Notes

TWÓJ CODZIENNY ODDECH I INSPIRACJA

WŁOCŁAWEK
Miasto dobrego klimatu

SPIRAL® COACHING FUNDACJA

Czerp ze źródła,
które płynie w Twoim sercu.

Fundacja Spiral Coaching

Projekt graficzny: Designel Studio Kornelia Chrzanowska

Spis treści

1. Twoja skrzynka narzędzi emocjonalnych | 4
2. Koło Życia: sprawdź, gdzie jesteś | 8
3. Mini lista RESETU | 12
4. NVC, czyli Porozumienie bez Przemocy | 16
5. Lista uczuć, gdy potrzeby są zaspokojone | 20
6. Lista uczuć, gdy potrzeby są niezaspokojone | 24
7. Lista potrzeb | 28
8. Jak kształtować nawyki szczęśliwego człowieka? | 32
9. Mapa marzeń na teraz | 40

Szczęście jest wtedy, gdy to, co myślisz, mówisz i robisz, jest w harmonii.

Mahatma Gandhi

Twoja skrzynka narzędzi emocjonalnych

Każdy z nas czasem się stresuje, denerwuje, odczuwa strach. Warto mieć swój zestaw pomocnych strategii. Stwórz swoją skrzynkę:

Moje szybkie sposoby na stres:

Co pomaga mi się uspokoić:

Kiedy czuję się przytłoczony/a, mogę:

Zadzwonić do:

Wyjść na/do:

Zrobić/przypomnieć sobie:

Twoje emocje nie są problemem – są informacją.
Daj im przestrzeń.

Nie musisz widzieć całych schodów, wystarczy, że zrobisz pierwszy krok.

Martin Luther King Jr.

Koło Życia: sprawdź, gdzie jesteś

To narzędzie pomoże Ci przyjrzeć się różnym obszarom życia. Zaznacz, jak bardzo jesteś zadowolony/a z każdego z nich (od 1 – słabo, do 10 – super).

Zakreśl lub pokoloruj:

- → Samopoczucie psychiczne
- → Relacje i przyjaźnie
- → Nauka/rozwój
- → Zdrowie fizyczne
- → Czas wolny i pasje
- → Rodzina
- → Poczucie sensu/kierunku
- → Finanse (np. kieszonkowe, zarządzanie)

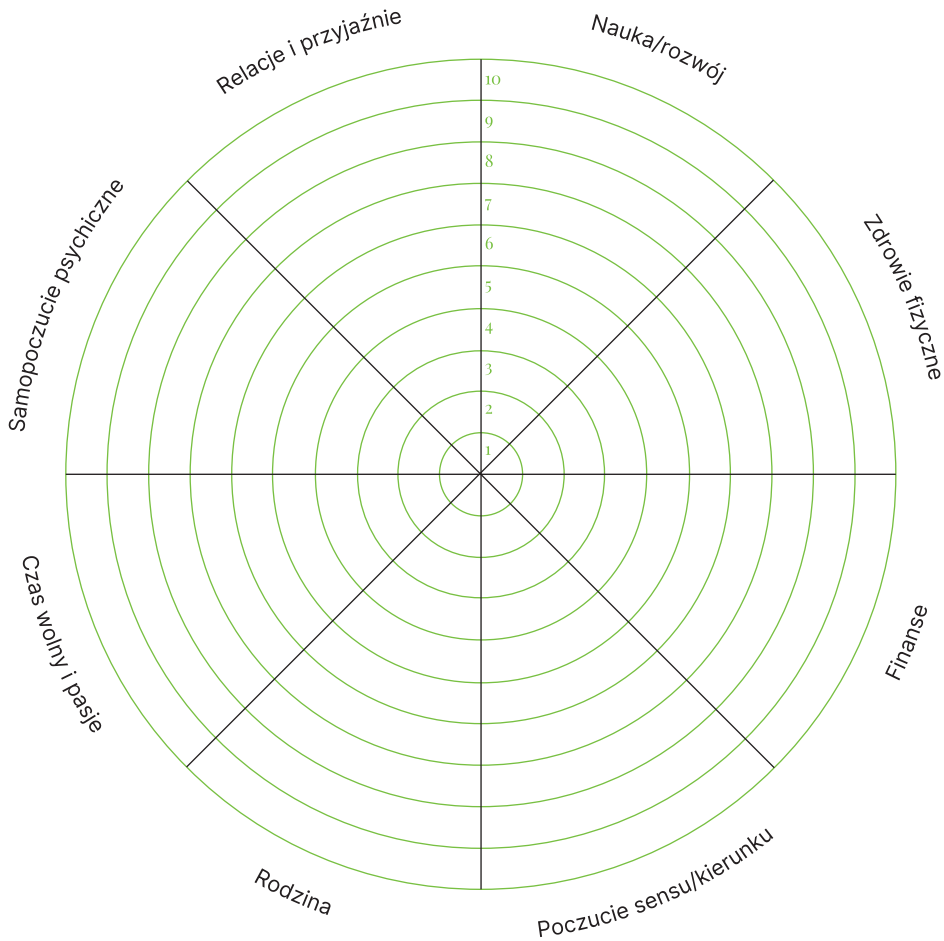
Zastanów się:

Który obszar chciałbyś/łabyś poprawić?
Co może być pierwszym krokiem?
Kto i jak mógłby ci pomóc we wprowadzeniu zmiany?
Kiedy zaczniesz?

Zatrzymaj się i spróbuj odpowiedzieć na te pytania – w głowie, w rozmowie z kimś zaufanym albo po prostu w tym notesie:

Jak się czuję, patrząc na to Koło?
Które obszary wzbudzają u mnie emocje – i dlaczego?
Które sfery wymagają najwięcej uwagi?
W której sferze mogę najszybciej coś poprawić – od razu, dziś?
Który obszar chcę poprawić najbardziej – i dlaczego?

Co mnie powstrzymuje przed zmianą?
Kto może mi pomóc? Jak mogę o to poprosić?
Od czego mogę zacząć? Kiedy zrobię pierwszy krok?



To narzędzie to nie ocena – to kompas. Pokazuje, gdzie jesteś i dokąd możesz iść.

Najważniejsza podróż to ta, która prowadzi do samego siebie.

Carl Jung

Mini lista RESETU

Masz tylko chwilę? Super. Tyle właśnie wystarczy, żeby odrobinę zadbać o siebie. Spróbuj jednej z poniższych rzeczy – już teraz albo po szkole, pracy:

1 minuta

Głęboki oddech: wdech przez nos i długi wydech przez usta – powtórz 5 razy. Zamknij oczy i wyobraź sobie ulubione miejsce, które cię uspokaja, daje poczucie bezpieczeństwa.

3 minuty

Napisz, co dziś poszło Ci dobrze – nawet drobiazg. Narysuj coś totalnie bez sensu – daj mózgowi chwilę na luz i kreatywność.

5 minut

Posłuchaj jednej piosenki, skupiając się tylko na dźwiękach. Idź na szybki spacer, nawet po pokoju, bez telefonu. Twój umysł zasługuje na przerwę, tak samo jak ciało.

Twój umysł zasługuje na przerwę, tak samo jak ciało.

Uważność to sposób budzenia się do życia.

Jon Kabat-Zinn

NVC jest skrótem od słów Nonviolent Communication, czyli Porozumienie bez Przemocy.

To sposób komunikacji stworzony przez Marshalla B. Rosenberga amerykańskiego psychologa i mediatora. Pomaga budować relacje oparte na szacunku, empatii i autentycznym kontakcie - również ze sobą. Stosując go możesz komunikować się z innymi w skuteczny i szczery sposób, bez przemocy.

4 kroki NVC w pigułce. Jak mówić i słuchać, żeby się porozumieć.

✔ Powiedz
✖ Zamiast

1. Obserwacja – bez ocen

✔ Fakty: „Na ostatnim spotkaniu podniosłaś głos."
✖ Oceny: „Znowu się drzesz jak zawsze."

2. Uczucia – nie myśli o innych/ o sobie

✔ „Czuję smutek i rozczarowanie."
✖ „Czuję, że mnie ignorujesz." /„Czuję, że znowu to przeze mnie"

3. Potrzeby – nie strategie

✔ „Potrzebuję spokoju."
✖ „Potrzebuję, żebyś się zamknął."

4. Prośby – nie żądania

✔ „Czy możemy porozmawiać dziś wieczorem?"
✖ „Zrób to, albo będzie awantura."

