano.

Latanie przy użyciu rąk. Podnieś je na wysokość uszu i opuść łagodnie w dół. Wyobraź sobie, że Twoje ręce to skrzydła pięknego ptaka. Poruszaj swoimi skrzydłami wolno i bardzo szybko. Rytmicznie podnoś i opuszczaj ręce. Możesz do tego dołączyć podskakiwanie. Spróbuj! Lataj wysoko i zawsze kiedy czujesz, że coś Cię przygniata.

Machaj rękami jakbyś kogoś radośnie witała. Machaj dłońmi: najpierw obiema naraz, a potem naprzemiennie, raz jedna raz drugą. Machaj do dobrych wspomnień, machaj do swojego odbicia w lustrze, machaj często i radośnie. Rozluźnienie mięśni prowadzi do rozluźnienia mentalnego.

Tańcz, biegaj po domu lub w parku, śmiej się dużo i oddychaj głośno.

Co daje mi najwięcej energii?

Na co tracę najwięcej energii?

WDECH I WYDECH

Jeżeli masz ochotę, usiądź wygodnie i zacznij ćwiczyć.

Zrób kilka swobodnych wdechów i wydechów. Poczuj swoje ciało. Nie spiesz się. Usłysz bicie swojego serca. Niech Twoja głowa podąża za ruchem gałek ocznych w prawą stronę, następnie wraca do centrum. Odpocznij i po chwili wykonaj to samo ćwiczenie w lewą stronę. Oddychaj.

Weź wdech i wypuść całe powietrze, następnie pochyl się do przodu i jeszcze raz postaraj się wypuść pozostałe powietrze. Wyprostuj się i zobacz jak naturalnie powietrze ponownie wchodzi do płuc. Powtórz x 5.

Wydech przez otwarte usta. Zwróć uwagę na to, aby wydech był dłuższy niż Twój wdech. Wydychaj powietrze przez otwarte usta tak, aby dźwięk wydechu był słyszalny dla Twojego ucha. Powtórz x 5.

Wydech z intonowaniem dźwięku Wu. Weź wdech, kiedy będziesz robiła wydech intonuj głośno WUUUUUU. Rozluźniasz w ten sposób nerwy czaszkowe, które są połączone z nerwem błędnym.

Wzdychanie. Robimy to często bezwiednie. Organizm sam podpowiada nam dobre rozwiązanie. Wzdychanie głośne i długie jest jedną z ulubionych form autoterapii nerwu błędnego. Wzdychaj głośno i często.

Jaki zmysł dominuje w poznawaniu Twojej rzeczywistości?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PORANEK

Poranne czynności wykonane spokojnie, z myślą o sobie, stabilizują rytm i wyciszają i w pozytywny sposób energetyzują nasz umysł i ciało.

Kiedy zaczniesz zwracać uwagę na swoje potrzeby i dbać o siebie, to naładujesz swoje baterie na cały dzień. Wtedy możesz w spokoju i równowadze zaspakajać potrzeby innych.

Zadbaj o siebie i znajdź czas na swój poranny rytuał. To może być np.: przytulanie, poranny masaż twarzy, miły zapach z dyfuzora, filiżanka kawy lub herbaty, modlitwa, medytacja, ćwiczenia, czytanie czy spacer z psem. To Ty decydujesz, co jest dla ciebie ważne .

WIECZÓR

Człowiek w swoim życiu przeciętnie przesypia 30 lat. Ważne jest, by nasz sen był dobry i regenerujący ponieważ to w jaki sposób zakończysz dzień, wpłynie na to, jak go rozpoczniesz.

Praktykuj wieczorne rytuały:

Zrezygnuj z elektroniki, ekrany zaburzają proces zasypiania, obniża się produkcja melatoniny
Stwórz przyjemne miejsce do spania
Wprowadź zapach z dyfuzora z ulubionym olejkiem
Wywietrz i zasłoń okno – mózg potrzebuje tlenu i ciemności
Zmniejsz temperaturę w sypialni, lepiej śpi się w chłodniejszym pomieszczeniu
Pij ciepłe, wyciszające napary ziołowe
Posiedź/połóż się w ciszy z zawiązanymi oczami, żeby odciąć się od wrażeń z całego dnia
Oddychaj przez nos, to działa uspakajająco
Poświęć sobie czas: ciepła kąpiel, czytanie, słuchanie muzyki, rozmowa, przytulanie, modlitwa, medytacja
Delikatnie masuj punkt ulokowany w centrum, na górze głowy, w ten sposób relaksujesz i regulujesz układ nerwowy
Pomyśl z wdzięcznością o tym, co dobrego się dzisiaj wydarzyło, co sprawiło, że ten dzień był udany.

PORZĄDKOWANIE **MYŚLI**

Spokój to nie jest trwały stan, codziennie każda z nas potrzebuje różnych dróg, żeby do niego wracać.

