

Trening Psychonautyki

Świadomość

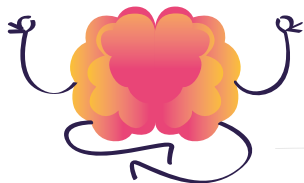
Poznawanie siebie to punkt startowy dla wszystkich Psychonautów w odkrywaniu swoich wewnętrznych mocy. Warto rozwijać świadomość siebie: swojego ciała, emocji i myśli, oraz znać swoje mocne strony i ograniczenia. To nie tylko wzmocni Twoją pewność siebie, ale może być również drogowskazem, za którym warto podążać!

Moc gwiazd

Zastanów się, jakie są Twoje mocne strony. Z czego jesteś dumny/a? Za co często jesteś chwalony/a przez innych? Co lubisz i przychodzi Ci z łatwością? Wypisz w gwiazdkach swoje cechy i umiejętności, które możesz pielęgnować, żeby świeciły jak najjaśniejszym blaskiem.



Uważność



To umiejętność kierowania uwagi na to, co „tu i teraz” - w środku nas, jak i dokoła nas, przyjmując chwilę taką jaką jest, z ciekawością, bez oceniania.

Uważny spacer

Pospaceruj na zewnątrz lub w domu. Postaraj się zauważyć jak reaguje Twoje ciało oraz jakimi zmysłami odczuwasz sygnały z otoczenia. Jak czujesz ziemię pod nogami? Jakie mięśnie pracują, kiedy chodzisz? Ile zauważysz różnych: kolorów, kształtów, dźwięków, tekstur, zapachów? Jaki wpływ ma otoczenie na Twoje samopoczucie?



Przyjacielskie relacje

Pewnie każdy z nas lubi spędzać czas z osobami, z którymi ma przyjacielskie relacje. Może jest to jeden najlepszy przyjaciel/przyjaciółka? A może większa grupa znajomych? Niezależnie czy w danej chwili Twoi przyjaciele są blisko lub daleko, zawsze obok Ciebie jest przyjaciel – jesteś nim właśnie Ty! Czy potrafisz pielęgnować przyjacielską relację z samym sobą? Jak możesz to robić? Zaznacz Twoim zdaniem najlepsze sposoby, by mieć ze samym sobą przyjacielską relację:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Poświęcać czas na pasje | <input type="checkbox"/> Być dla siebie wyrozumiałym i życzliwym |
| <input type="checkbox"/> Czytać ulubione książki | <input type="checkbox"/> Słuchać muzyki |
| <input type="checkbox"/> Uprawiać sport | <input type="checkbox"/> Robić rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność |
| <input type="checkbox"/> Zdrowo jeść | <input type="checkbox"/> Poświęcać czas na zabawę, spotkania z fajnymi ludźmi |
| <input type="checkbox"/> Wysypiać się | <input type="checkbox"/> Moje własne pomysły: |

Empatia

Empatia jest umiejętnością stawiania się w sytuacji innej osoby i skierowania uwagi na jej uczucia i potrzeby, ale bez mieszania ich z własnymi. Empatia spełnia ważną potrzebę każdego człowieka, jaką jest poczucie bycia wysłuchanym i zrozumianym.

Empatyczny kontakt

Obrysuj kontury chmurek, w których znajdują się zdania, które według Ciebie można powiedzieć rozmówcy, by podkreślić, że to, co mówi i przeżywa jest dla Ciebie ważne:

Dziękuję,
że mi o tym
opowiedziałeś.

Czy jest coś,
co mogę teraz
dla Ciebie zrobić?

Cieszę się, że
mi zaufałaś!

Gdybyś czegoś
potrzebował,
możesz na mnie
liczyć.

To co przeżyłeś, musiało być
dla Ciebie bardzo trudne.

Jestem przy
Tobie.

Równowaga

Czasami może nam się wydawać, że świat staje na głowie, jakbyśmy tracili grawitację. To normalne i zdarza się nawet w najbardziej uporządkowanym życiu. Zastanów się i wypisz od 3 do 5 zaufanych osób, do których możesz się zwrócić, kiedy dzieje się coś dla Ciebie trudnego, tracisz swoją równowagę i wpadasz w życiowe turbulencje.

Moja wspierająca załoga



.....



.....



.....



.....



.....



.....

Natura

Pamiętaj, że kontakt z naturą także pomoże Ci przywrócić Twoją wewnętrzną równowagę!



ZADANIE "MIKROGRANTY
MIEJSKIE" JEST REALIZOWANE
DZIĘKI DOFINANSOWANIU Z
BUDŻETU MIASTA ŁÓDZI



MISJA
ZOSTAŃ
PSYCHONAUTĄ



FUNDACJA
W CZŁOWIEKU
WIDZIEĆ BRATA

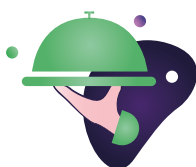


@misjapsychonauta



fb.com/MisjaZostanPsychonauta

Kim jest psychonaut(k)a?



Moc zmysłów

Zmysły są oknem naszego mózgu na świat zewnętrzny, w związku z czym są bardzo pomocne do przywrócenia naszej uwagi do "tu i teraz". Gdy zalewa Cię natłok myśli czy emocji, postaraj się objąć uwagą otaczający Cię świat zewnętrzny i zauważyć jak najwięcej różnych szczegółów.