Zapamiętaj:

Fakt → Uczucie → Potrzeba → Prośba

Pomyśl o sytuacji, której byłeś/ byłaś świadkiem lub uczestnikiem, w której pojawiło się nieporozumienie albo konflikt. Opisz krok po kroku kierując się poniższymi wskazówkami.

1. Obserwacja

Co dokładnie się wydarzyło? Co widziałem/am lub słyszałem/am?

2. Uczucia

Co czuję? Jak mogła się czuć druga osoba? – sprawdź z listą uczuć

3. Potrzeby

Czego potrzebuję w tej sytuacji?
Co jest dla mnie ważne? – sprawdź z listą potrzeb

4. Prośby

O co chcę poprosić – siebie lub drugą osobę?

Najbardziej podstawową ze wszystkich ludzkich potrzeb jest potrzeba rozumienia i bycia rozumianym. Najlepszym sposobem, by zrozumieć ludzi, jest ich słuchanie.

Ralph G. Nichols

Lista uczuć, gdy potrzeby są zaspokojone

Pełen energii, pełen werwy, pełen życia, pobudzony, ożywiony, zelektryzowany, rozentuzjazmowany, uskrzydlony, pełen pasji.

Komfort, zaspokojony, usatysfakcjonowany, rozluźniony, zrelaksowany, bezpieczny, beztroski.

Wypoczęty, odświeżony, energiczny, pobudzony, zrelaksowany, silny, pogodny, swobodny, pełen błogości.

Zainteresowany, zaciekawiony, podniecony, podekscytowany, zafascynowany, zaintrygowany, zainspirowany, zachęcony.

Zadowolony, szczęśliwy, pełen nadziei, zachwycony, wdzięczny, radosny, spełniony, pełen optymizmu, dumny.

Spokojny, usatysfakcjonowany, wyciszony, zrelaksowany.

Kochający, w kontakcie, otwarty, czuły, przyjazny.

Wesoły, śmiały, żywy, zainspirowany, chętny do zabawy, rozbawiony, rozradowany, pełen energii.

Wdzięczny, doceniający, szczęśliwy, zbudowany, zainspirowany, wzruszony, zachwycony, roztkliwiony, pokrzepiony, rozpromieniony, poruszony.

Pomyśl o sytuacji kiedy było Ci dobrze, bo Twoja potrzeba została zaspokojona. Napisz jak się wtedy czułeś/czułaś.

Życie dzieje się tylko tu i teraz.

Eckhart Tolle

Lista uczuć,
gdy potrzeby są niezaspokojone.

Bez energii, apatyczny, markotny, odrętwiały, oklapnięty, osowiały, otępiały, przybity, przygaszony.

Dyskomfort, zaniepokojony, zirytowany, zawstydzony, zakłopotany, skonsternowany, speszony, spięty, spłoszony, strapiony, zmieszany, zakłopotany, zażenowany.

Zmęczony, wyczerpany, śpiący, otępiały, słaby, przytłoczony.

Niezainteresowany, znudzony, pusty.

Niezadowolony, nieszczęśliwy, rozczarowany, ociężały, osamotniony.

Nerwowy, zmartwiony, zmieszany, napięty, podenerwowany, podminowany.

Wściekły, zły, zirytowany, sfrustrowany, podrażniony, rozdygotany, rozeźlony, rozsierdzony, zagniewany, wzburzony.

Zasmucony, zatroskany, przygnębiony, załamany, zmartwiony, zafrasowany.

Rozgoryczony, rozczarowany, zgorzkniały, zaskoczony, zawiedziony, przestraszony, pełen obaw, wątpiący, zszokowany, zmartwiony, przerażony, spanikowany, zaniepokojony, zatrwożony, roztrzęsiony.

Pomyśl o sytuacji kiedy było Ci trudno, bo Twoje potrzeby nie zostały zaspokojone. Napisz jak się wtedy czułeś/czułaś.

Umysł jest wszystkim. Tym, czym myślisz, tym się stajesz.