Dlatego każdego dnia uważnie porządkuj swoje myśli. Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Wyobraź sobie, że masz zrobić porządki w głowie i posegregować myśli do różnych szuflad. Spróbuj złapać swoje myśli i umieścić je w odpowiedniej szufladzie. Szuflady mogą zawierać:

wspomnienia, myśli-pomysły,
myśli-marzenia, myśli-lęki,
myśli duże, małe, tragiczne,
krytyczne i śmieszne.

Możesz je zapisać/narysować.
Zwróć uwagę, których myśli masz najwięcej.

MASAŻ

Jaki dotyk sprawia Ci przyjemność, mocniejszy czy delikatny?

Jak Twoja głowa chce być dotykana?

Jak jest dla niej najlepiej w tym momencie?

Twarz, głowa i szyja dzielnie Ci służą i tęsknią za czułym dotykiem.
Zapraszam, usiądź wygodnie.

Przyłóż ciepłe dłonie do twarzy i przytrzymaj je chwilę. Przywitaj się, dotykając jej czule. Zacznij centymetr po centymetrze masować, opukując i ugniatając skórę opuszkami placów, następnie pogłaszcz ją czule piórkiem lub delikatną, naturalną szczotką. Poruszaj też za pomocą dłoni delikatnie skórę na głowie. W taki sposób jakbyś chciała poprzesuwać skórę na kościach czaszki. Im mniej jest ona napięta i łatwiej się przesuwa w różnych kierunkach, tym lepiej dla twojego dobrostanu.

Nie spiesz się.
Oddychaj w swoim rytmie.
Wzdychaj głośno i swobodnie.

SPACER

Wybierz się na spacer do miejsca, które lubisz. Może to być park, jezioro, rzeka, ulubiona uliczka w mieście. To może być poranny spacer w słońcu czy wieczorna przechadzka. Wystarczy piętnaście minut.

Zatrzymaj się i zanurz
w tym doświadczeniu,

korzystaj ze wszystkich zmysłów i poczuj, że to jest dobry czas dbania o siebie. Jeżeli nie możesz wyjść, wystarczy, że przypomnisz sobie swoje wyprawy, ciało pamięta przyjemne odczucia, trzeba tylko do nich wrócić.

Poczuj, dokąd chciałabyś pójść?
Jaki kierunek sprawi Ci przyjemność?
Jakie miejsca dają Ci spokój i moc?

CO LUBI NASZ UKŁAD NERWOWY?

Funkcjonowanie nerwu błędnego ma ogromny wpływ na naszą psychikę.

Dobrą wiadomością jest to, że nerw błędny nie jest wymagający, lubi to wszystko, co rozluźnia nerwy czaszkowe. Możemy mu pomóc dobrze się poczuć poprzez przyjemne i proste działania.

Ziewanie jest jedną z ulubionych zabaw naszego nerwu błędnego. Niekiedy samo myślenie o ziewaniu może je prowokować. Ziewaj często. Nawet teraz kiedy to czytasz.

Robienie śmiesznych min, codziennie kiedy chowasz naczynia do zmywarki, jesteś pod prysznicem albo w czasie zabaw z dzieckiem.

Spryskiwanie kilka razy dziennie twarzy zimna wodą lub mgiełką. Do wody możesz dodać kilka kropelek ulubionego olejku.

Śpiewanie samemu lub z innymi .

Słuchanie muzyki, która działa kojąco i odprężająco.

Słuchanie dźwięku płynącej wody lub fontanny.

Dobre odżywianie – unikanie cukru, który wzmacnia stany zapalane.

Częste śmianie się.

Czy działam zbyt szybko i wytwarzam chaos?

Czy działam zbyt wolno i pozwalam na chaos?

OBECNOŚĆ

Obecność podobnie jak oddychanie wydaje się naturalne, jednak bycie obecnym nie jest takie oczywiste. Kilka minut praktykowania uważności w ciągu dnia sprzyja zdrowiu, pozwala zmniejszyć stres, wpływa na równowagę emocjonalną i relacje z innymi. Warto praktykować strategię: zauważ – przytrzymaj – wchłoń.

Zauważ }

Świadomie koncentruj się na małych, drobnych rzeczach, które zdarzają się w ciągu dnia Dostrzegaj to, co przyjemne np. pięknie świeci słońce, mój fotel jest wygodny, piję dobrą herbatę, moje dziecko uśmiecha się do mnie, byłam w lesie.

Przytrzymaj }

Celowo przytrzymuj pozytywne doświadczenia, delektuj się nimi, rób „stop klatki", żeby mózg ich nie przeoczył, tylko zapamiętał z taką mocą jak te negatywne.

Wchłoń }

Absorbuj pozytywne doznania, wyobrażaj sobie jak wnikają w ciało, wyobraź sobie, ze zanurzasz się w tym przyjemnym odczuciu i otulasz się nimi jak ciepłym kocem.

TAŃCZ

po prostu
tańcz!

Taniec daje nam radość i relaks, pozwala na kontakt z drugim człowiekiem, wzmacnia struktury mózgu odpowiedzialne za uczenie się, pamięć i orientację w przestrzeni.

Wybierz muzykę, która zaprasza Cię do ruchu. Tańcz w piżamie, tańcz w środku dnia, tańcz kiedy tylko możesz. Tańcz, po prostu tańcz!

