



Pogodniejszych Dni

Mała Broszurka Pogodniejszych Dni

Pozytywne podejście pomaga nam rozwijać odporność,
łatwiej radzić sobie ze stresem i odnosić lepsze rezultaty.

Znajdziesz tu kilka prostych sposobów na pozytywne
myślenie w życiu codziennym.

Przygotowane przez
Breathing Space



#1 Kontakt

Ludzie, którzy pozostają w kontakcie z innymi rzadziej cierpią na depresję i stany lękowe.

Wzmacnianie relacji międzyludzkich

- Bezpośrednie kontakty
- Pytaj, czego inni od Ciebie potrzebują
- Umawiaj się z ludźmi na spotkania
- Okaż, że doceniasz innych
- Wspieraj tych, których kochasz

Istotne rozmowy

- Uśmiechaj się
- Utrzymuj kontakt wzrokowy
- Neutralny ton głosu i postawa
- Słuchaj uważnie
- Nie bój się zwierzać
- Zachowuj się naturalnie



Działania twórcze pozwolą Ci się wyzwolić i stworzyć nowe odkrycia. Dzięki temu poznasz nowe miejsca i nowe sposoby angażowania się w sprawy tego świata.

#2 Twórczość

Jak się wyzwolić

- Zamiast zwalczać problem, zaakceptuj go
- Postanów wybaczać
- Skup się na tym, na co masz wpływ
- Praktyka czyni mistrza – czasem wyzwalenie trzeba ćwiczyć wielokrotnie!



Jak się odprężyć

Aby nauczyć się relaksu trzeba ćwiczyć, ale z czasem nauczysz się, jak się uwolnić od napięcia, nabrać jasności umysłu i poprawić swój stan psychiczny. Płyty kompaktowe z nagraniami relaksacyjnymi i broszury można zamówić lub pobrać bezpłatnie na stronie stepsforstress.org

Dobrym sposobem na znalezienie wolnej chwili na ciszę i spokojne zastanowienie się nad sobą jest medytacja. Istnieje wiele bezpłatnych aplikacji takich jak Insight Timer (dostępnych w systemach Android i iOS), które pomogą Ci na początku.

Ćwiczenia w zakresie głębokiego oddychania pozwalają zwolnić rytm serca, rozluźnić mięśnie, obniżyć ciśnienie krwi i zwiększyć dopływ krwi do mózgu.



Uspokajające ćwiczenie oddechowe

- Znajdź jak najbardziej wygodną pozycję
- Jeśli siedzisz lub stoisz, obie stopy ustaw płasko na podłożu. W jakiegokolwiek jesteś pozycji, ustaw stopy mniej więcej na szerokość bioder.
- Pozwól, aby oddech wypełnił Ci brzuch na tyle, na ile się da, ale nie na siłę.
- Wciągaj powietrze nosem i wypuszczaj je ustami.
- Oddychaj lekko i równo. Niektórym pomaga równostajne liczenie od jednego do pięciu. Być może za pierwszym razem nie uda Ci się doliczyć do pięciu.
- Wydychaj powietrze łagodnie, nie przerywając ani nie wstrzymując oddechu, ponownie licząc od jednego do pięciu, o ile Ci to pomaga.
- Kontynuuj w ten sposób przez trzy do pięciu minut.

Badania dowodzą, że kierowanie się w życiu życzliwością jest korzystne zarówno dla naszego zdrowia psychicznego jak i fizycznego.



Ludzie, których cechuje życzliwość wobec siebie samych, potrafią akceptować swoje niepowodzenia, idą dalej i próbują ponownie.

Jak dbać o siebie

- Skup się na tym, co jesteś w stanie kontrolować
- Wspominaj dobre czasy
- Wytańcz się
- Oddychaj
- Dobrze się wysypiaj
- Ciesz się przyrodą
- Zaufaj własnym instyngtom
- Nie bój się mówić 'nie'
- Bądź dla siebie miły/a

Jak rozbudzać pozytywne podejście

#1 Kontakty



Podtrzymuj więzi w rodzinie
i wśród przyjaciół



Powiedz to z uśmiechem
na ustach!



Wyprowadzaj psa
na spacer



Wychodź z domu i
umawiaj się z ludźmi,
jeśli tylko możesz

#2 Twórczość



Fotografuj najlepsze
ujęcia natury



Tańcz lub śpiewaj
przy ulubionej
wesołej piosence



Zapisuj w pamiętniku
wszystko, co przyprawia
Cię o uśmiech



Uprawiaj
spacery

Jak rozbudzać pozytywne podejście



Joga, uważne oddychanie
lub medytacja



Czytaj



Zaplanuj rzeczy, na które
będziesz wyczekiwać



Oddaj się przyjemności
robienia czegoś, co jest tylko
dla ciebie



Zrób coś dla innych



Bądź aktywny/a
fizycznie, co jest dobre
dla ducha i ciała



Dbaj o siebie. Znaj swą
wartość i wiedz, że Twoje
uczucia się liczą i że
jesteś kochany/a!



Przytulaj się!



**Infolinia Breathing Space jest bezpłatna i poufna
i służy mieszkańcom Szkocji, którzy odczuwają
przygnębienie, stres czy niepokój.**

Telefony do infolinii Breathing Space odbierają wykwalifikowani doradcy. Jeśli potrzebujesz tłumacza, powiedz doradcy, w jakim języku chcesz rozmawiać i poproś, aby skontaktował się z linią językową, dzięki której tłumacz przyłączy się do rozmowy.

Nie jesteś sam/a, rozmowa na temat swoich uczuć to pierwszy pozytywny krok na drodze do uzyskania pomocy.
Zadzwoń pod numer

0800 83 85 87

