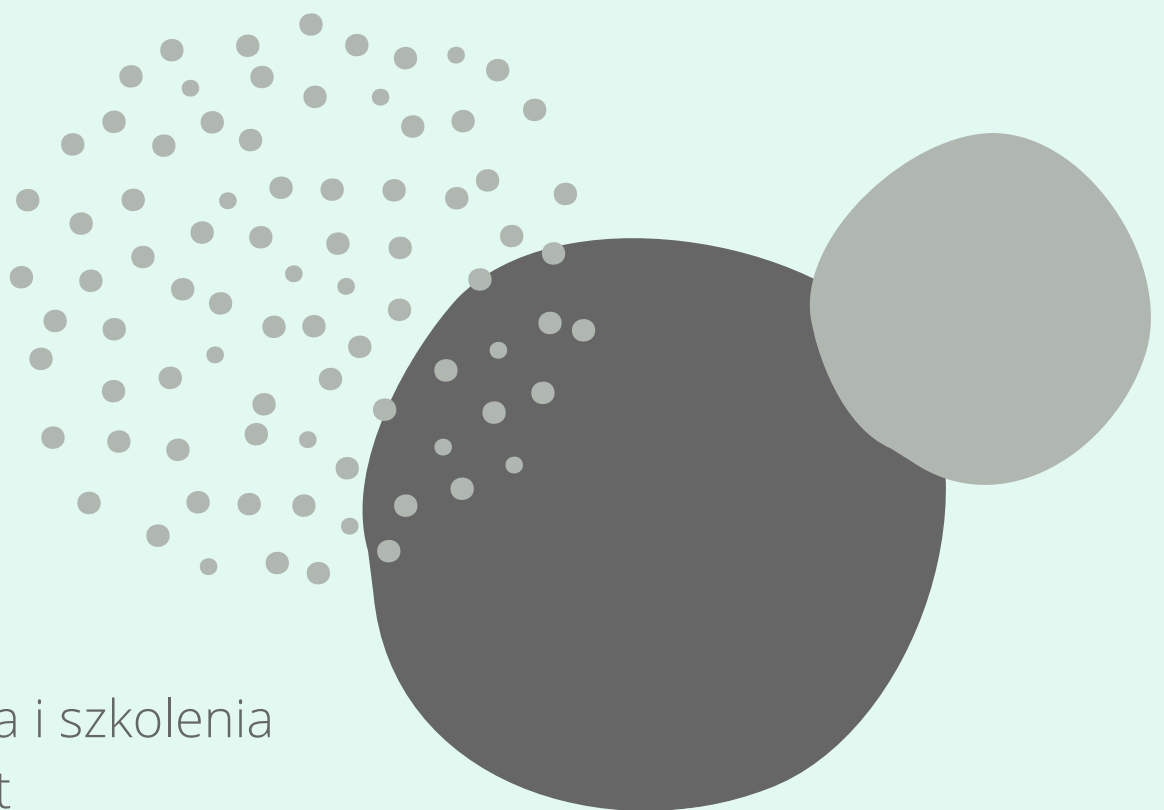


PAKIET ROZWOJOWY

**JAK SPRAWIĆ, ŻEBY ŻYCIE PO
KWARANTANNIE BYŁO LEPSZE?**



SISU
psychoterapia i szkolenia
Marta Banout

O CO CHODZI?

PO CO PISAĆ, SKORO MYŚLĘ

Czas kwarantanny jest wyjątkowy. Dla większości z nas to pierwsza sytuacja w życiu, kiedy społeczne funkcjonowanie jest tak ograniczone, a codzienne komunikaty wzbudzają niepokój. Nie wiemy, jak rozwinie się sytuacja, ale jedno wiemy na pewno: w końcu wszystko wróci do normy. Możemy więc wykorzystać ten czas na przemyślenie różnych aspektów swojego codziennego życia tak, aby móc wyjść z tego trudnego czasu silniejszym, spokojniejszym, bardziej radosnym, żyjącym życiem, którym chcemy żyć. Przemyślenia są ważne, ale ich zanotowanie również - dzięki temu będziemy mogli do nich wracać w chwilach małych i dużych kryzysów. Mam nadzieję, że czas spędzony na wypełnianiu tego notesu przyniesie ci coś dobrego: nowe odkrycia, wiarę w siebie albo po prostu frajdę!

