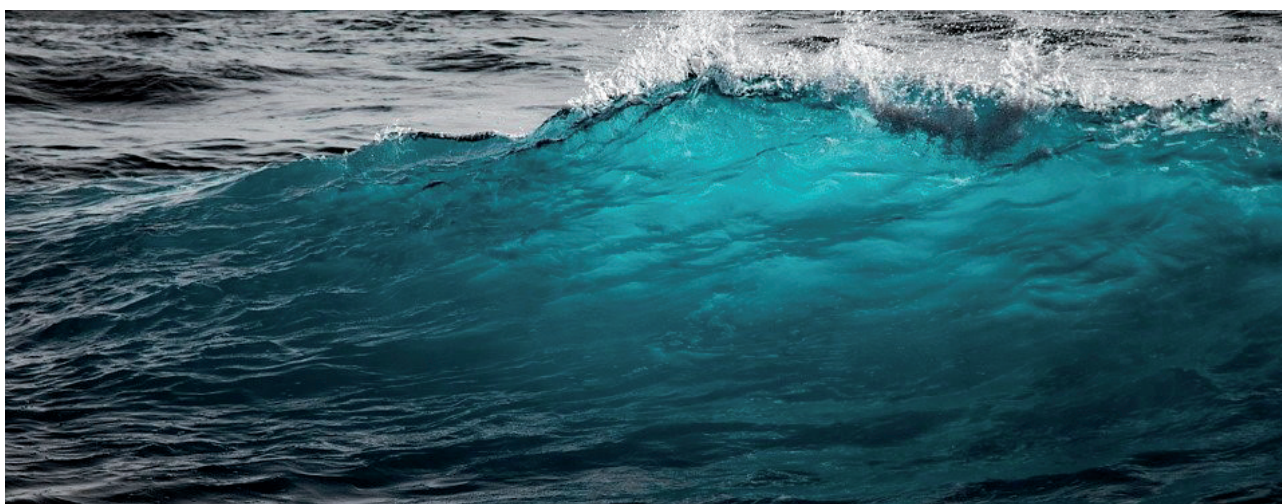
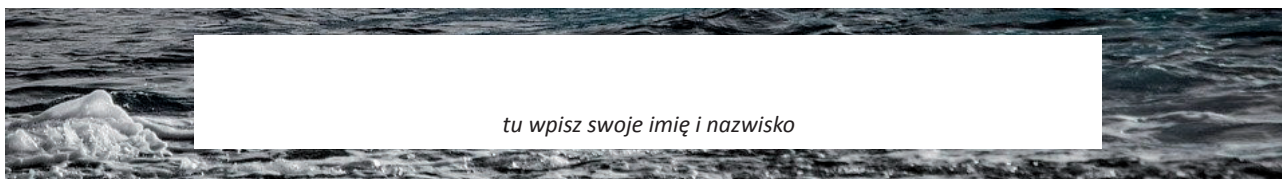


## ZESZYT ĆWICZEŃ DLA SENIORA

### ĆWICZENIA ROZWIJAJĄCE ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ I POCZUCIE DOBROSTANU



Zeszyt z ćwiczeniami do samodzielnego wzmacniania 12 sił wewnętrznych, należący do



Materiał został opracowany w ramach projektu „DraBiNa - drama, biografia, narracja. Innowacyjna metoda aktywizacji osób starszych”. Projekt realizowany w ramach programu Program Aktywni Obywatele - Fundusz Krajowy, finansowany z Funduszy norweskich i EOG w partnerstwie instytucji: Fundacja św. Jadwigi w Morawie, Fundacja Via Salutis oraz Ós Pressan.



## Od Autorek

Przed Tobą zeszyt z ćwiczeniami do wzmacniania poczucia dobrostanu. Powstał on jako uzupełnienie do cyklu warsztatów opartych na innowacyjnej metodzie DraBiNa.

Głównym celem DraBiNy jest aktywizacja osób starszych przy użyciu dramy, biografii i narracji, a jej bazowe założenie brzmi: ***Aby realizować działania na rzecz innych, warto mieć świadomość własnego dobrostanu i umieć o niego zadbać.***

Tworząc DraBiNę korzystaliśmy z naszych wieloletnich doświadczeń zarówno w pracy z różnymi środowiskami senioralnymi, jak też w pracy różnymi metodami warsztatowymi. Cała koncepcja DraBiNy jest oparta o wiedzę naukową z zakresu neuropsychologii. Istotą ćwiczeń zawartych w tym Zeszycie jest stworzenie przestrzeni na spotkanie ze sobą, przyjrzenie się temu jak żyje i jak chce żyć.

Zeszyt przeznaczony jest do pracy samodzielnej. Równoległy krok, jaki warto wykonać, to udział w warsztatach.