5-4-3-2-1

Zauważ i wymień rzeczy, które możesz:

Zobaczyć 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....

Dotknąć 1..... 2..... 3..... 4.....

Usłyszeć 1..... 2..... 3.....

Powąchać 1..... 2.....

Posmakować 1.....



ZADANIE "MIKROGRANTY MIEJSKIE" JEST REALIZOWANE DZIĘKI DOFINANSOWANIU Z BUDŻETU MIASTA ŁODZI



@misjapsychonauta

fb.com/MisjaZostanPsychonauta

🌟twarty umysł

Każdy Psychonauta wie, że codziennie może nauczyć się czegoś nowego o sobie i świecie. Nie jest to tylko wiedza szkolna, ale także ta związana z życiem codziennym czy zainteresowaniami.

Spróbuj czegoś nowego

Aby rozwijać swoją otwartość, postaraj się regularnie próbować nowych rzeczy. Może to być np.: jakaś nowa potrawa, nowa aktywność, miejsce, powrót do domu inną drogą niż zwykle. Podążaj za swoją ciekawością!



🌟Ciało i oddech

Ciało, w tym oddech, jest zawsze z Tobą, towarzyszy Ci w przyjemnych, ale też w trudnych momentach – w każdej z tych chwil może Cię wspierać. Twoje ciało wysyła Ci różne sygnały – zauważone pomogą Ci lepiej zrozumieć siebie i zadbać o swoje potrzeby. Wydłużenie wydechu pomoże Ci się uspokoić.

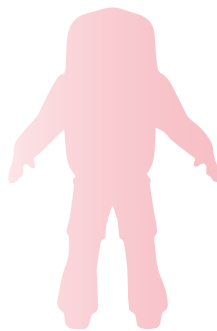
Bicie serca
(szybkie / wolne
rytmiczne / arytmiczne)



Temperatura ciała
(zimno / ciepło)



Brzuch
(luźny / zaciśnięty)



Oddech
(płytki / głęboki
wolny / szybki)



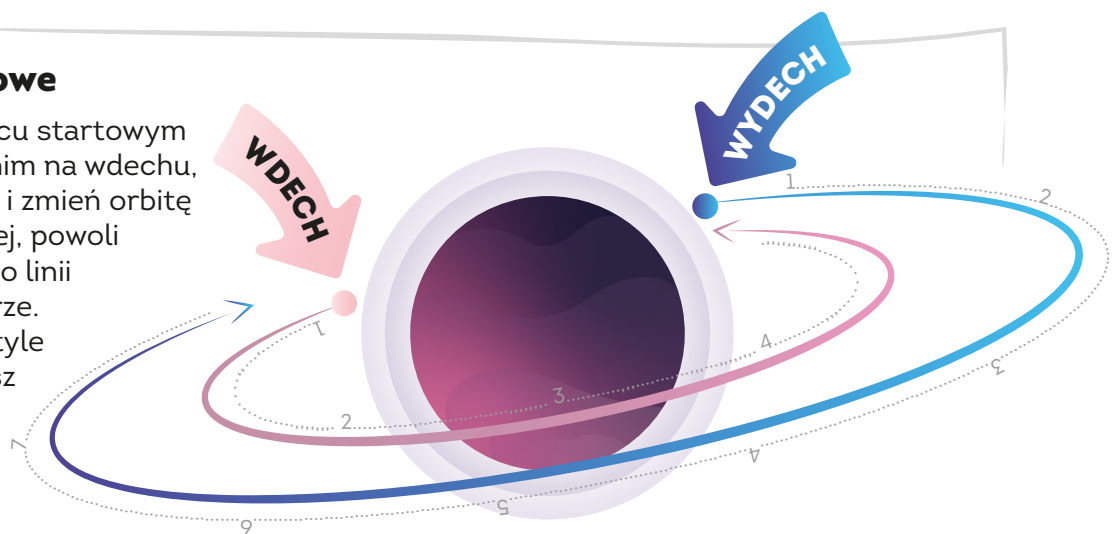
Napięcie mięśni twarzy i karku
(spięte / rozluźnione)



Poziom energii
(pełna / rozładowana)

Orbity oddechowe

Położ palec w miejscu startowym i powoli przesuwaj nim na wdechu, zatrzymaj na chwilę i zmień orbitę na zewnętrzną i dalej, powoli przesuwaj palcem po linii wydychając powietrze. Powtórz ćwiczenie tyle razy, ile potrzebujesz by się uspokoić.



🌟Emocje

Wszystkie emocje są ważne i potrzebne! Zwiększają one motywację do określonego działania i pełnią ważną funkcję informacyjną. Dzięki nim możesz wiele dowiedzieć się o sobie i swoich potrzebach.



to jest dla Ciebie ważne!

RADOŚĆ



unikaj!
to nie jest dla Ciebie

WSTRĘT



potrzebujesz wsparcia

SMUTEK



chroń się!

STRACH



napraw swoje błędy

POCZUCIE WINY



dam Ci siłę do zadbania o to, co jest dla Ciebie ważne

ZŁOŚĆ

Bądź detektywem swoich emocji! Co chcą Ci przekazać?