Powodzenia - trzymam za nas kciuki
Marta

NARYSUJ SIEBIE W CHWILI OBECNEJ, TAM,
GDZIE JESTEŚ (MOŻESZ TROCHĘ ZMYŚLAĆ)



KORZYŚCI

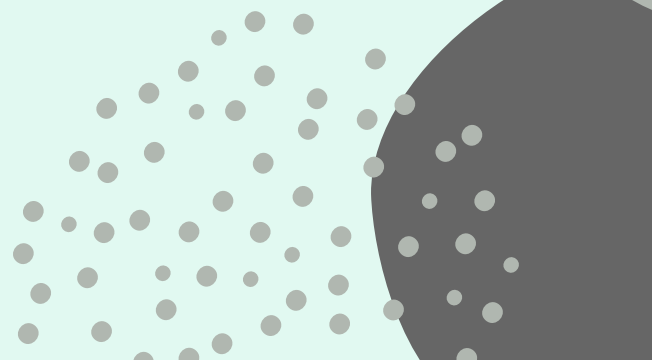
CO DOBREGO JEST W KWARANTANNIE?

Każda nieprzyjemna sytuacja łączy się z jakimiś korzyściami - zazwyczaj pozwala nam zaspokoić potrzeby, na których realizację nie pozwalamy sobie na co dzień. Warto przyrzeć się tym korzyściom, aby później zaspokajać potrzeby bez konieczności oczekiwania na wyjątkową sytuację.

CO, CZEGO NIE MOGŁEŚ
ROBIĆ WCZEŚNIEJ, MOŻESZ
TERAZ ROBIĆ?

CZEGO (Z NIELUBIANYCH I
NIECHCIANYCH RZECZY) NIE
MUSISZ TERAZ ROBIĆ?

JAK PRZENIEŚĆ TO NA CODZIENNOŚĆ?
KTÓRE Z TYCH POTRZEB I W JAKI SPOSÓB
ZASPOKOIĆ W "ZWYKŁYM" ŻYCIU?





STRES

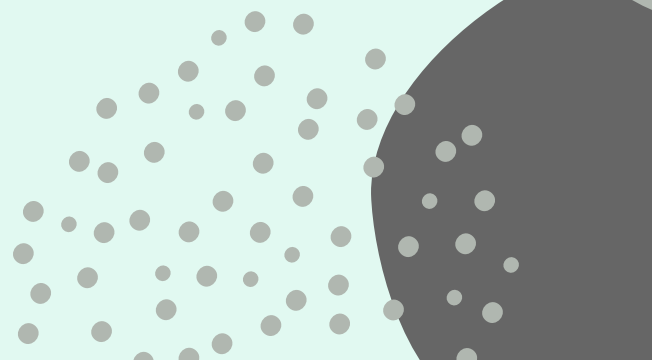
JAK SOBIE RADZISZ?

Stres jest naturalny i towarzyszy nam w wielu różnych, codziennych sytuacjach. Niemniej jednak przedłużający się stres przestaje nas mobilizować, a zaczyna męczyć i negatywnie oddziaływać na nasze zdrowie. Warto przygotować własny "pakiet antystresowy" i z niego korzystać.

CO NAKRĘCA TWÓJ STRES?

CO UTRUDNIA CI RADZENIE
SOBIE ZE STRESEM?

JAKIE SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE
STRESEM NAJLEPIEJ NA CIEBIE DZIAŁAJĄ?
CO CI POMAGA? JAK SIĘ USPOKAJASZ?