Aby stworzyć finalną wersję DraBiNy zaprosiliśmy Seniorów z całej Polski do udziału w dwóch kilkudniowych sesjach pilotażowych. Poniżej znajdziesz ich wypowiedzi:

- o „Wejrzałam głęboko w siebie – ta forma była dla mnie rodzajem terapii, która na tym etapie była mi potrzebna. Jestem teraz spokojniejsza, bogatsza o wiedzę o sobie.”
- o „Otrzymałam bardzo cenne wskazówki jak pracować sama nad sobą, żeby mi ze sobą było dobrze.”
- o „Nabrałam pewności siebie, poznałam swoją wartość.”
- o „Urosły mi skrzydła. Do warsztatów przystąpiłam jako nieopierzone pisklę. Każde ćwiczenie dawało mi nową, większą rozpiętość skrzydeł.”
- o „Wspaniałe zajęcia pozwoliły mi uspokoić myśli, oderwać się od codziennych spraw, zastanowić nad sobą. Poznawałam ciekawe formy własnego rozwoju. Możliwości i moce jakie w nas drzemą będą dla mnie wytyczną do działania. Jestem gotowa podzielić się tym z innymi.”

Życzymy Ci wiele inspiracji podczas korzystania z tego Zeszytu oraz zapraszamy do śledzenia naszych działań na stronie <https://www.facebook.com/DramaBiografiaNarracja>

### Autorki

Dr Joanna K. Wawrzyniak

Agnieszka Buśk

Alicja Przepiórska-Ułaszewska

## Spis treści

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| WPROWADZENIE .....                  | 5  |
| PIERWSZA SIŁA: WSPÓŁCZUCIE .....    | 7  |
| DRUGA SIŁA: UWAŻNOŚĆ .....          | 9  |
| TRZECIA SIŁA: UCZENIE SIĘ .....     | 10 |
| CZWARTA SIŁA: SIŁA CHARAKTERU ..... | 11 |
| PIĄTA SIŁA: WDZIĘCZNOŚĆ .....       | 12 |
| SZÓSTA SIŁA: WIARA W SIEBIE .....   | 13 |
| SIÓDMA SIŁA: SPOKÓJ .....           | 14 |
| ÓSMA SIŁA: MOTYWACJA .....          | 15 |
| DZIEWIĄTA SIŁA: BLISKOŚĆ .....      | 17 |
| DZIESIĄTA SIŁA: ODWAGA .....        | 20 |
| JEDENASTA SIŁA: ASPIRACJA .....     | 22 |
| DWUNASTA SIŁA: SZCZODROŚĆ .....     | 24 |

## WPROWADZENIE

**Odporność psychiczna** to umiejętność radzenia sobie z przeciwnościami i stawiania czoła wyzwaniom na drodze do skorzystania z pojawiających się możliwości. Pomaga nam uporać się ze stratą i traumą oraz sprzyja dobrostanowi (poczuciu szczęścia, miłości oraz spokoju).

Jako ludzie potrzebujemy stale rozwijać odporność psychiczną i poczucie dobrostanu, ponieważ – pomimo upływu lat – wciąż działa u nas stary, ewolucyjny program. Program ten nie jest już przystosowany do obecnych okoliczności, niemniej pozostał jako część naszego układu nerwowego. Pozostał tak, jak zęby mądrości (ósemki), mięśnie przy uszach czy kość ogonowa.

Kiedy ewolucyjnie rozwijał się układ nerwowy u ssaków, zwierzęta oraz ludzie mogli popełnić dwa rodzaje błędów – idąc przez las lub dżunglę mogli:

1. uwierzyć, że w krzakach kryje się tygrys, którego tak naprawdę tam nie było;
2. uwierzyć, że w krzakach nie ma tygrysa, podczas gdy on właśnie szykował się do skoku.

Jaki był koszt popełnienia pierwszego, a jaki drugiego błędu w dzikim otoczeniu? Koszt pierwszego błędu to niepotrzebny strach, który pojawiał się i pozostawał przez dłużą chwilę. Koszt drugiego błędu to najczęściej utrata życia, bądź w bardziej sprzyjających okolicznościach mocne pokiereszowanie i długa rekonwalescencja. Jak widać z perspektywy mózgu, którego naczelnym zadaniem jest ochronić życie i dbać o przetrwanie swojego „właściciela”, dużo bardziej opłacało się popełnić pierwszy rodzaj błędu. W wyniku tego, u naszych przodków rozwinęła się silna tendencja do powtarzania pierwszego rodzaju błędu, tak by ani razu nie popełnić błędu drugiego rodzaju. Przez setki tysięcy lat mózgi nieustannie skanowały otoczenie w poszukiwaniu czegoś zagrażającego, czegoś co może zaatakować – nawet jeśli ludzie nie byli świadomi tego procesu.

