



Data:.....

ĆWICZENIE: PRACA Z LĘKIEM

Pomyśl

- Terapia poznawczo-behawioralna zwykle nie skupiania się na czynniku wyzwalającym lub samej sytuacji, ponieważ chcemy skupić się na tym, co możemy kontrolować i zmieniać, czyli nasze myśli i zachowanie.
- To właśnie one podtrzymują nasze cykle złego nastroju i/lub niepokoju w odpowiedzi na czynnik wyzwalający lub sytuację.



Zanotuj przykłady obaw związanych z swoim zdrowiem/ pieniędzmi/ związkiem/ pracą. Każdą obawę ujmij w sposób „Nie mam pewności czy jestem X się stanie”, na przykład: „Nie mam pewności, czy jestem chora na raka”. Pozwól sobie na te wszystkie myśli. Lęk nie rośnie w nieskończoność, zacznie się samoistnie obniżać.

Wypełnij wskazaną tabelę:

OBAWA	Pewność, że ta obawa się spełni (w %)	Odczuwany lęk w skali od 1 do 10
Przykład: Nie mam pewności czy jestem chora na raka	80%	8



ANNA KUPRYJANIUK

FULL OF INSPIRATION JOURNEY

Techniki relaksacyjne warto zastosować jeżeli:

- odczuwasz zmęczenie
- jesteś rozdrażniony, łatwo wyprowadzić Cię z równowagi,
- masz trudności w panowaniu nad emocjami,
- doświadczasz trudności ze snem - nie możesz zasnąć, wybudzasz się, bądź odczuwasz zwiększoną potrzebę snu,
- zauważasz zmniejszony apetyt,
- zmniejszyła się Twoja chęć do działania.



Cwiczenia oddechowe

Być może zauważyłaś/zauważyłeś kiedyś, że w sytuacjach stresujących Twój oddech staje się szybszy, płytszy. Przywrócenie spokojnego tempa oddychania pozwala na zmniejszenie wpływu trudnej sytuacji na funkcjonowanie organizmu, umożliwia osiągnięcie stanu wyciszenia i spokoju.

Początkowo może być trudno Ci utrzymać uwagę na procesie oddychania. Jeżeli Twoje myśli odpłyną od samego ćwiczenia, postaraj się ponownie skupić na liczeniu. Spróbuj powtarzać to ćwiczenie codziennie.

Zaobserwuj - czy czas ćwiczeń wydłużył się? Jak się czujesz? Czy czujesz się mniej zestresowany /zestresowana?





ANNA KUPRYJANIUK
FULL OF INSPIRATION JOURNEY

INSTRUKCJA I:

1. Weź 1 do 3 wdechów (oddychaj tak, jak nauczyłeś się w trakcie treningu).
2. Kontynuuj miarowe oddychanie i przy każdym wydechu pomyśl: „relaks” lub „odprężenie”.
3. Przeszukaj swoje ciało i sprawdź czy nie ma w nim jakichś napiętych partii. Jeśli tak, spróbuj rozluźnić te mięśnie twego ciała, które dotychczas nie zostały w pełni zrelaksowane.
4. Kontynuuj miarowe oddychanie.

INSTRUKCJA II:

1. Weź 1 do 3 wdechów (oddychaj tak, jak nauczyłeś się w trakcie treningu).
2. Kontynuując miarowe oddychanie, odczuwaj ciepło lub ociężałość twojej prawej ręki.
3. Przeszukaj swoje ciało i sprawdź czy nie ma w nim oznak napięcia. Jeśli tak, spróbuj rozluźnić mięśnie twego ciała.
4. Kontynuuj miarowe oddychanie.

INSTRUKCJA III:

1. Weź 1 do 3 wdechów (oddychaj w taki sposób, w jaki nauczyłeś się w trakcie treningu).
2. Przeszukaj swoje ciało i sprawdź czy nie ma w nim oznak napięcia. Jeśli tak, spróbuj rozluźnić mięśnie twego ciała.
3. Przywołaj zapamiętane wyobrażenie, którego doświadczyłeś jako szczególnie przyjemne np. w trakcie treningu (czas relaksacji może się wydłużyć, choć dla niektórych osób jest to łatwiejszy sposób osiągnięcia odprężenia).
4. Kontynuuj miarowe oddychanie.