WSPARCIE

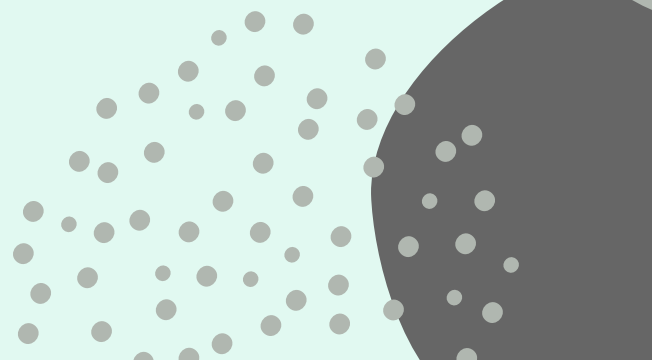
TWOJA AKTUALNA SIEĆ WSPARCIA

Obecnie jesteśmy odizolowani od siebie fizycznie - ale to nie izolacja społeczna! Doceniaj ludzi, których masz dookoła siebie. Proś o pomoc, dzwoń, pisz smsy/maile/listy, korzystaj z videorozmów, dyskutuj, graj, pytaj... Mów ludziom, że są dla ciebie ważni. I pozwól, aby inni ci to mówili.

Z KIM MASZ OBECNIE
KONTAKT, Z KIM LUBISZ
ROZMAWIAĆ?

KTO NAJBARDZIEJ CIĘ
POCIESZA, BUDUJE TWOJĄ
NADZIEJĘ?

CZY TA SIEĆ WSPARCIA JEST DLA CIEBIE
WYSTARCZAJĄCA? JAK BUDOWAĆ NOWĄ -
OBECNIE I W CODZIENNYM ŻYCIU? JAK I
GDZIE POZNAĆ NOWE OSOBY LUB JAK DBAĆ
O OBECNE ZNAJOMOŚCI?





FRAJDY

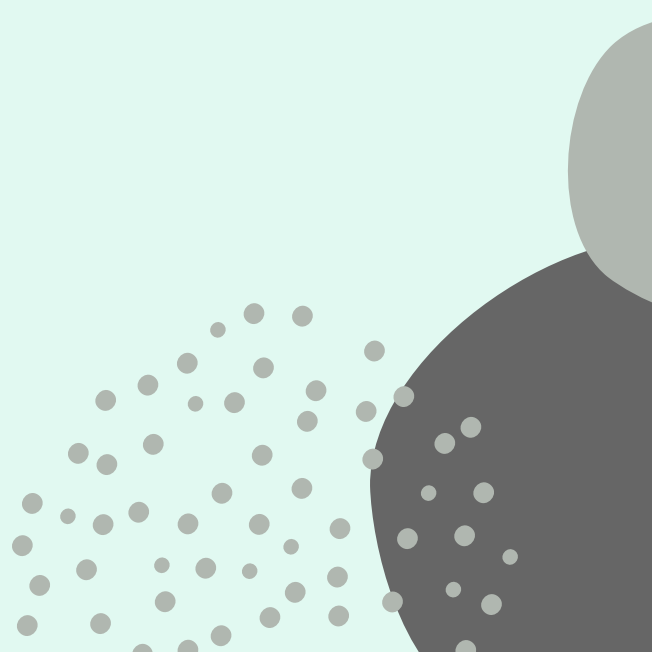
RADOŚCI, PRZYJEMNOŚCI I INNE SŁODKOŚCI

Angażowanie się w aktywności, które sprawiają nam radość, jest nie tylko przyjemne - zwiększa poziom naszej energii, wzmacnia układ odpornościowy, pomaga się zrelaksować, a czasem łączy nas z innymi ludźmi. Pamiętaj - zalecenie to co najmniej jedna frajda dziennie!

W CZYM JESTEŚ DOBRY?
JAKIE MASZ TALENTY?