Budda

Lista potrzeb

Według Marshalla Rosenborga potrzeby można podzielić na siedem kategorii. Oto niektóre z potrzeb:
(za "Sen Żyrafy" Empatyczna komunikacja z dziećmi F., G. Gaschler)

KONTAKT	WYRAŻANIE SIEBIE	ZABAWA	POKÓJ	SAMOPOCZUCIE FIZYCZNE	SENS	AUTONOMIA
Uznanie Towarzyszenie Stałość Empatia Pewność Wzajemność Podobieństwo Intymność Komunikowanie się Miłość Współodczuwanie Bliskość Poszanowanie innych i siebie Branie pod uwagę Ochrona (emocjonalna) Bycie zauważonym i dostrzeżonym Bezpieczeństwo (emocjonalne) Stabilność Wsparcie Docenienie Zrozumienie i bycie zrozumianym Zaufanie Ciepło Przynależność Przychylność Przyczynienie się do wzbogacania życia Współpraca	Wspólnota Równowartościowość* Harmonia Inspiracja Lekkość Porządek Spokój Piękno *Świadomie wybieramy to słowo, mimo, że nie jest używane w języku polskim, gdyż ważne jest dla nas podkreślenie równości wszystkich ludzi na poziomie wartości.	Ruch Odprężenie Dotyk Pożywienie Woda Powietrze Ekspresja seksualna (fizyczna) Ochrona i bezpieczeństwo	Intencja Uważność Ożywienie Poruszenie Pobudzenie Wnoszenie wkładu Świadomość Efektywność Wydajność Świętowanie Efektywność Wydajność Świętowanie Opłakiwanie Sumienność Nadzieja Jasność Kompetencja Kreatywność Nauka Samorozwój Duchowość Stymulacja Uczestniczenie Bycie ważnym Zrozumienie Rozwój	Wolność Indywidualność Przestrzeń Spontaniczność Niezależność Wolność wyboru	Autentyczność Integralność (moje czyny są zgodne z moimi wartościami) Spójność Obecność	Radość życia Humor Lekkość Swoboda

Pomyśl o jakimś miłym dla Ciebie wydarzeniu. Sprawdź z listą potrzeb jakie Twoje potrzeby były wtedy zaspokojone. Zapisz je.

Pomyśl o jakimś trudniejszym dla Ciebie wydarzeniu. Sprawdź z listą potrzeb jakie Twoje potrzeby były wtedy niezaspokojone. Zapisz je.

Paradoksalnie ludzie bardziej boją się sukcesu niż porażki.

Marcin Miziołek

Jak kształtować nawyki szczęśliwego człowieka?

Ćwiczenia, które trzymasz w rękach, to zaproszenie do odkrywania siebie i budowania życia pełnego małych radości.

Ćwiczenie 1. PERMA

Dokończ zdanie: „Będę szczęśliwsza/szczęśliwszy, jeśli…". Zastanów się, czy Twoje poczucie szczęścia zależy od czynników, na które masz wpływ. Sprawdź też, czy w Twoim życiu obecne są elementy z poniższych obszarów:

P – Positive Emotions (pozytywne emocje)

Radość, wdzięczność, zachwyt, nadzieja, spokój – uczucia, które poprawiają nastrój i odporność psychiczną.

E – Engagement (zaangażowanie)

Pełne „zanurzenie się" w tym, co robisz, tzw. stan flow – kiedy czas przestaje istnieć, bo robisz coś, co naprawdę Cię wciąga.

R – Relationships (relacje)

Bliskie, wspierające więzi z innymi – przyjaciele, rodzina, partnerzy, społeczność. Relacje są jednym z najważniejszych źródeł trwałego szczęścia.

M – Meaning (znaczenie, sens)

Poczucie, że to, co robisz, ma wartość i służy czemuś większemu niż Ty sam/a. Może to być praca, misja, pomoc innym, twórczość.

A – Accomplishment (osiągnięcia)

Realizowanie celów, odczuwanie dumy z postępów i dostrzeganie własnych sukcesów – nawet tych małych.

Idea PERMA mówi, że kiedy dbasz o każdy z tych pięciu obszarów, Twoje poczucie szczęścia i spełnienia staje się trwalsze i bardziej zrównoważone.

Zapisz swoje refleksje:

Ćwiczenie 2. Mój dzień z innej perspektywy

Opisz swój poranek lub dzień w sposób neutralny – bez oceniania. Następnie spróbuj dostrzec w nim pozytywne elementy: czego się nauczyłaś/nauczyłeś, co sobie przypomniałaś/przypomniałeś, co udowodniłaś/udowodniłeś, komu pomogłaś/pomogłeś.