Tańcz kiedy jesteś smutna, kiedy się cieszysz lub kiedy jesteś rozłoszczona, lub kiedy nie wiesz jak się masz. Taniec pomieści wszystkie nasze nastroje i przyjmuje nas w każdym nastroju i stroju.

Stwórz swoją muzyczną listę!

RADOŚĆ

Zapraszam Cię do zbierania małych chwil, które pozwolą doładować zasoby i zrelaksować się. Poszukaj w swoich wspomnieniach momentów, w których towarzyszyła Ci siła i radość.

Co się wtedy działo?
Co robiłaś?
Z kim byłaś?
W jakim to było miejscu?

Stwórz listę wspierających wspomnień. Korzystając z kredek, flamastrów i kolorowych czasopism stwórz obraz, który oddaje te chwile. Gotowy obraz powieś w widocznym miejscu i spoglądaj często na niego. Zastanów się, co możesz zrobić, aby mieć więcej takich niezwykłych momentów w swoim życiu.

Kto i co Cię wspiera?

PIELĘGNOWANIE
WDZIĘCZNOŚCI

„Wdzięczność otwiera pełnię
i obfitość życia. Przekształca to, co
mamy, w jeszcze więcej. Przekształca
zaprzeczenie w akceptację, chaos
w porządek, zamieszanie w jasność.
Może zamienić zły posiłek w święto,
mieszkanie w dom,
nieznajomego w przyjaciela”

Melody Beattie.

Pielęgnuj wdzięczność
do siebie i do świata.
Spontanicznie dokończ zdanie:
Dziś jestem wdzięczna za…
Dzięki temu moje życie jest…

Nie można mówić i słuchać jednocześnie.
Zawsze wybieraj jedno z nich.

MANDALA

Usiądź wygodnie. Wykonaj kilka wdechów i wydechów w rytmie najlepszym dla Ciebie. Stwórz obraz, który przedstawia stan umysłu, jaki chciałabyś osiągnąć. Wypełnij go kolorami, wzorami, symbolami. Maluj tak jak czujesz i potrafisz. Maluj tak długo, aż uznasz, że obraz jest skończony. Przyjrzyj się swojemu dziełu. To twój umysł w stanie relaksu i spokoju.

Co mogłabyś robić, żeby utrzymywać ten stan?

Zaobserwuj towarzyszące Ci teraz myśli i uczucia. Możesz powiesić obraz w widocznym miejscu, abyś mogła często na niego spoglądać.

Wymień 5 dobrych rzeczy, które Cię ostatnio spotkały?

ŻYCZLIWOŚĆ

Pomyśl o tym, ile życzliwości i dobroci pojawia się na świecie każdego dnia. Oddychaj swobodnie. Przypomnij sobie małe chwile życzliwości i dobra, jakie Ci ofiarowano bądź jakie Ty ofiarowałeś innym.

Sprawdź, jak się czujesz, kiedy Twoje myśli podążają w kierunku dobrych wspomnień?

Jaki jest Twój oddech,
jakie są Twoje myśli,
jak ma się Twoje serce?

OTACZAJ SIĘ **PIĘKNEM**

Poszukuj piękna w sobie, w Twojej przestrzeni, w naturze, w bliskich ci osobach.
Rozejrzyj się wokół i znajdź 3 ładne przedmioty, lub rzeczy, które ci się podobają. Spójrz w głąb siebie i powiedz o swoich 3 dobrych cechach czy też umiejętnościach. Popatrz na swoją rodzinę, współpracowników, przyjaciół, pomyśl o 3 dobrych sytuacjach, które wam się wydarzyły.

Praktykuj regularnie, minimum jedną minutę przez 21 dni i zobacz co się wydarzy.

PRZYJEMNOŚCI

Zauważaj przyjemności: uśmiech dziecka na twarzy, gdy znajdziesz 100 złotych w płaszczu z zeszłej zimy, albo gdy budzisz się rano i okazuje się, że masz jeszcze kilka godzin snu. Rozgaszczaj się w nich, kolekcjonuj i często do nich wracaj.

Piękny kwiat w wazonie.
Ulubiona piosenka.
Gorąca czekolada/ciepła kawa/dobra herbata.
Dobra rozmowa.
Kąpiel z bąbelkami.
Masaż pachnącymi olejkami.
Radość twojego psa, gdy wchodzisz do domu.
Wschody i zachody słońca.
Czytanie książek, słuchanie audiobooków, oglądanie filmów.
Leżenie w łóżku i słuchanie padającego za oknem deszczu.
Spacery/ ćwiczenia/ bieganie.

Copyright © 2021 by Instytut Małego Dziecka im. Astrid Lindgren. Wszystkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana i rozpowszechniana bez pisemnej zgody wydawcy. Publikacja przygotowana i wydana w ramach projektu „Kawiarenka u Astrid” współfinansowanego ze środków Miasta Poznania.

Przygotowanie – Anna Bany , Agnieszka Tkaczyńska
Projekt graficzny i skład – Fabryka Studio, Maja Piskorska