CZEGO NOWEGO CHCIAŁBYŚ
SPRÓBOWAĆ? NA CO
ZAWSZE BRAKUJE CI CZASU?

CO LUBISZ ROBIĆ? CO SPRAWIA CI RADOŚĆ?
WYPISZ JAK NAJWIĘCEJ PROPOZYCJI I SIĘGAJ
PO NIE, KIEDY SIĘ NUDZISZ :)





CIAŁO

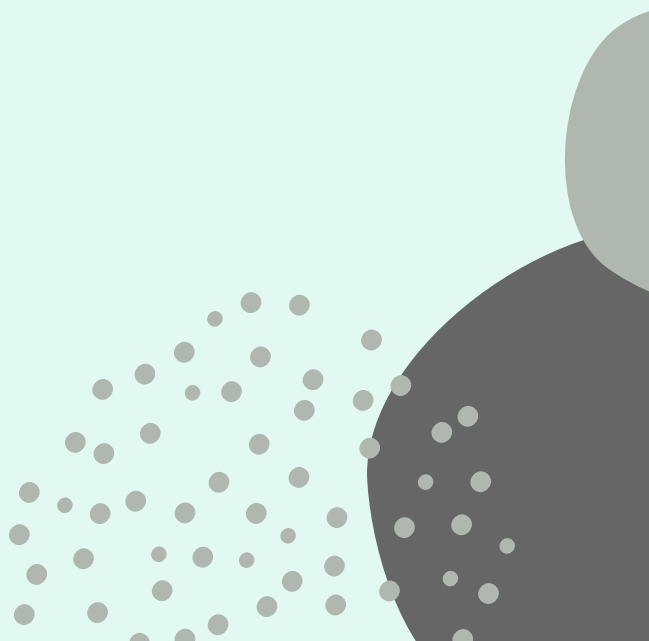
MASZ TYLKO JEDNO

W codziennym zabieganiu często nie mamy czasu, żeby zadbać o swoje ciało. Jemy byle co, większość czasu spędzamy siedząc przy biurku, wieczorem wykończeni padamy do łóżka... Może warto przyjrzeć się temu, czego potrzebuje nasze ciało i co możemy mu dać?

JAK SIĘ OBECNIE CZUJESZ?
CZY COŚ CI DOLEGA?

CZY ROBISZ COŚ INNEGO
NIŻ ZWYKLE? A MOŻE
CZEGOŚ NIE ROBISZ?

JAK MOŻESZ ZADBAĆ O SWOJE CIAŁO? JAKIE
DROBNE NAWYKI MOŻESZ WPROWADZIĆ?





UWAGA, MYŚL

NIE WIERZ WE WSZYSTKO, CO PRZYCHODZI CI NA MYŚL

Choć rzadko jesteśmy świadomi tego, co akurat myślimy, nieustannie coś "chodzi nam po głowie". Co więcej, to nasze myśli powodują powstawanie w nas określonych emocji i podejmowanie pod ich wpływem działań. Nie wszystko, co wpada ci do głowy, jest zdrowe - świadomie wybieraj myśli.

CO CHODZI CI PO GŁOWIE, KIEDY JESTEŚ
ZŁY, SMUTNY, PRZESTRASZONY?

CO MOŻESZ MYŚLEĆ W ZAMIAN? JAKIE MYŚLI
PODTRZYMUJĄ CIĘ NA DUCHU?