We współczesnych czasach mózg nadal skanuje w poszukiwaniu zagrożeń, jedyne co się zmieniło to rodzaj tych zagrożeń. W XXI wieku skanowane są wszystkie potencjalne sytuacje stresowe, tj. głównie niebezpieczeństwa w relacjach społecznych (np. czy przypadkiem nie nastąpi odrzucenie mnie w grupie, albo czy nikt nie wyśmieje mojego pomysłu, a może ktoś za chwilę mnie publicznie skrytykuje). To właśnie dlatego większość ludzi przecenia zagrożenia, nie docenia zaś własnych zasobów, dzięki którym można sobie poradzić z niebezpieczeństwem. Takie nastawienie działa w podświadomości i czasem trudne je u siebie dostrzec. Niemniej mamy wpływ aby świadomie budować swój dobrostan adekwatny do współczesnych czasów.

Ten zeszyt zawiera 12 ćwiczeń, które – regularnie praktykowane – rozwijają wewnętrzną moc do spokojnego radzenia sobie z niesprzyjającymi okolicznościami.



## PIERWSZA SIŁA: WSPÓŁCZUCIE

- Bądź zainteresowany/a sobą (emocjami, potrzebami).
- Troszcz się o siebie jak o najbliższą osobę.
- Współczuj sobie podczas cierpienia.
- Akceptuj siebie takim/taką jaki/a jesteś.
- Akceptuj rzeczy takie jakimi są.

### Ćwiczenie

Wypisz poniżej cechy, zachowania, reakcje itp., których w sobie nie lubisz.

Wybierz spośród wszystkich wypisanych elementów jedną rzecz. Usiądź wygodnie (zadbaj o ciszę wokół Ciebie) i zamknij oczy. Weź kilka powolnych oddechów i powiedz na głos lub w myślach: „Tak mam. To jedna z moich cech. Przyjmuję, że tak jest. Akceptuję siebie .....”

Mów do siebie tak, jakbyś mówił/-a do najbliższej Ci osoby, którą bardzo kochasz, np. dziecka.

Przykład: „Tak mam, że krępuję się mówić publicznie. To jedna z moich cech. Przyjmuję, że tak jest. Akceptuję siebie kiedy się krępuję.”

Ćwiczenie powtarzaj dotąd, aż poczujesz realną akceptację dla wybranej cechy czy zachowania. Wtedy przejdź do kolejnej rzeczy z zapisanych w ramce i powtórz ćwiczenie.

## DRUGA SIŁA: UWAŻNOŚĆ

- Znajdź sposób na uspokajanie umysłu.
- Ograniczaj bodźce rozpraszające.
- Poznaj swoje schronienia i korzystaj z nich.
- Dopuść emocje do czucia.
- Zatroszcz się o swoje potrzeby.

### Ćwiczenie

Wydź na spacer, w którym motywem przewodnim będzie ćwiczenie uważności. Obierz sobie za cel spotkanie miejsc i elementów otoczenia o podanych poniżej cechach:

1. Idź w miejsce gdzie jest kolor czerwony (kiedy dojdiesz zauważ jaka ta czerwień jest, przyjemna dla oka, mniej przyjemna).
2. Idź dalej i przez kolejne 3 minuty zwracaj uwagę głównie na żółte elementy.
3. Idź dalej i szukaj wzrokiem czegoś co jest gładkie w dotyku, jeśli możesz dotknąć tych elementów to zobacz jak bardzo gładkie są (zauważ na ile to odczucie jest dla Ciebie przyjemne).
4. Kontynuuj spacer. Teraz zacznij rozglądać się po otoczeniu i zobacz co z napotkanych obrazów/elementów wywołuje u Ciebie zadumę (zastanów się przez chwilę co ta zaduma chce Ci powiedzieć).
5. Teraz poszukaj wzrokiem czegoś, co Cię zachwyca, czegoś co jest cudowne z samego faktu istnienia (pomyśl jak Ci jest kiedy się zachwycasz? Czym jeszcze w swojej codzienności możesz się zachwycić).
6. Idąc dalej pomyśl o różnych osobach w Twoim życiu, które sprawiały że pojawiała się w Twoim wnętrzu radość. (Kiedy przyjdzie do Ciebie wspomnienie pierwszej osoby, zadaj sobie pytanie „Kto jeszcze?” I tak przez najbliższe min. 5 min. Mogą to być osoby bliskie, zupełnie obce lub np. postacie filmowe/literackie).
7. Wracając do domu cały czas myślami bądź przy sobie. Zapytaj siebie w myślach: Jak się masz? Jak jeszcze? Czego teraz potrzebujesz? I jeśli jest to możliwe, spełnij dla siebie tę potrzebę (może będzie to kubek ciepłego kakao, rozmowa z kimś bliskim, krótka drzemka, pozwolenie sobie na łzy, przedłużenie spaceru, a może jeszcze coś innego).