Refleksje



ANNA KUPRYJANIUK

FULL OF INSPIRATION JOURNEY

Joga

Jesteś osobą, która niespecjalnie czerpie radość z ganiaania po parku czy lesie? A może po prostu przebywasz obecnie na kwarantannie. Myślisz, że pozostaje Ci tylko operowanie pilotem, jedzenie chipsów oglądając tv... nic bardziej mylnego! Idealnym rozwiązaniem może być joga. Kanały na Youtube oferują nam pełny wahlarz różnego typu ćwiczeń.

Każdy znajdzie coś dla siebie! Wystarczy mata albo przynajmniej w miarę miękki dywan (nie polecam jogi na zimnych i śliskich płytkach), trochę miejsca. Twoje początki mogą być trudne. Joga to czysta natura, umiejętność wyłączenia się na otaczający nas świat, na milion bodźców płynących z telewizorów, smartfonów, laptopów i innych urządzeń.

To umiejętność skupienia uwagi, kontroli własnego ciała a dopiero później rozciąganie i siła mięśni. Zaczynając praktyki być może będziesz się przewracać a nieumiejętne przejście w pozycję zwykłej krowiej mordki (swoją drogą urocza nazwa) czy syrenki (a wierzcie mi, że to już jest wyższy level) sprawi, że będziecie chcieli cisnąć waszą matą w najbliższy kąt i zakopać się z powrotem pod kocykiem sącząc drinka. Ale z dnia na dzień będziesz w tym lepszy!



kontakt: kupryjaniukanna@gmail.com

www.anna-kupryjaniuk.pl



ANNA KUPRYJANIUK

FULL OF INSPIRATION JOURNEY

SYTUACJA :

Opisz sytuację szkolną w której doświadczasz silnych reakcji lękowych

AKTYWOWANE ZAŁOŻENIA :

Np. na pewno mi się nie uda

ZACHOWANIA ZABEZPIECZAJĄCE

Co robisz , żeby temu zapobiec



ANNA KUPRYJANIUK

FULL OF INSPIRATION JOURNEY

Czy to lęk, czy po prostu coś, co mi się nie podoba?

Niepokój może uniemożliwić nam prowadzenie takiego życia, jakiego pragniemy. Ale to uczucie może również powstać, gdy jesteśmy zmuszeni, lub *gdy czujemy, że powinniśmy* coś zrobić. Ta różnica nie zawsze jest oczywista.

Pomyśl o sytuacjach lub wydarzeniach, które wiesz, że wywołują u Ciebie niepokój. Czy emocjonalna nagroda jest warta cierpienia? Skorzystaj z poniższego dziennika, aby dowiedzieć się, których sytuacji możesz unikać i które sytuacje chcesz zastosować w życiu.

Działanie lub zdarzenie, które wywołuje niepokój	Czy pomoże mi żyć życiem, jakiego pragnę?

Refleksje



ANNA KUPRYJANIUK

FULL OF INSPIRATION JOURNEY

a) Zbieraj pozytywne doświadczenia.
Co dobrego dzieje się, nawet w obecnej, trudnej sytuacji?

b) Wzbogacaj je: pozostawaj z nimi, odczuwaj je w pełni.

c) Absorbuj je: zatrzymuj je w sobie.

Świadomie wracaj do tych lepszych chwil, z przeszłości, z teraźniejszości...

d) Łącz je (opcjonalnie): wykorzystuj je do łagodzenia i zastępowania bolesnego, szkodliwego materiału psychicznego.

Zadaj sobie pytania:

a) co by mi naprawdę pomogło, gdyby było wyraźniej obecne w moich myślach w ostatnich i obecnych dniach?

.....

.....

.....

b) jakie siły wewnętrzne pomogłyby mi pozostać w trybie spokoju i poczucia bezpieczeństwa w czasie, gdy zmagam się z tą trudnością?

.....

.....

.....

c) gdyby ta trudność pojawiła się w przeszłości, to jakie doświadczenie byłoby wtedy naprawdę pomocne?

.....

.....

.....

kontakt: kupryjaniukanna@gmail.com

www.anna-kupryjaniuk.pl