RELACJE

BYĆ RAZEM I PRZETRWAĆ

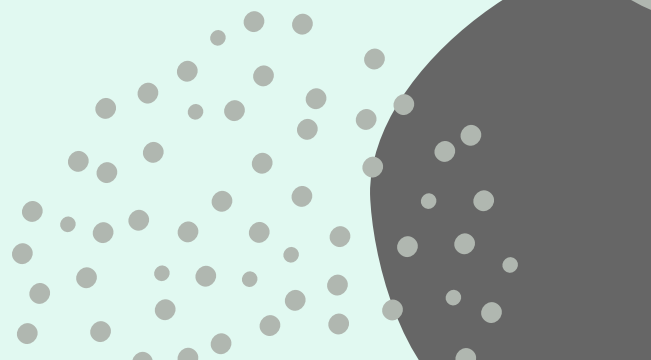
Niezależnie od jakości naszych codziennych relacji z domownikami sytuacja, w której jesteśmy razem dużo częściej, niż zazwyczaj, może być niezwykle trudna. Z drugiej strony - kwarantanna może być świetną okazją do zacieśnienia rodzinnych więzi. Tak czy owak, przyjrzyj się relacjom!

CO JEST NAJTRUDNIEJSZE W
BYCIU Z BLISKIMI W DOMU?

CZEGO NOWEGO
DOWIEDZIAŁEŚ SIĘ
O DOMOWNIKACH?

PRZYJRZYJ SIĘ KONFLIKTOM
W CZASIE KWARANTANNY.
O CO SIĘ KŁÓCICIE? CO JEST
CZYNNIKIEM ZAPALNYM?

JAK MOŻESZ OBECNIE
UNIKAĆ KONFLIKTÓW? JAK
ZADBAĆ O SWOJE
BEZPIECZEŃSTWO?



PRACA

OFFICE-HOME OFFICE-NO OFFICE

Chodzisz do pracy normalnie lub praca przeniosła się do domu. A może w ogóle nie pracujesz? Tak czy owak, ograniczenia związane z kwarantanną nie pozostają obojętne również dla naszego życia zawodowego. Może czas zmian pozwoli również docenić lub zmodyfikować twoją pracę?

CO LUBISZ W SWOJEJ
PRACY? CO DOCENIASZ,
CZEGO CI BRAKUJE?

OD CZEGO ODETCNAŁEŚ
Z ULGĄ? CZEGO Z RADOŚCIĄ
SIĘ POZBYŁEŚ?

JAK CHCIAŁBYŚ ŻEBY
WYGLĄDAŁA TWOJA PRACA
PO KWARANTANNIE?

CO W TWOJEJ PRACY
WKURZA CIĘ TERAZ
BARDZIEJ, NIŻ ZAZWYCZAJ?



LISTA AWARYJNA

NIE TYLKO NA KWARANTANNĘ

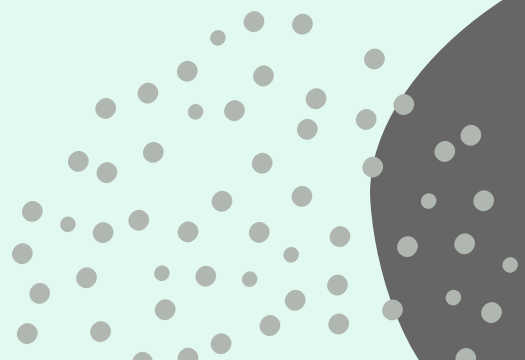
Bywają momenty, w których trudno skupić się na jakimkolwiek zadaniu. Traktuj się wtedy łagodnie i skorzystaj z listy awaryjnej - sięgnij po dowolną pozycję z każdej kategorii i trochę się porozpieszczaj!

PIOSENKI, KTÓRE DODAJĄ CI
ENERGII

FILMY I SERIALE, KTÓRE
MOŻESZ OGLĄDAĆ W KÓŁKO

JEDZENIE, KTÓRE
UWIELBIASZ

KOJĄCE ZAPACHY, WIDOKI,
WSPOMNIENIA





TO JUŻ KONIEC...

...ALBO DOPIERO POCZĄTEK

To miejsce na plany, marzenia, postanowienia i wszystko inne, na co masz ochotę. Zanotuj, narysuj, wklej zdjęcie, wycinek z gazety... Albo nie rób nic :)