Ćwiczenie możesz wykonywać nawet jeśli idziesz z konkretnymi sprawunkami, np. po zakupy. Zmieniaj co jakiś czas elementy otoczenia, na których się koncentrujesz. Ważne jest, aby rozwijać umiejętność świadomego kierowania swoją uwagą.

Miejsce na Twoje refleksje

## TRZECIA SIŁA: UCZENIE SIĘ

- Zauważaj „klejnoty” wokół siebie.
- Staraj się, by doświadczenia miały trwałą wartość.
- Wzbogacaj doświadczenia (przedłużaj, intensyfikuj).
- Nagradzaj siebie.
- Unikaj koncentrowania się na rzeczach, na które nie masz wpływu.

### Ćwiczenie

Przypomnij sobie moment w ostatnim miesiącu, który był dla Ciebie szczególnie wartościowy (przyjemny, budujący, dodający energii itp.). Może to być coś dużego jak np. spotkanie rodzinne czy wycieczka, jak też coś chwilowego – np. miła rozmowa z ekspedientką w sklepie czy napicie się pysznej herbaty.

Zatrzymaj przy sobie ten moment poprzez opisanie go jak w pamiętniku. Skorzystaj z ramki poniżej, aby opisać to swoje doświadczenie.

Wracaj co jakiś czas do tego ćwiczenia. Kiedy tylko przydarzy Ci się coś przyjemnego – zatrzymuj ten moment opisując go. Po kilku dniach wracaj do swoich notatek i przywołuj świadomie te odczucia w sobie.

## CZWARTA SIŁA: SIŁA CHARAKTERU

- Oduczaj się bezradności.
- Stawiaj sobie cele i dąż do ich realizacji.
- Trenuj wytrwałość („żaba w śmietanie”).
- Doceniaj swoje ciało i jego możliwości.
- Nagradzaj siebie.
- Jeśli chcesz coś zmienić, koncentruj się na przyczynach, zamiast na rezultatach.

### Ćwiczenie

Zaplanuj prostą czynność, którą będziesz wykonywać codziennie. Może to być zapisywanie „złej” myśli każdego ranka, wykonywanie ćwiczeń oddechowych co wieczór, popołudniowy spacer po najbliższej okolicy, codzienny telefon do jednej koleżanki/ kolegi z pytaniem jak się miewa, wypicie herbaty w spokoju w ulubionej filiżance... Staraj się wykonywać je regularnie i nie opuszczać zaplanowanego działania.

Możesz też rozpisać korzyści, jakie niosą ze sobą zaplanowane czynności i regularność ich wykonywania. Zawieś taką kartkę w widocznym miejscu, by pamiętać o nich, lecz też, by w każdej chwili móc coś dopisać, skorygować.

Wypisz też takie działania, które chciał(a)byś podjąć w przyszłości (cele, marzenia, plany) i kroki, które Cię do realizacji tych czynności przybliżą. Aktualizuj tę listę co jakiś czas odhaczając te, które już podjęłaś/podjąłeś. Pamiętaj, że tylko podejmując regularnie starania – choćby drobnymi krokami – „ubijesz masło”! ☺

## PIĄTA SIŁA: WDZIĘCZNOŚĆ

- Celebrowaj duże i MAŁE chwile.
- Prowadź dziennik przyjemności i cennych momentów.
- Kiedy coś Ci się udaje, pielęgnowuj w sobie poczucie sukcesu.
- Ciesz się sukcesami innych.
- Kiedy doświadczysz niepowodzenia, przyjrzyj się tej sytuacji przez filtr tego, co się udało lub czego cennego się nauczyłeś/aś.

### Ćwiczenie

Przypomnij sobie, kiedy byłeś/eś zadowolona/y z czyjegoś zachowania oraz za nie wdzięczna/y. Czy lubisz wracać w myślach do tych momentów? Dlaczego?

A jak postrzegasz wdzięczność do samej/samego siebie? Przypomnij sobie, kiedy ostatnio pomyślałeś/eś lub powiedziałeś/aś sobie: „Dobrze, że tak postąpiłam/em.” – Jak się wówczas czułeś/eś? Jakie uczucia towarzyszą Ci teraz, kiedy o tym myślisz?

Pomyśl o sobie na różnych etapach Twojego życia. Uzupełnij poniższe zdania:

Dwudziestoletniej sobie jestem wdzięczna za .....

Czterdziestoletniej sobie jestem wdzięczna za .....

Sobie sprzed roku jestem wdzięczna/y za .....

Pomyśl też o jakimś wydarzeniu z Twojego życia, które postrzegasz jako niepowodzenie lub trudny czas. Czego pozytywnego Cię to nauczyło, pomimo, że sprawy nie toczyły się wtedy najlepiej? Zapisz pozytywne lekcje / rozwinięte dzięki temu umiejętności / wzmocnione cechy w wyniku tamtych wydarzeń:

## SZÓSTA SIŁA: WIARA W SIEBIE

- Chłoń poczucie troski ze strony innych.
- Wyłączaj wewnętrznego krytyka.
- Wzmacniaj wewnętrznego sprzymierzeńca.
- Gdy spotka Cię przykra sytuacja, nie „dokładaj sobie” długim rozpamiętywaniem jej i kolejnym roztrząsaniem.