Dzień neutralny:

Wnioski:

Szczęście to wdzięczność w działaniu.

Khalil Gibran

Ćwiczenie 3. Wdzięczność

Wypisz trzy rzeczy, za które czujesz wdzięczność (z dziś lub wczoraj).

Wypisz trzy osoby, do których mogłabyś/mógłbyś wysłać wiadomość: „Jesteś dla mnie ważny/ważna. Doceniam, że jesteś.”

Pamiętaj: Szczęście rzadko jest dziełem przypadku – najczęściej wynika z codziennych, świadomych wyborów.

To, co robisz dziś, kształtuje Twoje jutro. Małe, regularne kroki w stronę dobrych nawyków potrafią w dłuższej perspektywie odmienić życie. Bądź dla siebie wyrozumiała/wyrozumiały, celebruj postępy i ciesz się podróżą – bo właśnie ona jest jednym z największych źródeł radości.

Nigdy nie rezygnuj z celu tylko dlatego, że osiągnięcie go wymaga czasu.
Czas i tak upłynie.

Earl Nightingale

Mapa marzeń na teraz

Nie musisz wiedzieć, kim będziesz za 10 lat. Ale możesz spróbować wyobrazić sobie, czego chcesz więcej w swoim życiu. Wypełnij:

Co chciał(a)bym robić częściej?

Jakie osoby mnie inspirują i dlaczego?

Co lubię robić? Co sprawia mi radość?

Gdyby nic mnie nie powstrzymywało, spróbował(a)bym...

Wyobraźnia to początek wszystkiego.
Marzenia nie muszą być idealne – mają być Twoje.

Wydarzenia w ramach projektu „Włocławek dla zdrowia psychicznego – razem dla spokoju i mocy” 2025

26 WRZEŚNIA, GODZ. 16.30

Warsztat „Jak dogadać się z samym sobą i innymi”

Prowadząca: Paulina Tomaszewska

30 WRZEŚNIA, GODZ. 16.30

Warsztat „Brak planu jest częścią większego planu. Jak znaleźć swoją drogę zawodową?”

Prowadząca: Martyna Binczarska

2 PAŹDZIERNIKA, GODZ. 16.30

Warsztat „Zatrzymaj się, zanim się wypalisz”

Prowadząca: Martyna Binczarska

3 PAŹDZIERNIKA, GODZ. 16.30

Warsztat „Ciało mówi STOP. Jak rozpoznać i uwolnić przewlekły stres?”

Prowadząca: Barbara Kminikowska

10 PAŹDZIERNIKA, GODZ. 9.45

Konferencja Społeczna
Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Prelegenci: Marcin Miziołek, Magdalena Dynowska, Janusz Kaźmierczak

Zadanie publiczne pn. „Włocławek dla zdrowia psychicznego – razem dla spokoju i mocy” jest współfinansowane ze środków otrzymanych od Gminy Miasto Włocławek z siedzibą we Włocławku przy ul. Zielony Rynek11/13 (Umowa nr EZPS.ZP.524.3.3.2025).

Sprawdź szczegóły naszych wydarzeń!

Nie możemy zmienić wiatru, ale możemy ustawić żagle.

Arystoteles

Telefony zaufania:

800-702-222
Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym.

800-121-212
Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.

800-120-002
Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia".

116-111
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.

116-123
Kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych.

112
Telefon alarmowy w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia.

czat.brpd.gov.pl
Dziecięcy Czat Zaufania

Bądź na bieżąco!

W Fundacji Spiral Coaching **regularnie organizujemy wydarzenia, warsztaty i projekty**, które wspierają rozwój i zdrowie psychiczne.

Zajrzyj na naszą stronę internetową!

www.spiralcoaching.pl/fundacja

Zadanie publiczne pn. „Włocławek dla zdrowia psychicznego – razem dla spokoju i mocy” jest współfinansowane ze środków otrzymanych od Gminy Miasto Włocławek z siedzibą we Włocławku przy ul. Zielony Rynek11/13 (Umowa nr EZPS.ZP.524.3.3.2025).