

Dbam o pasję...

PASJA TO JEDNA Z FORM ROZŁADOWANIA NAPIĘCIA.

PASJĄ MOŻE BYĆ WSZYSTKO, CO NIE PRZYNOŚI KRZYWDY MNIE I INNYM.

OGRANICZA MNIE TYLKO WYOBRAŹNIA.

PASJA MOŻE BYĆ TWORZENIEM, ODTWARZANIEM, PRZYSWAJANIEM, SPORTEM...



...i o relacje

Staram się nie żyć w konflikcie, ponieważ to konflikty są głównym źródłem stresu.

Dążę do rozwiązania konfliktów. Wiem, że konflikty są potrzebne, ale tylko wtedy, jeśli zostaną rozwiązane.

Mam co najmniej jedną zaufaną osobę, z którą mogę porozmawiać, gdy czuję przygnębienie lub frustrację.

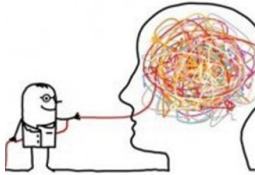
Wiem, że na tej osobie lub grupie osób mogę polegać.

Wiem, gdzie uzyskać pomoc

JEŚLI DOŚWIADCZAM:

Przedłużającego się obniżonego nastroju
Napięcia, które nie ustępuje pomimo moich licznych prób i wysiłków
Trudności w zasypianiu lub częstego wybudzania się
Zmienionego apetytu
Częstych bólów głowy, brzucha, kręgosłupa, klatki piersiowej
Lęku i niepokoju
Denerwują mnie błahostki

Wiem, że mogę udać się po pomoc do:

	Lekarza psychiatry Psychologa Psychoterapeuty Psychotraumatologa	
		WIEM, ŻE choroba psychiczna to nie wstyd

 psychotraumatolog.com
 @pin.up.psycholog
 #pin_up_psycholog

DBAM O MOJE Zdrowie Psychiczne



Nazywam emocje

odczuwam:

- 1 RADOŚĆ
- 2 ZŁOŚĆ
- 3 STRACH
- 4 SMUTEK
- 5 WSTYD
- 6 POZUCIE WINY
- 7 WDZIĘCZNOŚĆ
- 8 ...



akceptuję je, mówię o nich i o moich potrzebach

UŻYWAM KOMUNIKATU "JA"



Komunikat „ja” pozwala na wyrażenie swoich potrzeb, szczególnie przydatnych w sytuacji konfliktowej.

Budując komunikat „ty” zrzucam odpowiedzialność na drugą stronę. ☐ Mogę spodziewać się spokojnej odpowiedzi, ale mogę też w odwecie zostać zaatakowana/y – wszak sam/a atakuję.

Używając komunikatu „ja”

- Potrafię otwarcie wypowiedzieć moje uczucia, pragnienia, przekonania;
- Przyjmuję za nie pełną odpowiedzialność, nie obciążam nimi innych;
- Okazuję szacunek rozmówcy.

JESTEM ASERTYWNA/Y

Komunikuję się:
Stanowczo
Łagodnie
Bez lęku



Dbam o dietę...



... i o kondycję

MINIMUM 3 RAZY
W TYGODNIU:



Spaceruję
Biegam
Jeżdżę na rowerze
Odwiedzam siłownię
Gram w gry zespołowe
Uprawiam jogę
Ćwiczę w domu na macie



Sen i relaksacja

SPIĘ MINIMUM 7 GODZIN

Godzinę przed snem wyciszam się:

- 1 NIE UŻYWAM TELEFONU
- 2 NIE JEM
- 3 NIE PIJĘ ALKOHOŁU
- 4 NIE PAŁĘ PAPIEROSÓW
- 5 UNIKAM KONFLIKTOWYCH SYTUACJI
- 6 STOSUJĘ RELAKSACJĘ



RELAKSACJA



Relaksacja to technika, która pomaga w uzyskaniu spokoju i wyciszeniu się w sytuacji odczuwania napięcia.

Jest to naukowo potwierdzona metoda radzenia sobie ze stresem.

Może nią być:
spokojna muzyka
dźwięki natury
relaksacja z lektorem

Relaksacja z lektorem to:
Trening Autogenny Schulza
Trening Jacobsona
wizualizacje