### Ćwiczenie

Zastanów się nad swoimi mocnymi stronami, spisz je w ramce poniżej.

Przypomnij sobie, jak często z nich korzystasz. Kiedy ostatnio skorzystałeś/eś z którejś? A może o jakiejś swojej mocnej stronie zapomniałeś/eś? Przypomnij sobie czy zawsze miałeś/eś te właśnie mocne strony, pozytywne cechy, a może ich zestaw się powiększa z biegiem lat?

Spróbuj przeanalizować w której fazie życia wypracowałeś, wzmocniłeś/eś lub uświadomiłeś/eś sobie wypisane wcześniej cechy.

Dzieciństwo.....

Młodość .....

Dorosłość .....

Późna dorosłość .....

Co nie wydarzyłoby się w Twoim życiu / życiu Twoich najbliższych, gdyby nie Twoje mocne strony, pozytywne cechy, zachowania? Możesz wypisać swoje odpowiedzi poniżej.

## SIÓDMA SIŁA: SPOKÓJ

- Świadomie zarządzaj swoim oddechem (wydłużaj go).
- Uwalniaj napięcie z ciała.
- Dbaj o codzienną porcję ruchu / ćwiczeń fizycznych.
- Realnie oceniaj zagrożenia (bez wyolbrzymiania).
- Unikaj rozmawiania i działania pod wpływem gniewu.

### Ćwiczenie

Przeznacz codziennie kilka minut na relaksację i ćwiczenia oddechowe. Myśl o rozluźnieniu i uwolnieniu swojego ciała od stresu i napięcia. Włącz ulubioną muzykę lub w ciszy połóż się, zamknij oczy i pomyśl o swoim oddechu. Oddech to potężne źródło zdrowia i spokoju. Nawet jeden głęboki oddech potrafi przynieść natychmiastową ulgę w chwili stresu.

Oddychaj przeponą, aby powietrze „napełniało brzuch”. Wydłużaj, spowalniaj i pogłębiaj oddech. Skup się na swoim oddechu. Nie myśl o natłoku spraw do załatwienia, o kłopotach ani o nieprzyjemnościach. Staraj się koncentrować na tym jak wdychasz i wydychasz powietrze.

Zawsze dbaj o dostęp do świeżego powietrza, nie przegrzewaj pomieszczenia, w którym przebywasz, wietrz je często, zwłaszcza przed snem. Dotleniony organizm lepiej pracuje, uczy się, myśli, odpoczywa czy śpi.

Dbaj też o to, by jak najczęściej spacerować oddychając równomiernie. Wówczas Twoje ciało i mózg nabierają elastyczności. Zarezerwuj kilka minut dziennie na trenowanie oddechu i w ten sposób relaksowanie ciała oraz ducha.

## ÓSMA SIŁA: MOTYWACJA

- Doświadczaj stanu nasycenia (poczucia, że wystarczające jest to, co jest).
- Dodawaj sobie otuchy.
- Łącz to, do czego chcesz się zmobilizować z nagrodami.
- Chłoń poczucie szczęścia.

### Ćwiczenie

Życiowym doświadczeniom trzeba wyjść na spotkanie. Ty dziś dostajesz zaproszenie do napełniania swojej studni kreatywności podczas cotygodniowych „artystycznych randek”.

Na artystyczną randkę zaprosisz sam/-a siebie. Zarezerwuj dwie godziny tygodniowo na pielęgnowanie swojej kreatywności, swojej twórczej świadomości, mistrza w sobie.

Może to być krótka wycieczka, czas na zabawę, wizyta w teatrze, kinie, spacer – aktywność, którą z góry zaplanujesz i będziesz odbywać regularnie. Na randkę artystyczną nie zabierzesz nikogo poza sobą i swoim wewnętrznym mistrzem, twórczym dzieckiem.

Chodzi o to, żebyś zmotywował/a się do pobycia w miejscu, w którym chcesz się znaleźć, odwiedzenia wystawy, która jest właśnie w muzeum, do wybrania się do kina na film, który chciałeś/aś zobaczyć, do pójścia do teatru, opery, filharmonii, na spacer do lasu, na wyprawę w góry, na wyjście do kawiarni i delektowania się tą chwilą, sam na sam.

Nie muszą być to miejsca generujące inwestycje finansowe. Może to być wycieczka do sklepu ze starociami, samotne wyjście w przyrodę blisko domu.

Zabierz więc mistrza w sobie w różne miejsca, na randkę. Rozpieszczaj, poświęć czas. Pamiętaj ten obiecany sobie czas, jest święty. Niech nic, ani nikt inny go Tobie nie zabierze.

Czas spędzony na artystycznej randce jest niezmiernie ważnym elementem dbania o siebie. Zobowiąż siebie do regularnego, cotygodniowego randkowania. Niestety często my sami siebie pacyfikujemy, szukając „wymówek”, żeby dla siebie czegoś nie zrobić, dając przestrzeń wewnętrznemu „ponurakowi”. Obserwuj więc, jakie wymówki pojawiają się, by nie odbyć tej randki?

Obserwuj też swoje wewnętrzne dziecko, artystkę, mistrza w sobie. Co sądzi o proponowanych przez Ciebie sposobach spędzania czasu? Czy lubi ten czas, czy uważa, że jest zbyt „dorośle”, zbyt poważnie, że chce trochę „zaszaleć”.

Wypisz każdorazowo:

1. Co Cię motywowało do tego, żeby odbyć ze sobą artystyczną randkę?
2. Co stawało (lub kto stawał) na przeszkodzie?
3. Jak się czułeś/łaś po odbyciu artystycznej randki?

Miejsce na wpisanie Twoich odpowiedzi



## DZIEWIĄTA SIŁA: BLISKOŚĆ

- Dbaj o swoją autonomię (poczucie, że jesteś sobą i podejmujesz własne decyzje) – „*silne JA w MY*”.
- Rozwijaj empatię.
- Dbaj aby Twój „dzban” był zawsze pełny, wtedy będziesz mieć zasoby do dzielenia się z innymi.
- Buduj w sobie życzliwe nastawienie do świata.
- Ograniczaj krytykowanie.

### Ćwiczenie

To będzie ćwiczenie na bliskość ze sobą/samym sobą. Usiądź wygodnie, odłóż wszystko, także myśli o tym, co masz do zrobienia, co Cię dziś czeka.

Przeczytaj instrukcję a następnie zamknij oczy i spotkaj się z sobą we własnym ciele.

Za chwilę zaprosisz siebie do spotkania z własnym ciałem. Przyjrzyj się wewnętrznie własnym stopom, nogom, łydkom – poobserwuj, czy są napięte/ ciepłe/zimne... Następnie przejdiesz do brzucha, piersi, przyjrzyj się jak się czują. Co w nich odczuwasz – lekkość, ciężar, czy swobodnie nabierają powietrza, czy falują, czy jest to przyjemne uczucie. Kolejno przejdiesz do pleców. Co na nich jest, czy skrzydła, czy ciężki pleców, czy są wyprostowane czy pochylone, co na to wpływa. Potem czas na ręce i dłonie. Jakie są – gładkie, szorstkie, ciepłe, zimne, otwarte, przykurczone. Popatrzyj też na twarz, co wyraża a co chce wyrażać? radość, smutek, uśmiech, czy raczej nie ma na niej wyrysowanych emocji.

Przyjrzyj się sobie, swojemu ciału, zapytasz go czy gdyby mogło być masowane, to która część ciała najbardziej tego potrzebuje. Która by o to poprosiła. Wybierz jedną część ciała i poświęć tej części ciała całą swoją uwagę.

Teraz zamknij oczy i wybierz się na spotkanie ze sobą. Oddychaj miarowo. Miej zamknięte oczy. Daj sobie na to spotkanie 10 minut.

A teraz otwórz oczy i napisz list.

Sam/a wybierz konwencję – czy będzie to list od tej części ciała do Ciebie, czy odwrotnie, od Ciebie do niej. Napisz o emocjach. Twój list może też przyjąć formę rozmowy/ prośby/ podziękowania.

Daj sobie na to tyle czasu ile potrzebujesz.

Po zakończeniu pisania przeczytaj na głos ten list.

Jak się czujesz po rozmowie ze swoim ciałem? Jak się komunikowaliście? Czy czegoś się dowiedziałas/-łeś? Jakie opowieści nosi Twoje ciało? Czy coś ważnego Ci powiedziało? Jak budujesz bliskość ze sobą? Zapisz to, wykorzystując ramkę.

A teraz spójrz jeszcze raz na napisany list oraz swoje refleksje z drugiej ramki i wybierz jedno zdanie, dobre, ważne zdanie, podkreśl je i powiedz na głos.

To zdanie może być pierwszym krokiem do budowania bliskości ze sobą samym/-ą. Będąc blisko siebie, możesz zacząć budować bliskość z drugą osobą.

Zastanów się z kim deklarujesz, że jesteś blisko. Spotkajcie się i zaproponuj wspólną podróż w głąb siebie, zachęć do zrobienia tego ćwiczenia wspólnie. Instrukcję już masz. A potem opowiedzcie sobie o tym doświadczeniu.

## DZIESIĄTA SIŁA: ODWAGA

- Mów prosto z serca (zarówno o tym, co doceniasz u innych, jak i o tym co jest trudne).
- Komunikuj się bez przemocy (np. bez oskarżania, mów o faktach zamiast o swoich opiniach).
- Mów innym o swoich granicach. Stań po swojej stronie, jeśli ktoś wyrządza Ci krzywdę.
- Proś zamiast żądać.

### Ćwiczenie

Walt Disney powiedział, że wszystkie nasze marzenia mogą się spełnić, jeśli mamy odwagę za nimi podążać.

Przygotuj sobie wygodne miejsce, włącz muzykę, którą lubisz, zaparz kubek kawy lub herbaty, niech dobry aromat unosi się w powietrzu.

Poniżej stwórz listę rzeczy, które chciał(a)byś zrobić. To marzenia, mogą być niepowtarzalne, szalone. Pamiętaj, żeby były Twoje. Dokończ wszystkie punkty, pisz szybko, nie zastanawiaj się zbyt długo. Niech odpowiedzi płyną bardziej z serca niż z głowy.

1. Chciał(a)bym .....

2. Chciał(a)bym .....

3. Chciał(a)bym .....

4. Chciał(a)bym.....

5. Chciał(a)bym .....

6. Chciał(a)bym .....

7. Chciał(a)bym .....

8. Chciał(a)bym .....

9. Chciał(a)bym .....

10. Chciał(a) bym .....

Teraz przyjrzyj się odpowiedziom, podkreśl te, które są dla Ciebie wyzwaniem, które są trudne, wymagają od Ciebie odwagi. Spisz je wszystkie na pojedynczych kartkach, a następnie wrzucić je do pudełeczka, szklanego naczynia.

Napij się kawy/ herbaty, włącz głośniej muzykę, poodychaj, wstań od stołu, otwórz okno, zmień perspektywę siedzenia, patrzenia. Zostaw te kartki na jakiś czas w miejscu, w którym są.

Następnie odpowiedz sobie na pytania (najlepiej pisemnie):

- ✓ Czego pragniesz dla siebie?
- ✓ Jak chcesz się czuć?
- ✓ Co chcesz doświadczyć?
- ✓ Jakie ma być twoje życie? Co Cię powstrzymuje?
- ✓ Co Ci dodaje odwagi w życiu?
- ✓ Jak się czujesz spełniając swoje marzenia/ rezygnując z marzeń?
- ✓ Dlaczego rezygnujesz z marzeń?

Wróć do ćwiczenia z kartkami za kilka godzin lub następnego dnia.

Wyciągaj codziennie jedną kartkę, przyjrzyj się jej i napisz co jest w niej wyzwaniem, na co masz wpływ, co da Ci podjęcie tego wyzwania, kto Ci będzie towarzyszył i wzmacniał? Skoncentruj się na tym, na co masz wpływ.

Wróć do pytań na górze tej strony. Przyjrzyj się im i zobacz, czy Twoje wyzwanie zbliża Cię do wymarzonego obrazu Twojego życia? Co doda Ci odwagi, by je zrealizować?

Napisz co ci jest potrzebne do ich realizacji, jakie swoje siły, moce, wykorzystasz do ich pokonania, poproś siebie o ich realizację.

Odważ się i zrób to!

## JEDENASTA SIŁA: ASPIRACJA

- Szanuj swoje marzenia niezależnie od tego co mówią o nich inni.
- Koncentruj się bardziej na rozwoju (drodze do celu) niż na samym celu.
- Unikaj traktowania porażki zbyt osobiście.
- Oferuj innym swoje umiejętności, podejście, nastawienie, czas.
- Wykorzystuj w cenny sposób czas który masz.

Będzie o marzeniach i celach, które możesz zrealizować.

*„Pewien młody człowiek przyszedł do mistrza i powiedział: – Mistrzu, radziłeś mi, abym powtarzał codziennie, że przyjmuję radość do swojego życia. Powtarzam to zdanie kilka razy dziennie, a radości wciąż brak w moim życiu. Ciągłe jestem samotny. Co mam robić?*

*Mistrz w milczeniu położył przed młodzieńcem trzy przedmioty: łyżkę, kubek i świecę.*

*– Powiedz, który z tych przedmiotów wybierasz? – poprosił.*

*– Wybieram łyżkę – odparł mężczyzna.*

*– Powtórz to pięć razy.*

*– Wybieram łyżkę, wybieram łyżkę, wybieram łyżkę, wybieram łyżkę, wybieram łyżkę... – pokornie powtórzył uczeń.*

*– Widzisz – powiedział mistrz – możesz powtarzać milion razy dziennie, że wybierasz łyżkę, ale od powtarzania łyżka nie znajdzie się w Twoim posiadaniu. Musisz wyciągnąć rękę i wziąć ją.*

*Wykonasz jakieś działanie, czy będziesz tylko powtarzał?”*

### Ćwiczenie

Pójdź do sklepu obuwniczego, popatrz na buty, wybierz te, które Ci się podobają. Jeśli wiesz, załóż je, zrób pierwsze kroki, poczuj jak Ci w nich jest.

Jakie to buty? - Sportowe? Eleganckie szpilki, sandały? Trapery? Buty do tańca?

A teraz wyobraź sobie, dokąd by Cię zawiodły, co mógłbyś/mogłabyś przeżyć, czego doświadczyć, dokąd dojść, kogo spotkać, co zwiedzić, czego dotknąć gdybyś je miał/-a?

Zanotuj te miejsca. Zapamiętaj obraz, emocje z nim związane? Zapamiętaj marzenie. Wróć do domu i zobacz czy w swojej szafie masz takie, podobne?

Zobacz czy się nadają? Załóż i zrób pierwszy krok, jak się czujesz? Zaplanuj jakąś aktywność z ich udziałem.

A może nigdy takich nie miałeś/aś, więc nic nie znajdziesz w szafie, a poczułeś/aś dziwną moc przyciągania, posiadania TYCH właśnie butów i zrobienia właśnie TEGO.

Co się więc stanie jeśli je kupisz?

Dokąd w nich pójdziesz?

Co Cię powstrzymuje przed działaniem?

Zwerbalizuj oraz wizualizuj „TO” czego chcesz. I podejmij decyzję o działaniu.

A potem napisz cel, wyznacz datę, miejsce i sytuację, która ma się wydarzyć w tych BUTACH, zobacz czy jesteś TAM z kimś czy sam/-a?

I opisz emocje, które towarzyszą Ci podczas planowania.

Napisz czy jesteś gotowy/-a do realizacji swojego marzenia?

A może już spełniłeś/ -łaś swoje marzenie?

Napisz jak Ci z tym jest? Opisz stan umysłu, ducha, ciała, opisz miejsce i sytuację, której doświadczyłeś/-łaś będąc w TYCH butach.

## DWUNASTA SIŁA: SZCZODROŚĆ

- Dziel się tym co masz bez oczekiwania niczego w zamian.
- Przebacжай innym, tym samym uwalniasz siebie.
- W sytuacjach konfliktowych przyjmuj też punkt widzenia drugiej strony.
- Gdy odczuwasz poczucie winy, odpuść sobie – to było najlepsze co na tamten moment mogłaś/eś zrobić.

### Ćwiczenie

Przygotuj sobie dwa szklane słoiki i plik karteczek, takich karteczek do notowania ważnych rzeczy. Ćwiczenie potrwa dwa tygodnie.

Pierwszy krok:

Przez kolejne tygodnie, każdego dnia powiedz sobie komplement. Pochwal siebie za coś, pogłaskaj słowem, stwórz pozytywny fakt na swój temat. Najlepiej na „dzień dobry”. Zapisz ten wypowiedziany sobie komplement na małej karteczce i wrzuć do pierwszego słoika.

Rób to codziennie! Ale to początek ☺

Drugi krok:

Każdego dnia powiedz także komplement komuś ze swojego otoczenia: żonie/mężowi, sąsiadowi, koledze z Klubu Seniora, pani ekspedientce, kasjerce, przypadkowo napotkanemu znajomemu albo nieznanemu w tramwaju. Zrób to spontanicznie, od serca. Zrób to codziennie, koniecznie, nawet jeśli nie możesz wyjść z domu, zadzwoń do kogoś, kogo chcesz komplementować.

Trzeci krok:

Słuchaj uważnie co ludzie mówią o Tobie do Ciebie. Wysłuchaj w tym komplementu dla siebie. Zapisz koniecznie i wrzuć karteczkę do drugiego słoika.

Czwarty krok:

Po zakończeniu dwóch tygodni zobacz jak Twoja szczodrość względem siebie samego/-ej przełożyła się na szczodrość Ciebie wobec innych oraz innych wobec Ciebie.

Porównaj komplementy z obu słoików. Co jeszcze świat zauważył w Tobie, za co Cię komplementuje?

Jak się z tym czujesz?









Publikacja bezpłatna

Powstała w ramach projektu „DraBiNa - drama, biografia, narracja. Innowacyjna metoda aktywizacji osób starszych”. Projekt realizowany w ramach programu Program Aktywni Obywatele - Fundusz Krajowy, finansowany z Funduszy norweskich i EOG.

Opracowana przez ekspertki i autorki metody:

Dr Joanna K. Wawrzyniak

Agnieszka Buśk

Alicja Przepiórska Ułaszewska

Lider projektu Fundacja św. Jadwigi w Morawie

Partnerzy: Fundacja Via Salutis oraz Ós Pressan

[www.drabina.eu](http://www.drabina.eu)

<https://www.facebook.com/DramaBiografiaNarracja>



Projekt realizowany  
z dotacji programu  
Aktywni Obywatele  
- Fundusz Krajowy,  
finansowanego  
z Funduszy EOG.